

Amada Consuelo Wellman Tercero

Dotación de un manual de higiene personal dirigido a padres de familia del Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del Departamento de Alta Verapaz.

Asesora: Licda. Eida Rebeca Orozco Aragón



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía

Guatemala, noviembre de 2020.

Este informe fue presentado por la autora como trabajo del EPS previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, noviembre de 2020

INDICE

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo I: Diagnóstico	1
1.1 Contexto	1
1.1.1 Ubicación Geográfica	1
1.1.2 Composición Social	4
1.1.3 Desarrollo Histórico	6
1.1.4 Situación Económica	8
1.1.5 Vida Política	11
1.1.6 Concepción Filosófica	12
1.1.7 Competitividad	13
1.2 Análisis Institucional	14
1.2.1 Identidad institucional	14
1.2.2 Desarrollo Histórico	17
1.2.3 Usuarios	17
1.2.4 Infraestructura	18
1.2.5 Proyección social	18
1.2.6 Finanzas	18
1.2.7 Política laboral	19
1.2.8 Administración	19
1.2.9 Ambiente institucional	20
1.3 Lista de carencia de la municipalidad	21
1.4 Nexa, razón Conexión con la institución	21
1.5 Análisis de institución avalada	22
1.5.1 Identidad Institucional	22
1.5.2 Desarrollo histórico	24
1.5.3 Usuarios	24
1.5.4 Infraestructura	24
1.5.5 Proyección social	25

1.5.6 Finanzas	25
1.5.7 Política laboral	25
1.5.8 Administración	25
1.5.9 Ambiente institucional	25
1.6 Carencias institución avalada	26
1.7 Problematización	26
1.8 Hipótesis-acción	27
1.9 Selección del problema	29
1.10 Análisis de Viabilidad y Factibilidad	29
Capítulo II: Fundamentación Teórica	33
2.1 Elementos Teóricos	33
2.2 Fundamentos legales	46
Capítulo III: Plan de Acción	49
3.1 Título del proyecto	49
3.2 Hipótesis-acción	49
3.3 Problema Seleccionado	49
3.4 Ubicación	49
3.5 Gerente Ejecutora / Epesista	49
3.6 Unidad Ejecutora	49
3.7 Descripción de la intervención del proyecto	49
3.8 Justificación de la intervención	50
3.9 Objetivos de la intervención	51
3.10 Actividades para el logro de los objetivos	52
3.11 Cronograma	53
3.12 Técnicas metodológicas	54
3.13 Recursos	54
3.14 Presupuesto	55
3.15 Formatos de instrumentos de control o evaluación de la intervención	56
Capítulo IV: Ejecución y sistematización de la intervención	58
4.1 Descripción de las actividades realizadas	58
4.2 Productos logros y evidencias	59

4.3 Sistematización de la experiencia	84
4.3.1 Actores	86
4.3.2 Acciones	86
4.3.4 Implicados	86
4.3.5 Lecciones aprendidas	86
Capítulo V: Evaluación del Proceso	88
5.1 Del diagnóstico	88
5.2 De la fundamentación teórica	88
5.3 Del diseño del plan de intervención	88
5.4 De la ejecución y sistematización	89
Capítulo VI: Voluntariado	90
6.1 Plan de Voluntariado	90
6.2 Sistematización	93
6.3 Evidencias y comprobantes	98
Conclusiones	105
Recomendaciones	106
Bibliografía	107
Apendice	108
Anexos	116

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Problematización	26
Tabla 2	Hipótesis	27
Tabla 3	Selección del Problema	29
Tabla 4	Viabilidad	30
Tabla 5	Estudio técnico	30
Tabla 6	Estudio de mercado	31
Tabla 7	Estudio económico	31
Tabla 8	Estudio financiero	32
Tabla 9	Cronograma – plan de acción	53
Tabla 10	Presupuesto – plan de acción	55
Tabla 11	Instrumento de control – plan de acción	56
Tabla 12	Cronograma – voluntariado	95

INDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1 Municipalidad	16
Gráfica 2 Organigrama Institucional	23

RESUMEN

En el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- a través de un diagnóstico institucional, de la fundamentación teórica con el uso y práctica de herramientas y técnicas de investigación, se logró detectar varias carencias en el Caserío Nueva Galilea, del municipio de San Miguel Tucurú, tomando en cuenta la priorización correspondiente se tomó la decisión de elaborar un manual de higiene personal para padres de familia del Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del Departamento de Alta Verapaz. Así mismo se llevó a cabo el proceso de voluntariado en el cual se auxilió y contribuyó al sostenimiento de la vida de nuestra madre tierra en el proceso de reforestación, considerando que la reforestación es una acción importante para la mitigación de problemáticas ambientales en la sociedad, el cual consistió en la siembra de mil ochocientos arbolitos de especie: Ciprés, Pino Maximinoi, y Pino Oocarpa.

Palabras Clave: diagnostico institucional, fundamentación teórica, técnicas de investigación, carencias, priorización, higiene personal, voluntariado, mitigación.

INTRODUCCIÓN

El Ejercicio Profesional Supervisado, en la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Universidad de San Carlos de Guatemala, de la Facultad de Humanidades, es de suma importancia para el estudiante previo a optar el título, además de ser una oportunidad para la aplicación de los conocimientos teórico- prácticos adquiridos durante la carrera.

El presente informe de Ejercicio Profesional Supervisado, EPS, fue realizado en la Municipalidad de San Miguel Tucurú, Alta Verapaz; siendo la Institución avaladora y la comunidad Caserío Nueva Galilea, la Institución avalada, dicho informe contiene el proyecto educativo llamado Dotación de Manual de Higiene Personal para padres de familia del Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del Departamento de Alta Verapaz.

El presente documento contiene información significativa sobre el proyecto realizado en la comunidad, siendo las fases fundamentales:

Capítulo I. Diagnóstico Institucional: Primera etapa del Ejercicio Profesional Supervisado, tuvo como función principal recabar información institucional de la situación actual de la municipalidad y la comunidad del municipio de San Miguel Tucurú, Alta Verapaz, en cuanto a las necesidades y carencias de los principales factores que influyen y que es posible solucionar.

En base al Diagnóstico se hace referencia a las técnicas de investigación, mismas que fueron utilizadas para recabar la información, así mismo se hace mención de la lista de análisis de problemas, priorización de problemas y las soluciones respectivas.

Seguidamente con un análisis de viabilidad y factibilidad, que determinó verificar la solución del problema y establecer la disponibilidad de los recursos para la ejecución del proyecto.

Capítulo II. La Fundamentación Teórica: segunda etapa del Ejercicio Profesional Supervisado, que constituyó en un análisis documental de toda la información que ayudo a sustentar la elaboración del manual de higiene personal para padres de familia del Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del Departamento de Alta Verapaz.

Capítulo III Plan de Acción: Tercera etapa del Ejercicio Profesional Supervisado, estableciéndose el proyecto a seguir, describiéndose ¿por qué? y ¿para qué? consiste en la realización de un manual de higiene personal para padres de familia del Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del departamento de Alta Verapaz; En donde se da a conocer las acciones, los objetivos, metas, beneficiarios, fuentes de financiamiento, cronograma de actividades, aporte de los estudiantes y los recursos necesarios.

Capítulo IV. Ejecución y Sistematización de la Intervención: Cuarta etapa del Ejercicio Profesional Supervisado, consiste en la realización detallada de las actividades programadas, estableciéndose así los resultados, los productos y logros del proyecto.

Capítulo V. Evaluación del Proceso: Quinta etapa del Ejercicio Profesional Supervisado, que consiste en la evaluación del proceso realizado paralelamente a las diversas etapas del EPS, aplicando las distintas características que permiten valorar lo planificado y realizado, verificando si se alcanzaron los logros, metas y objetivos propuestos.

Capítulo VI. Voluntariado: Sexta etapa del Ejercicio Profesional Supervisado, que consistió en la participación activa en el proceso de reforestación en el municipio de San Miguel Tucurú en el Caserío Nueva Galilea apoyando con la reforestación en la cual se contribuyó a la siembra de arbolitos, contribuyendo así al sostenimiento de la madre tierra.

Al final del informe, se muestran en el apéndice las técnicas utilizadas para recabar la información que sirvió de base para la elaboración del informe asimismo los anexos.

Capítulo I

Diagnóstico

Municipalidad de San Miguel Tucurú

1.1 Contexto

1.1.1 Ubicación Geográfica

El municipio de San Miguel Tucurú Alta Verapaz, se encuentra situada a 208 kilómetros de la Ciudad Capital y 64 kilómetros de la Cabecera Departamental de Cobán, conectada por la Carretera Nacional N-7E Ruta del Polochic. Limita al Norte con los municipios de San Juan Chamelco y Senahú Alta Verapaz, al Sur con Purulhá Baja Verapaz. Al Este con Santa Catalina La Tinta Alta Verapaz, al Oeste con el municipio de San Pablo Tamahú Alta Verapaz.

El municipio posee una extensión territorial de 96 kilómetros cuadrados con una altitud de 476 metros sobre el nivel del mar. Se ubica en la Latitud 15° 07' 32" y Longitud 90° 07' 08". Sin embargo, su topografía es en extremo variada, con montañas y cimas o siguanes que sobrepasan los 3,000 metros de elevación y los 100 metros de profundidad respectivamente.

Este municipio su clima se encuentra en una zona cálida húmeda. En la parte baja hacia el Norte del Municipio, el clima es muy cálido, con alturas entre 600 metros sobre el nivel del mar; en la parte alta hacia el Sur, el clima predominante es muy húmedo de templado a frío, con alturas entre los 700 a 1900 metros sobre el nivel del mar. La precipitación pluvial varía entre 2,136 y 4,327, para promediar anual es de más de 3,284 milímetros y la humedad relativa mayor del 67%.

Los suelos son apropiados para uso forestal; sin embargo, han sido habilitados para uso agrícola, generalmente de subsistencia, que ha provocado un incontenible avance de la frontera agrícola en deterioro del

bosque. De acuerdo con la investigación realizada, el Municipio cuenta con suelos de distintas características, que se clasifican de la siguiente manera: a) Suelo mecanizable b) Suelo cultivable c) Suelo no cultivable d) Área urbana.

Es muy húmedo de templado a frío, con alturas entre los 700 a 1,900 metros sobre el nivel del mar. La precipitación promedio anual es de más de 3,000 milímetros y la humedad relativa mayor del 80%.

La mayor parte de los suelos se caracterizan por ser cultivables, destinados principalmente para el cultivo maíz, frijol, cacao, chile, yuca, malanga, ayote, achiote, pimienta, café y cardamomo, mientras que los suelos mecanizables son utilizados para la producción de granos básicos; los no cultivables están constituidos por las montañas y cerros que tienen poco o ningún cultivo, y en los suelos del área urbana se localizan los centros poblados, que incluyen proyectos habitacionales.

Los recursos naturales son aquellos bienes que existen en la naturaleza y que el hombre utiliza para su propio beneficio. Entre los recursos naturales se pueden mencionar las fuentes hidrográficas, los boques, suelos y otros.

San Miguel Tucurú, posee gran riqueza hídrica; a principios del Siglo XX eran una fuente de agua limpia, utilizados como suministro de agua potable por la población y para el riego de cultivos; lamentablemente hoy en día presentan un alto grado de contaminación.

El Municipio cuenta con tres ríos, Río Candelaria, Río Cucanja y la cuenca del Río Polochic que atraviesa el municipio y micro cuencas que nacen en las faldas del cerro Xucaneb y el Salto, como también existen los riachuelos el Zapote Cuchil, el Tacuazin, el Coyote, Tunelaja, las Playas, Pancajche, las Cataratas de Esmeralda y Chelemja. Las quebradas existentes son: Xexjala, Xiaquim, Tzultiul, el Salto Raxija, Sacpur, Xaquilja.

Río Polochic, es el importante y extenso en la zona del Polochic, nace en la jurisdicción municipal de Tactic, atraviesa los municipios de Tamahú, San Miguel Tucurú, Santa Catalina La Tinta y Panzós, hasta desembocar en el lago de Izabal, uno de los más importantes por su tamaño y recorrido de 177 kilómetros en su trayectoria sus corrientes van en aumento debido a que recibe los caudales de un sin número de riachuelos.

El sector de San Miguel Tucurú es de suma importancia ya que sus aguas pueden ser aprovechadas para riego de cultivos agrícolas, centros turísticos, suministros de agua a pozas dedicadas a la cría de peces. El Río Polochic, sin embargo, por falta de plantas de tratamiento de aguas servidas, es el más contaminado con aguas negras, basura, residuos. Que ha pasado a ser un foco de contaminación dentro del municipio. Lo que provoca una contaminación directa a los ríos y enfermedades a la población.

El municipio de San Miguel Tucurú dispone de una carretera nacional N-7E conocido como Ruta del Polochic, que actualmente se encuentra en proceso de pavimentación desde el cruce de San Julián, Tactic Alta Verapaz pasando por los municipios de San Pablo Tamahú, San Miguel Tucurú, Santa Catalina La Tinta y Panzós Alta Verapaz y hasta El Estor, Izabal. Con los trabajos que se están realizando, el sistema de la carretera es transitable en cualquier época del año, además se cuenta con una pista de aterrizaje de avionetas ubicada en la Finca Argentina.

El municipio cuenta actualmente con una red de carreteras de terracerías con cobertura en la mayoría de las regiones que componen el municipio, favoreciendo a las comunidades un acceso rápido a la cabecera municipal y viceversa, la que es transitable en la mayor parte de la época de verano, porque en invierno se tornan de difícil acceso, requiriendo de rehabilitación y mantenimiento en forma periódica.

El total de kilómetros lineales carreteras del municipio es de 80 kilómetros de los cuales en el periodo de verano un 35% se encuentra en regular

estado, el 47% de regular a mal estado y el 18% 3en mal estado, es importante resaltar que esos 35% que corresponde a regular estado pertenecen a la Ruta Nacional N-7E, que en los meses de invierno todo el sistema de carretera es pésimo, siendo así de un difícil transitorio.

Algunas calles del perímetro del casco urbano están pavimentadas y empedradas en regulares condiciones. En tanto 90% de comunidades rurales del municipio tienen acceso por medio de carreteras de terracería, y un 10% no cuentan con carretera solo cuentan con veredas y senderos.¹

1.1.2 Composición Social

El municipio tiene una población mayoritariamente indígena (97%) que reside en área rural (88%) de la etnia Q'qchi' (90.26%) donde el 90.4% viven en pobreza y el 49.28% vive en extrema pobreza, siendo la población mayoritariamente joven, que encuentra en un rango de edad entre 5 a 29 años, representada por un 58% de la población; lo cual es un potencial para el municipio, pero a la ves un reto para crear fuentes de empleo, incremento de cobertura y niveles de educación, salud, actividades y lugares de recreación.

En el municipio de San Miguel Tucurú es uno de los centros de cultura indígena de Guatemala. Cada año en el mes de septiembre se celebra el Festival Folklórico Nacional y la celebración del patrono de San Miguel Arcángel de fecha 29 de septiembre, siendo éste, una fiesta de la raza indígena, cuyo propósito es enaltecer el espíritu de las etnias, tratar de conocer sus tradiciones, costumbres y bellas artes, llamado también evento Rabín Rixq'un Tukur donde se elige a la reina indígena con la participación de todas las etnias indígenas de nuestro municipio.

¹ Dirección Municipal de Planificación de San Miguel Tucurú A.V.

En el municipio de San Miguel Tucurú la mayoría de servicios básicos están concentrados en el área urbana, por lo tanto, la población rural es la que se encuentra más afectada al carecer de algunos de estos servicios. Entre ellos se puede mencionar: energía eléctrica, alumbrado público, educación, drenajes, letrinas, servicios sanitarios, sistema de recolección de basura, salud, rastros, cementerios, servicios de comunicación y otros servicios.

El servicio de energía eléctrica en el Municipio de Tucurú presenta un aumento considerable, según datos del censo del año 2002, en el Municipio se tenía una cobertura del 23.25% suministrada por la empresa Distribuidora Eléctrica de Oriente, S.A. –DEORSA–, y el 76,75% que no contaban con este servicio, se abastecían en un 60% con gas, 10% con candelas, 5% con panel solar y un 20% con otro tipo de energía. De acuerdo con los datos obtenidos de la muestra de mil doscientos encuestados, la mayoría de los hogares en área rural, no cuentan con energía eléctrica; sin embargo, en el área urbana, la totalidad de viviendas cuentan con este servicio, así como de alumbrado público.

El área urbana y semiurbana del municipio de San Miguel Tucurú, el total de hogares tienen el servicio de agua, éste se proporciona por medio de tuberías, su distribución y mantenimiento está a cargo de la Empresa Municipal de Agua. En la zona rural, la mayoría de hogares carecen de este vital líquido y cuando éste existe, por lo general es de uso público por medio de chorros, la otra parte de estos hogares acarrea el agua hacia su hogar, desde una fuente ubicada dentro o fuera de su comunidad, de ríos o manantiales, o se abastecen de agua de lluvia.

De acuerdo con el censo 2004 realizado por el Instituto Nacional de Estadística, cinco mil doscientos treinta y seis hogares cuentan con este servicio en el municipio, este número se ha incrementado debido a la labor

realizada en los últimos años por las diferentes organizaciones sociales que se dedican al mejoramiento de las comunidades.

Según indica el Comité Nacional de Alfabetización –CONALFA–, en la actualidad los datos no son tan aduladores, porque a pesar de indicar que ha disminuido el analfabetismo, la población ha crecido, por lo que en la actualidad hay muchas familias que no saben leer ni escribir en el municipio.

El municipio no cuenta con una planta de tratamiento para las aguas servidas, por lo que se descargan en seis desembocaduras que llegan a los ríos aledaños; el más afectado y contaminado el Río Polochic, a cuya corriente llega la mayoría de ellas.

Según el análisis de sistemas de lugares poblados se determinó que únicamente una parte de la micro región urbana dispone de los servicios de drenaje, no disponen de tren de aseo, sino que únicamente la disposición de camión de palangana para el transporte de la basura y luego la llevan a un predio; sin embargo, no cuentan con un lugar adecuado para botadero municipal, ya que no se realiza ningún tratamiento a los desechos sólidos generando un foco de contaminación.

El servicio de salud es proporcionado por el sector público y privado. Entre las instituciones estatales que existen se encuentran: El centro de salud, centros de convergencias en la región del municipio. En el municipio se cuentan con médicos, enfermeras profesionales y enfermeras auxiliares.²

1.1.3 Desarrollo Histórico

Según los habitantes del lugar, su nombre Tukurú se debe a la presencia del Búho, que en el idioma Poqomchi se denomina Tukur.

La historia del municipio se remonta a la época precolombina, tan antigua como la historia de los mayas como se menciona en el libro sagrado del

² Compilación Histórica del Municipio de San Miguel Tukurú 2014.

Popol Vuh, donde se hace mención de los Tukur, mensajeros de los señores de Xibalba, cuyo pueblo era Tukurub, que su significado es búho mensajero de los dioses.

El municipio de San Miguel Tukurú, fue fundado durante la época colonial en el año de 1,544 por los Sacerdotes Católicos de la Orden de Santo Domingo de Guzmán, quienes los llamaron San Miguel Tukurú.

De acuerdo a la circular del Jefe Político Superior Gabino Gainza, 07 de noviembre de 1821 pertenecía a Salamá. El 27 de agosto de 1836 según decreto de la Asamblea Constituyente se adscribió al Circuito de Cobán y por medio del Decreto No. 43 de 09 de septiembre de 1839 se coloca al municipio de Tukurú entre los pueblos que integran el Departamento de Alta Verapaz.

Los primeros habitantes pertenecían a la etnia Poqomchí, que vivían en forma dispersa, la topografía y el clima no favorecían la colonización de las tierras bajas situadas al centro y sur del municipio, asimismo de la etnia Qeqchi' se produjo la migración proveniente principalmente de San Juan Chamelco. A fines del siglo XIX surge la emigración de europeos especialmente de alemanes en la región, atraídos por las facilidades otorgadas de por el gobierno de Liberal de Justo Rufino Barrios de explotar las tierras ociosas, a partir de entonces surgen las fincas agrícolas dedicadas al cultivo del café.

De 1930 a 1940, la mayoría de los habitantes de San Miguel Tukurú emigraron a la Aldea de Pancajché en su misma jurisdicción la cual empezaba a ser muy importante por el auge del comercio, ya en ese entonces existía una línea férrea que conducía de allí al puerto pluvial de Panzós, en donde se transportaban la producción agrícola generada por las fincas de la región para su exportación a Europa.

El traje típico de San Miguel Tucurú consta de Güipil blanco con bordados verde y azul de “*Kembil*”. Este güipil representa la belleza, la pureza, recato de la mujer y los dibujos que representan la naturaleza, teniendo un corte que representa la sangre, la obscuridad y los cuatro puntos cardinales de nuestra cosmovisión, la cual toda Señora lo lleva doblado en la sien como corona al peinado, que va atado, al clásico “Tupuy” rojo que es símbolo de alta jerarquía y de fecundación, representa la sangre que corre en las venas y los nueve meses de la gestación de la mujer, y también a la serpiente.

Las mujeres de San Miguel Tucurú llevan en los dedos de las manos múltiples anillos de plata llamados Chachales y anillos, de los que penden patitos, pajaritos, esferas y animalitos del monte. Este Chachal de plata también es un collar de monedas antiguas, de esferas o simples cadenas, que terminan en una gran cruz que se llama Cuansh. Los aretes, los chachales y los anillos, también representan la naturaleza, porque en cada uno de ellos se ven diferentes figuras. La servilleta, significa el respeto que hay hacia el Ajaw y el Bukleb, que sirve para servir cacao, como muestra de amistad para quienes llegan.

1.1.4 Situación Económica

La economía del municipio de San Miguel Tucurú, se basa en la agricultura, destacan como los principales cultivos: el café, cardamomo, maíz y frijol; a ello también se suma la producción en pequeña escala, en granjas familiares y sub-familiares, de aves de corral (pollos de engorde y ponedoras), las que en parte abastecen el mercado local. También está presente la crianza y engorde de ganado bovino y porcino, la que se realiza en las afueras del casco urbano y en el área rural de San Miguel Tucurú; no debe dejar de mencionarse la producción artesanal, en cuya actividad destacan los tejidos, carpinterías, panaderías y otras.

La producción agrícola en San Miguel Tucurú es una actividad muy importante; sobresale la producción de cardamomo, café, maíz y frijol. El cardamomo y el café se cultivan para el comercio exterior, mientras que la producción de maíz y frijol se destina para el consumo interno. Otros productos agrícolas del Municipio son: producción de piña, plátano, tomate, aguacate, caña, pimienta, papa y hortalizas.

La actividad pecuaria, de la misma manera que la agrícola, es de importancia en la contribución a la economía del municipio; se concentra en la producción de ganado bovino, porcino y aves. La importancia radica en el uso indistinto de poca o mucha extensión territorial, pues en la mayoría de las unidades productivas se realiza como actividad de traspatio; la tecnología utilizada es la tradicional y la producción es para el consumo local y regional. En diversas comunidades de Tucurú, la actividad pecuaria es complementaria a la agricultura, debido a que los habitantes además de ocuparse en ésta, también se dedican al engorde y venta de animales de corral; de esta manera se proveen de recursos económicos adicionales para satisfacer sus distintas necesidades.

La producción artesanal también reviste importancia en el municipio; es una actividad de herencia ancestral, por tradición y es complementaria a la agricultura. Este tipo de producción es realizada para complementar los ingresos familiares. Entre los principales productos artesanales de San Miguel Tucurú, se encuentran: panadería, carpintería, tejido en hilo.

La actividad comercial tiende a la informalidad y se concentra en la compra y venta de productos de consumo, en especial tiendas y abarroterías que en conjunto superan los seiscientos negocios. En la Cabecera Municipal, ha proliferado la de ropa americana de segunda mano, la que está en constante crecimiento, debido a que constituye una alternativa más económica para cubrir las necesidades de vestuario de la población; también destacan los talleres de reparación de vehículos automotores.

El municipio de San Miguel Tucurú está estratégicamente localizada al sur del departamento de Alta Verapaz, en la Región denominada franja del Polochic, En la actualidad es una de las regiones más visitadas del País, debido a la promoción del ecoturismo, dentro de los que resaltan los siguientes lugares: Balneario Tukur, Parque Municipal y el Balneario La Posa del Tigre, La Posa del Niño, La Posa del Colgante. También es reconocido por el aporte en la arquitectura colonial la Iglesia Católica, la Municipalidad, el Centro Cultural, la Concha Acústica, Cementerio, el Mercado Municipal, el bosque nuboso de Chelemá, Catarata el “Salto” del Caserío Xochela, Catarata Esmeralda en la Finca Esmeralda, Piletas Naturales en Xochela, Poso Sagrado en el Caserío el Pantoc y el Balneario Las Rocas.

El municipio de San Miguel Tucurú cuenta con diferentes medios de comunicación: radio, televisión e internet, donde número de abonados de telefonía fija es menor que la telefonía celular, porque este último es más eficaz, eficiente y conveniente para la población.

En el municipio todas las carreteras son de terracerías, con excepción de tramo de aproximadamente tres kilómetros, que van del Caserío Covadonga hasta el Caserío Tzalamilá perteneciente al municipio de Senahú, además de la obra está financiada por las autoridades del municipio de Senahú, departamento de Alta Verapaz, proyecto aún en proceso de ser culminado. Actualmente en la región VI está en desarrollo un proyecto de adoquinamiento que se inicia a mediados del Caserío Saqpur y culmina en el Caserío de Cucanjá. El municipio cuenta con dos tramos carreteros, comprendidos desde la entrada de Tucurú hasta las respectivas salidas para Santa Catalina la Tinta, Panzós y el Estor. En el área rural el 90% de las comunidades tienen acceso por medio de veredas y senderos, el 8% por medio de carreteras de terracería con acceso a

vehículo y un tramo de 2% de pavimentación que va del Caserío Libertad 2000.

En el municipio, cuenta con una flotilla de microbuses de pasajeros que prestan los servicios de la cabecera municipal al municipio de Tactic Alta Verapaz y viceversa. Asimismo, existe servicios de microbuses de cubren diferentes comunidades con la cabecera municipal y viceversa todos los días en diferentes horarios y tarifas de acuerdo a la distancia de recorrido. Cabe hacer mención, en la cabecera municipal cuenta con servicio de Taxi y de Mototaxis conocidos popularmente como “Tuc Tuc”, que realizan servicio corto de traslados de pasajeros.³

1.1.5 Vida Política

El municipio cuenta en su ámbito territorial por aldeas, caseríos, parajes, cantones, barrios, zonas, colonias, parcelas urbanas o agrarias, micro región, fincas y otras formas de ordenamiento territorial definidas localmente. Las regiones se formaron al tomar en cuenta los siguientes elementos: ubicación geográfica, facilidad de acceso desde la Cabecera Municipal, cercanía y facilidad de acceso de las comunidades circunvecinas a la sede regional, posibilidad de brindar un mejor servicio mediante la desconcentración municipal, en especial de Registro Civil. Cada una de las regiones y macro regiones cuenta con un Coordinador “COCODE” y en algunos casos Promotor Social.

La organización administrativa para el otorgamiento de servicios básicos municipales responde al mandato Constitucional y al Código Municipal Decreto 12-2002. Para ello, la Municipalidad está integrada por un Concejo Municipal, que es la máxima autoridad, presidida por el Alcalde Municipal y los distintos jefes de oficinas de servicio; alcaldes auxiliares; y Concejos Municipales de Desarrollo. Conforme la Ley de los Consejos de Desarrollo

³ Compilación Histórica del Municipio de San Miguel Tucurú 2014.

Urbano y Rural Decreto Número 11-2002 del Congreso de la República. Los alcaldes comunitarios representan la autoridad en el área rural y son los encargados de velar por el orden, impulsar proyectos de beneficio comunitario y establecer una buena comunicación con la población y las autoridades municipales, lo que hasta en el año 2001 quien ejercía esta función era únicamente el Alcalde Auxiliar.

1.1.6 Concepción Filosófica

En el municipio de San Miguel Tukurú, se establece que la religión Evangélica cubre el 62% de la población, mientras que la católica el 36% el resto se distribuye en mormones, Testigo de Jehová y otros credos. La cabecera municipal cuenta con un templo católico denominado San Miguel Arcángel, encargado de las diferentes actividades religiosas y de ayuda social que benefician a toda la comunidad, la parroquia cuenta con el registro de 68 capillas u oratorios destruidos en las diferentes comunidades. Existen cuatro templos evangélicos en la cabecera municipal, siendo las congregaciones: Iglesias Nazareno, Independiente, Lluvias de Gracias y Príncipe de Paz, asimismo, en las comunidades rurales cuentan con iglesias de diferentes congregaciones. Cabe hacer mención, que el casco urbano se cuenta con una Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

A pesar del paso de los siglos, San Miguel Tukurú las costumbres y tradiciones del pueblo aún se manifiesta, en gran parte proviene de la cultura Maya. El pueblo siguió practicando su propia religión, hablando q'eqchi', y el sacerdote local continuó bajo el sistema Maya de ancianos de la región. Así también, este municipio es famoso por sus propios rituales como el paab'ank, de petición y gratitud ante una imagen de culto y fe religiosa ancestral, sincretizada con el cristianismo católico, que se celebra acompañado de comidas y bebidas sagradas.

También hay actividades en las que participan en su mayoría indígenas, tales como: el Paabank o Cofradías.

Las principales actividades religiosas del municipio son las siguientes:

- 06 de enero, Día de los Santos Reyes, acostumbrando la mayoría de los indígenas, visitar el Calvario.
- 15 de enero, Día de Esquipulas, la cofradía respectiva celebra por tres días consecutivos y es visitada la imagen que se encuentra en el Calvario.
- 29 de septiembre Feriado Día de San Miguel Arcángel, "Qawá Mek. Es cuando la iglesia católica conmemora el día de San Miguel Arcángel, durante la misma se realizan distintas actividades de tipo religioso, deportivas, culturales y sociales que enriquecen su valor cultural.
- Del 1 al 2 día de los santos difuntos, que se visita el Calvario de la región.
- 8 de diciembre, Día de la Virgen de Concepción.
- 12 de diciembre. Día de la Virgen de Guadalupe (Aparte de los servicios religiosos en honor a ella, la mayoría de los habitantes viste el tradicional traje Típico de la región).

1.1.7 Competitividad

La población de San Miguel Tucurú, busca fortalecer y crear estrategias competitivas como inversión de carreteras, servicios básicos, organización de la población, incentivar la inversión privada que promueva el alcance de las metas propuestas en el objetivo del desarrollo del milenio, garantizar la sostenibilidad del medio ambiente y erradicar la pobreza extrema y el hambre.

Todo esta situación se encamina a las circunstancias de una sociedad que necesita de salud y educación, esto con la idea que la población de Tucurú busca su desarrollo con la presencia de instituciones educativas que facilitan la educación superior con la presencia de Universidades privadas y la del Estado.

1.2 Análisis Institucional

1.2.1 Identidad institucional

Nombre de la Institución

Municipalidad de San Miguel Tucurú, Alta Verapaz.

Tipo de Institución

Es una institución Pública y de Servicio Autónoma.

Ubicación Geográfica

Municipalidad de San Miguel Tucurú, Alta Verapaz. Barrio el Centro, Calle Principal, Ruta NE-7.

Visión

Ser una municipalidad justa equitativa y desarrollada en un ambiente de paz y respeto con un gobierno municipal basado en una gestión pública democrática transparente, eficientes y eficaz, que participa en forma activa con la población organizada y representativa en la elaboración y ejecución de acciones para el desarrollo integral del municipio, a través de un espacio de comunicación de doble vía.

Ser el medio para construir un municipio urbanizado ordenado responsable con el medio ambiente limpio y seguro, con servicios básicos y con infraestructura facilita y promueve la educación y servicios de salud en un ambiente de paz y seguridad jurídica que impulsa la producción las actividades comerciales y un estado de bienestar integral de una población con altos niveles de educación técnica para la vida, el trabajo y la salud trabajando en respeto a las leyes, patrimonio cultural y ambiental.

Misión

Ejercer un gobierno municipal responsable que permita impulsar y ejecutar el desarrollo integral del municipio, a través de recaudación, cooperación, gestión y administración de recursos de manera eficaz con una evaluación permanente.

Promover la organización y participación activa y voluntaria de los grupos sociales organizados en busca del bien común con proyectos de desarrollo comunitario y eficientes servicios públicos garantizado su funcionamiento y mantenimiento seguro y continuo.

Mantener una dinámica y fluida comunicación con los vecinos, utilizando los medios convenientes y legales, para informar de la ejecución de los planes, proyectos y actividades municipales.

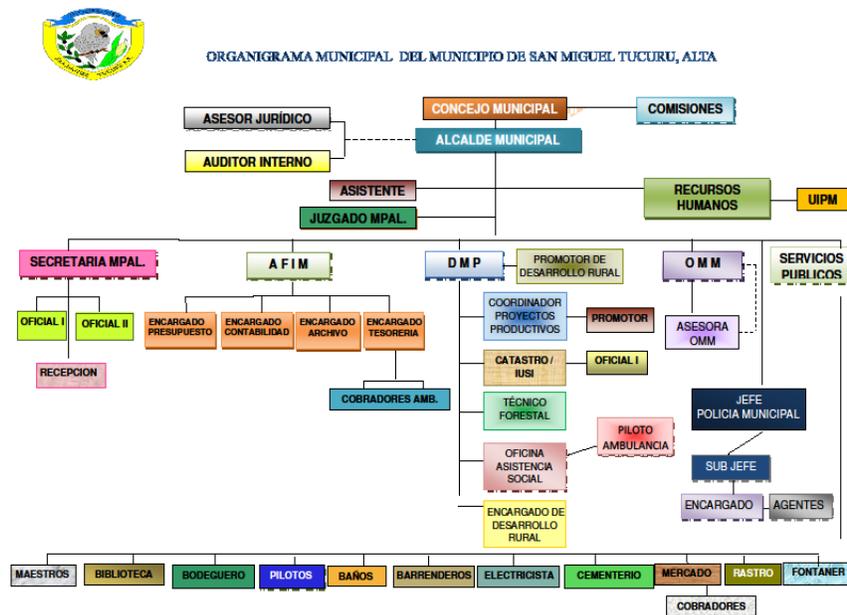
Políticas

- En la municipalidad de San Miguel Tucurú, las necesidades manifestadas por los vecinos son prioritarias.
- Buscamos generar confianza mediante la entrega de un servicio de calidad, caracterizado por la amabilidad, la cortesía la discreción y la rapidez con hacemos los procedimientos y tramites y por qué no descrinamos por ninguna razón.
- Lo logramos gracia al trabajo coordinado entre oficinas la disposición del servicio personal y la disponibilidad de información completa y clara de trámites y requisitos.
- Damos trato especial a los vecinos que vienen del área rural, los adultos mayores, los discapacitados, los niños y las mujeres embarazadas con la equidad como principio.
- Se promueve el buen servicio desde la alcaldía y el consejo municipal; y mediante la recepción de sugerencias y reclamos mejoramos constantemente somos una municipalidad dispuesta a escuchar y cambiar.

Objetivos de la Municipalidad

- Alcanzar la sostenibilidad en la calidad de vida de la población, construyendo un municipio modelo equitativo, económico y social.
- Que cada empleado municipal conozca y realice sus acciones en el marco del Plan de gobierno Municipal 2016 – 2020
- Orientar las funciones de cada Dirección, Unidad y Departamento de la estructura municipal.
- Iniciar el proceso de formación en atención a la ciudadanía como eje Transversal en todas las áreas de trabajo en base a los ejes temáticos y programas del plan de Gobierno Municipal. ⁴

Estructura Organizacional



Gráfica1 Municipalidad

⁴ Secretaría Municipal de San Miguel Tucuru A. V.

1.2.2 Desarrollo Histórico

En el año 1932 se inicia con la elección formal de alcaldes en el municipio de San Miguel Tucurú, Alta Verapaz, de 1952 a 1986, solo fueron nombrados y de 1986 a 2012 de nuevo fue por elección popular. El señor alcalde Manuel Artola Paz en el año de 1952, se caracteriza como el primer alcalde más joven de 24 años de edad, quien realizó 115 obras entre ellas: el empedrado del área urbana, drenajes, agua potable, entre otras. Beneficio que obtuvo con los cuerpos diplomáticos extranjeros, como: Francia, España, Inglaterra, Suecia y Brasil. Su nivel académico es bachiller y Técnico en Enfermería.

En 1994 el señor José Antonio Balsells Tut, que impulsó la estrategia en materia de salud llamada **municipios saludables**, también fue el alcalde que por primera vez en la historia organizó el pueblo en sectores, y como pioneros del municipio saludable, sector uno, León Heriberto Hoenes Cahuec, sector dos Francisco Ribeiro Alonzo, sector tres Mauricio Pitan, sector cuatro Jaime Roderico Vaidés García, sector cinco Joel Fernando Cun Bol, sector seis Manuel Artola Paz, cada sector hizo su DPC. Diagnóstico Participativo Comunitario, del sector cinco se logró la ampliación, alumbrado público, drenaje, sanitario y el adoquinado de las calles, y así cada sector fue atendido según sea sus necesidades. En la actualidad el ingeniero Leonel Victoriano Guzmán Argueta, está fungiendo como alcalde del municipio, que, en poco tiempo, ha realizado aproximadamente como 40 obras entre ellas están:

1.2.3 Usuarios

Municipalidad-usuarios: en los horarios se atiende a la población en general de 8:00 am a 12:00 pm. Y de 14:00 pm a 16:30 pm horas, de lunes a viernes. Se realizan actividades culturales, que se lleva a cabo en el mes de septiembre de la feria patronal del municipio.

1.2.4 Infraestructura

El edificio municipal cuenta con locales para distintas oficinas, entre ellas: despacho municipal, secretaria, tesorería, oficina de la mujer, catastro, oficina de recursos humanos, oficina de unidad de informática, oficina de administración IUSI, oficina de la policía a municipal, oficina general de desarrollo social. No cuenta con amplio edificio ya que el lugar es muy reducido, además se encuentra en remodelación.

1.2.5 Proyección social

La municipalidad cuenta con apoyo que se le es proporcionada de instituciones para poder ejecutar las actividades programadas en beneficio a las comunidades, enfocadas principalmente en el desarrollo humano.

En este sentido, la municipalidad genera espacio de participación a la población mediante la participación de los Consejos de Desarrollo Comunitario, que entre sus funciones están, además de la coordinación; administrar y velar por el buen uso de los recursos técnicos, financieros en la ejecución de programas y proyectos de desarrollo de su comunidad. (Artículo 17 Decreto 11-2002 Ley de los Consejos de Desarrollo Urbano Rural).

1.2.6 Finanzas

- ✓ Fuentes de financiamiento: es presupuesto de la nación y algunas donaciones de algunas entidades.
- ✓ Costos: salario del Alcalde
- ✓ Control de finanzas

1.2.7 Política laboral

En la municipalidad de San Miguel Tucurú las necesidades manifestadas por los vecinos son prioritarias.

Buscamos generar confianza mediante la entrega de un servicio de calidad, caracterizado por la amabilidad, la cortesía la discreción y la rapidez con hacemos los procedimientos y tramites y por qué no descrinamos por ninguna razón.

Lo logramos gracia al trabajo coordinado entre oficinas la disposición del servicio personal y la disponibilidad de información completa y clara de trámites y requisitos.

Damos trato especial a los vecinos que vienen del área rural, los adultos mayores, los discapacitados, los niños y las mujeres embarazadas con la equidad como principio.

Se promueve el buen servicio desde la alcaldía y el consejo municipal; y mediante la recepción de sugerencias y reclamos mejoramos constantemente somos una municipalidad dispuesta a escuchar y cambiar.

1.2.8 Administración

Las municipalidades a través de sus diversos programas, ayudan a que la población pueda desarrollarse en forma integral. Como ejemplos podemos citar la recuperación de áreas verdes que realizan la municipalidad, la realización de eventos culturales y deportivos, la prestación de servicios públicos básicos, entre otras. Todas estas actividades, tienden a mejorar la calidad de vida y ayudan a que los habitantes del municipio, tengan mejores condiciones para desarrollarse, lo que genera que también el municipio en sí, tenga un mayor desarrollo.

Dentro de los objetivos primordiales que históricamente dieron origen al surgimiento de la municipalidad, es el mejoramiento de la calidad de vida de la población del municipio, satisfaciendo las necesidades de acceso a los servicios públicos esenciales para el desarrollo de esta.

Dentro de esos servicios públicos esenciales, se encuentran:

- El Servicio de Agua Potable;
- El Servicio de Recolección de Basura;
- El Servicio de Limpieza de Calles (ornato); entre otros.

La administración pública municipal es la actividad que realiza el Gobierno Municipal, en la prestación de bienes y servicios públicos para satisfacer las necesidades; garantizando los derechos de la población que se encuentra establecida en un espacio geográfico determinado.

Por tanto, debe prestarse particular atención a los enfoques que tengan que ver con el desarrollo de los recursos humanos, de la capacidad gerencial de gestión local, de la movilización de recursos, de la generación, la participación social y comunitaria y la aplicación de políticas saludables y de manera especial aquellas que favorecen los de la descentralización hacia el municipio en sus diversas modalidades.

1.2.9 Ambiente institucional

El ambiente que se vive entre el personal administrativo y usuarios de la institución edilicia es de manera efectiva y armoniosa pretendiendo tener una buena relación entre todos. Creando un nivel de confianza entre los mismos y poder interactuar con los demás para conocer dificultades que existe en la prestación de los servicios que la población tiene acceso, al mismo tiempo darle solución al problema o dificultad encontrada dentro de los servicios presta la municipalidad.

1.3 Lista de carencia de la municipalidad

1. Falta de una adecuada atención al público
2. Escasa información relacionada a los gastos públicos.
3. No se trata igual a todos los usuarios de la institución.
4. Contaminación auditiva debido a su ubicación
5. La distribución del agua potable es insuficiente.
6. Mala ubicación del Depósito de basura temporal.
7. Inexistencia de drenaje para aguas negras.
8. No existe un adecuado ordenamiento vehicular en la cabecera municipal.
9. Desconocimiento del cuidado del medio ambiente y manejo de desechos sólidos por parte de la municipalidad.
10. Descontrol de registro en entrada y salida de visitantes.
11. No existe un lugar apropiado para la disposición final de la basura.

1.4 Nexos, razón Conexión con la institución

Dentro de los pilares fundamentales dentro de la institución municipalidad es velar por la educación y salud de los habitantes de su municipio.

Existen enfoques estratégicos que van a estar presente en los procesos de desarrollo humano y de la elevación de la calidad de vida de la población, de una forma común en las líneas de desarrollo identificadas.

El municipio constituye una gran fuente para el fortalecimiento del desarrollo comunitario, ya que la misma crea e implementa diversos proyectos que tienen no solo a satisfacer algunas de las necesidades básicas de la comunidad, sino que también es parte del desarrollo integral de los habitantes de la misma.

1.5 Análisis de institución avalada

1.5.1 Identidad Institucional

Nombre de la Institución

Caserío Nueva Galilea, San Miguel Tucurú, Alta Verapaz.

Localización geográfica

El Caserío Nueva Galilea esta ubica a 2 kilómetros de la cabecera municipal de San Miguel Tucurú.

Visión

Brindar la eficiente atención a los miembros de la comunidad, apoyar las diferentes oportunidades que intervienen de las diferentes organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, buscando la competitividad y que los vecinos vivan con orgullo, dignidad y respeto al contexto.

Misión

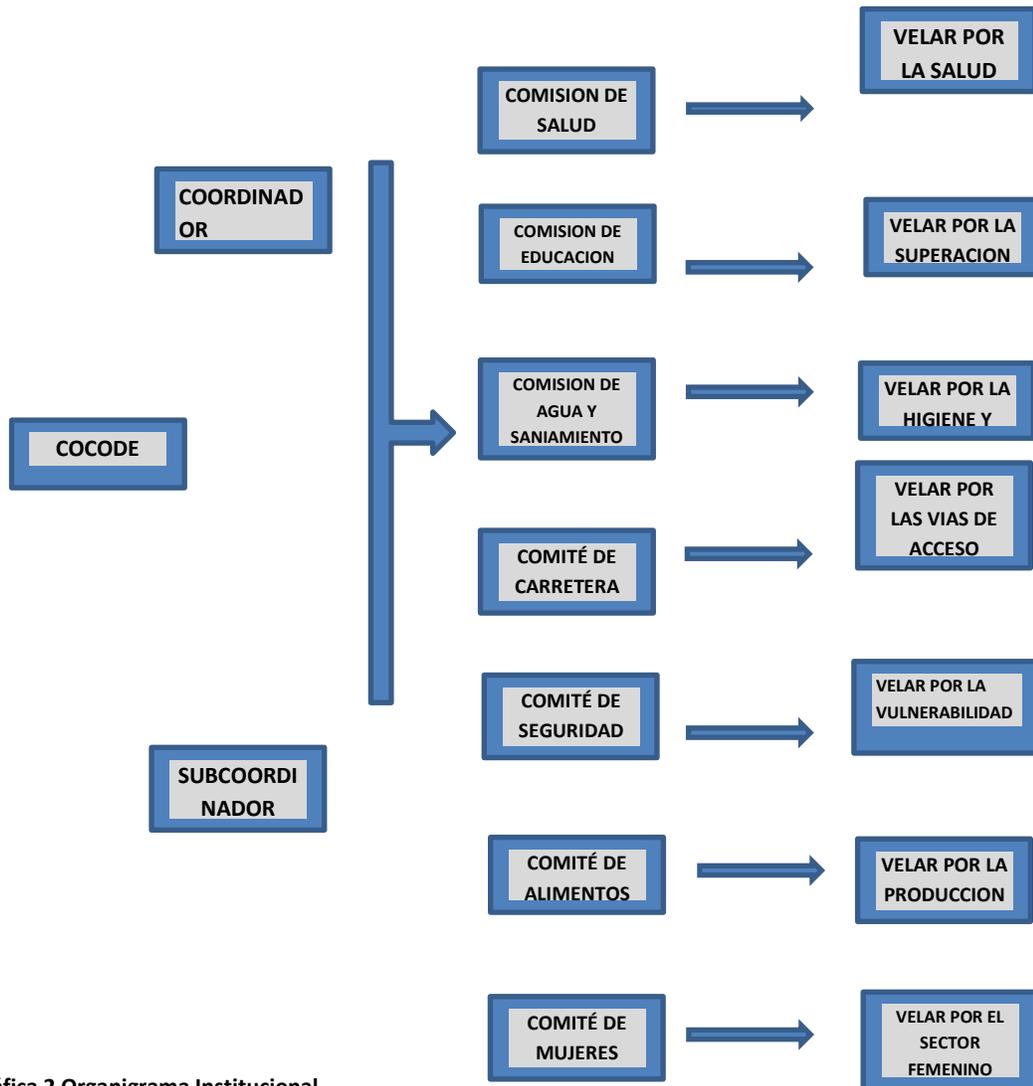
El Caserío Nueva Galilea, San miguel Tucurú, Alta Verapaz, es una institución comprometida de alta calidad que contribuya a mejorar permanentemente la condición de vida de los comunitarios. La gestión sustentará en el ordenamiento jurídico y vigente, estructura orgánica y funcional, tomando en cuenta las prestaciones de servicios de calidad, el trabajo en equipo, la sostenibilidad, el liderazgo y la participación ciudadana.

Principios

La comunidad en conjunto establece la organización para velar los intereses de las personas.

Fomentar e incrementar la concientización de las personas, en cuanto a los Derechos Humanos.

Organigrama



Gráfica 2 Organigrama Institucional

1.5.2 Desarrollo histórico

El 18 de agosto del año 2006, se fundó legalmente la comunidad Nueva Galilea, con base a las políticas catastrales, Galilea es una región del norte del Carmelo de donde se encuentra Nazaret. Nombre utilizado en sustitución del de Jesús como Salvador, de modo que los señores, Andrés Pop, Manuel Sagüí, COCODE de esta comunidad quien en su tiempo de consejo tramitó ante la municipalidad el nombre bíblico.

El señor Andrés Pop, personaje que emigró de la comunidad de Tambayal, fue quien reunió a 10 padres de familias y madres de familias en el mismo año se hizo la repartición de las 32 hectáreas las cuales fueron divididas en proporciones iguales, que en estos terrenos se encuentran 2 hectáreas de terreno que están en reserva para conservar los nacimientos de agua, como también reservar los diferentes tipos aves.

El señor José Isem Tut, personaje que emigró del Caserío las Delicias jurisdicción de San Miguel Tukurú, quien buscó a otras personas para completar 60 familias que fue la promesa ante el Alcalde Municipal Julián Fernando Lemus Ribeiro.

1.5.3 Usuarios

Todos los habitantes que conforman el Caserío Nueva Galilea.

1.5.4 Infraestructura

La iglesia, la escuela, casa de habitación, son espacios utilizados para distintas actividades realizadas por la comunidad para el acceso a los servicios que visitan las distintas instituciones. Para el beneficio de los comunitarios. Para ello tienen contemplado construir un centro de convergencia ya que no cuenta actualmente con el espacio adecuado.

1.5.5 Proyección social

Participación en diferentes eventos socioculturales, participación en eventos comunitarios. Cooperación con instituciones de asistencia social. Participaciones de beneficio comunitario. Participación en diferentes actividades de COMUDE.

1.5.6 Finanzas

Fuente de obtención económica de los comunitarios se realiza a través de agricultura específicamente la siembra del maíz y aportes donados por las instituciones para cada familia. Entre ellas: bono seguro, adulto mayor, jornadas médicas sin costo alguno, mini tiendas, cultivos en menor proporción, obtención de créditos a través de bancos locales y prestamistas.

1.5.7 Política laboral

Mejorar el desempeño de sus integrantes propiciado la eficiencia, al contar con un instrumento que oriente las labores diarias y su integración con las demás instituciones aprovechando de mejor forma los recursos disponibles y evitar el incumplimiento de tareas.

1.5.8 Administración

El presidente del COCODE, conjuntamente con su junta directiva central, realiza distintas actividades con todas las personas de la comunidad, en donde planifican sus actividades para la mejora de la misma.

1.5.9 Ambiente institucional

En cada uno de los espacios es importante reconocer la participación de cada uno de ellos, para esperar un cambio ecuánime posible, para percibir un logro. Están conscientes que solo a través de la participación activa y solidaria, apelando a la gestión podrán mejorar su calidad de vida para beneficio de las nuevas generaciones.

1.6 Carencias institución avalada

1. Escaso interés de instituciones para mejoras en la infraestructura de la comunidad.
2. Inexistencia de Salón de Usos Múltiples.
3. Inexistencias de un Centro de Convergencia.
4. Carencia de Promotor de Salud en la comunidad.
5. Insuficiente área de recreación de los habitantes.
6. Carencia de depósitos de Basura de la Comunidad.
7. Escasa orientación en higiene personal
8. Poco interés de realizar charlas para prevenir embarazos a temprana edad.
9. Poco interés sobre el uso de abono orgánico.
10. Poco interés en realizar campañas de sensibilización a los habitantes sobre la conservación del medio ambiente.

1.7 Problematización

CARENCIAS	PROBLEMAS
1. Escaso interés de instituciones para mejoras en la infraestructura de la comunidad.	¿Qué hacer para mejoras de la infraestructura para la comunidad?
2. Inexistencia de Salón de Usos Múltiples	¿Cómo gestionar los fondos económicos para la construcción de un salón de usos múltiples?
3. Inexistencia de un Centro de Convergencia	¿Cómo gestionar los recursos económicos, para la construcción de un Centro de Convergencia?
4. Carencia de Promotor de Salud en la comunidad	¿Cuáles son las consecuencias de no contar con promotor de salud?

5. Insuficiente área de recreación de los habitantes	¿Cómo crear espacios para la recreación de los habitantes de la comunidad?
6. Carencia de depósitos de Basura de la Comunidad	¿Cuáles son las consecuencias de la carencia de basureros?
7. Escasa orientación en higiene personal en padres de familia.	¿Cómo mejorar la enseñanza de la higiene personal para padres de familia?
8. Poco interés de realizar charlas para prevenir embarazos a temprana edad	¿Cómo aumentar la cifra de charlas acerca de prevenir embarazos a temprana edad?
9. Poco interés sobre el uso de abono orgánico	¿Cómo mejorar el interés sobre el uso del abono orgánico?
10. Poco interés en realizar campañas de sensibilización a los habitantes sobre la conservación del medio ambiente.	¿Cómo contrarrestar el interés en realizar campañas de sensibilización sobre la conservación del medio ambiente?

Tabla 1 Problematización

1.8 Hipótesis-acción

Problemas (preguntas)	Hipótesis- acción
1. ¿Qué hacer para mejoras de la infraestructura para la comunidad?	Si se realiza una gestión administrativa entonces se conseguirá fondos que servirán para hacer mejoras de infraestructuras.
2. ¿Dónde gestionar la construcción de un salón de usos múltiples?	Si se realizan una gestión municipal, entonces se podrá construir el salón.

3. ¿Dónde gestionar un Centro de Convergencia?	Si se habilitara un espacio dentro de la comunidad, para el uso de la misma, entonces contrarrestará la carencia y dará un acceso al servicio de salud.
4. ¿Cuáles son las consecuencias de no contar con promotor de salud?	Si se realiza un proceso de evaluación y replanteamiento, entonces se puede determinar las consecuencias de no contar con promotor de salud.
5. ¿Cuáles son las razones de la insuficiente área de recreación?	Si se hace un diagnóstico, entonces se puede identificar las razones de la insuficiencia área de recreación.
6. ¿Cuáles son las consecuencias de la carencia de depósitos de basura?	Si se realiza una gestión para adquirir basureros, entonces se evitará la proliferación de basureros clandestinos.
7. ¿Cómo mejorar la enseñanza de la higiene personal para padres de familia?	Si se elabora un manual de higiene personal para padres de familia, entonces habrá interés en cambio de conducta en la higiene personal de las personas.
8. ¿Cómo aumentar la cifra de charlas acerca de prevenir embarazos a temprana edad?	Si se aumenta las charlas en el tema de prevenir embarazos a temprana edad, entonces se evitará
9. ¿Cómo mejorar el interés sobre el uso del abono orgánico?	Si se aumenta las charlas en el tema de abono orgánico, entonces habrá mayor producción agrícola.
10. ¿Cómo contrarrestar el interés en realizar campañas de sensibilización sobre la conservación del medio ambiente?	Si se aumenta las charlas en el tema de sensibilización sobre la conservación del medio ambiente, entonces se podrá contrarrestar cambios climáticos.

Tabla 2 Hipótesis

1.9 Selección del problema

Problema seleccionado	Hipótesis acción
7. ¿Cómo mejorar la enseñanza de la higiene personal para padres de familia?	Si se elabora un manual de higiene personal para padres de familia, entonces habrá interés en cambio de conducta en la higiene personal de las personas.

Tabla 3 Selección del Problema

a. Intervención del proyecto

Dotación de manual de higiene personal para los padres de familia del Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del Departamento de Alta Verapaz.

1.10 Análisis de Viabilidad y Factibilidad

Durante el proceso de recolección de información, con el acompañamiento del COCODE y charlas con habitantes de la comunidad, se llegó a la conclusión de Dotar de un manual de higiene personal de los padres de familia del Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del Departamento de Alta Verapaz, por lo tanto la elaboración del módulo era viable ya que se contaba con la autorización de parte del COCODE y la comunidad; así mismo es factible por se obtiene el recurso y los fondos adecuados para la elaboración del mismo.

a) Viabilidad

Indicador	Si	No
¿Se tiene, por parte de la Institución, el permiso para hacer el proyecto?	X	
¿Se cumplen con los requisitos necesarios para la autorización del proyecto?	X	
¿Existe alguna oposición para la realización del proyecto?		X

Tabla 4 Viabilidad

b) Factibilidad

Este proyecto resulta factible por lo que permite satisfacer la necesidad de salud e higiene personal, tomando en cuenta lo accesible en su realización porque cuenta con los siguientes estudios se considera accesible la realización porque cuenta con los siguientes estudios.

c) Estudio Técnico

Indicador	Si	No
¿Está bien definida la ubicación de la relación del proyecto?	X	
¿Se tiene exacta la idea de la magnitud del proyecto?	X	
¿El tiempo calculado para la ejecución del proyecto es el adecuado?	X	
¿Se tiene claridad de las actividades a realizar?	X	
¿Existe disponibilidad de los talentos humanos requeridos?	X	
¿Se cuenta con los recursos físicos y técnicos necesarios?	X	
¿Está claramente definido el proceso a seguir con el proyecto?	X	
¿Se ha previsto la organización de los participantes en la ejecución del proyecto?	X	
¿Se tiene la certeza jurídica del proyecto a realizar?	X	

Tabla 5 Estudio técnico

d) Estudio de Mercado

Indicador	Si	No
¿Están bien identificados los beneficiarios del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios realmente requieren la ejecución del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios están dispuestos a la ejecución y continuidad del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios identifican ventajas de la ejecución del proyecto?	X	

Tabla 6 Estudio de mercado

e) Estudio Económico

Indicador	Si	No
¿Se tiene calculado el valor en plaza de todos los recursos requeridos para el proyecto?	X	
¿Sera necesario el pago de servicios profesionales?		X
¿Es necesario contabilizar gastos administrativos?		X
¿El presupuesto visualiza todos los gastos a realizar?	X	
¿En el presupuesto se contempla el renglón de imprevistos?	X	
¿Se ha definido el flujo de pagos con una periodicidad establecida?	X	
¿Los pagos se realizarán con cheque?		X
¿Los gastos se harán en efectivo?	X	
¿Es necesario pagar impuestos?		X

Tabla 7 Estudio Económico

f) Estudio Financiero

Indicador	Si	No
¿Se tiene claridad de cómo obtener los fondos económicos para el proyecto?	X	
¿El proyecto se pagará con fondos de la institución/comunidad intervenida?		X
¿Se obtendrán donaciones monetarias de otras instituciones?		X
¿Se obtendrán donaciones de personas particulares?		X
¿Se realizará actividades de recaudación de fondos?		X

Tabla 8 Estudio financiero

Capítulo II

Fundamentación Teórica

2.1 Elementos Teóricos

Higiene Personal

La higiene personal se define como el conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud y así poder evitar enfermedades.

La piel es la principal barrera de nuestro organismo para impedir el paso de los gérmenes, al tiempo que contribuye a la regulación de la temperatura corporal (produciendo sudor por las glándulas sudoríparas). Además, hay otras glándulas, las sebáceas, que producen una materia grasa cuya función es impermeabilizar y lubricar la piel. Estos productos de secreción, unidos a la descamación cutánea y a la suciedad exterior, pueden llegar a producir un olor desagradable y ser el campo de cultivo para la aparición de enfermedades.

La higiene de las manos: estas deben lavarse cuantas veces sea necesario, por ser la parte del cuerpo que más utilizamos, tanto para realizar trabajos en los que puede haber contaminación, como en los más pulcros y delicados. Por tal razón se deben lavar, sobre todo, antes de comer, después de ir al baño. Las manos pueden ser una vía de transmisión de muchas enfermedades, por ejemplo, la diarrea o gripe.

Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

A continuación, se describirán los principales hábitos de higiene personal y su importancia:

Baño Diario

Es necesario bañarse o ducharse todos los días para eliminar el olor corporal y las bacterias que se acumulan en la piel. Un baño higiénico es el que elimina los restos de polvo, grasa y bacterias. Si estas impurezas no removidas y arrastradas de la superficie de la piel mediante el baño y forma adecuada, se re aglomeran y pueden producir las afecciones anteriormente señaladas.

En lugar de compartir una toalla de baño con el resto de la familia, se recomienda que cada uno tenga la suya para evitar la contaminación cruzada.

Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o el sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que pueden afectar la salud de nuestra piel.

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, es además un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto. Es aconsejable ducharse diariamente o al menos tres veces en la semana y hacerlo preferentemente por la noche, pues así el cuerpo se relaja y descansa mejor. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo masaje, pero si se emplean manoplas o esponjas, deben ser de uso individual. Es indispensable recordar lo siguiente: Las niñas durante la menstruación deben ducharse diariamente ya que no es cierto que esta disminuya o se nulifique por el baño. ⁵

Los baños fríos a temperatura inferior a 20 °C son estimulantes y alivian la fatiga después del ejercicio físico, pero están contraindicados para los enfermos nerviosos o afectados del corazón. Los baños tibios son recomendables por su efecto sedante, así como por su contribución a la movilización y el arrastre del sudor, las grasas y el polvo de la piel.

⁵ <https://eresmama.com/importancia-habitos-de-higiene-personal-ninos/>

Lavado de Manos

La higiene de las manos debe ser un hábito fundamental, estas deben lavarse cuantas veces sea necesario, por ser la parte del cuerpo que más utilizamos, tanto para realizar trabajos en los que puede haber contaminación, como en los más pulcros y delicados. Por tal razón se deben lavar, sobre todo, antes de acostarse, antes y después de realizar las necesidades fisiológicas, antes de manipular alimentos y al llegar de la calle, trabajo o escuela.

Las manos pueden ser una vía de transmisión de muchas enfermedades, tales como: las diarreas agudas, incluyendo las de origen parasitario (giardias, amebas), bacteriano (shigelas, salmonellas) y viral (hepatitis).

El lavado de manos con agua y jabón es el método más conocido y sencillo para evitar la transmisión de microorganismos de una persona a otra. Es conveniente lavarse las manos:

- Antes y después de manipular alimentos y/o amamantar.
- Antes de comer o beber, y después de manipular basura o desperdicios.
- Después de tocar alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocidos.
- Después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar y después de cambiarle los pañales al bebé.
- Después de haber tocado objetos 'sucios' como dinero, llaves, pasamanos, etc.
- Cuando se llega a casa de la calle, el trabajo, la escuela.
- Antes y después de atender a alguien que está enfermo o de curar heridas.
- Después de haber estado en contacto con animales.
- Es bueno tener alcohol en gel cuando no dispongamos de agua y jabón.

Especial atención merecen las uñas ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad esto hace necesario la utilización de cepillo para limpiarlas. Es aconsejable cortárselas frecuentemente. El corte debe ser de forma redondeada las uñas de las manos y la de los pies el corte debe ser recto para no provocar uñeros. Esta actividad debe realizarse de 1 a 2 veces por semana, en niños menores de 3 años por su rápido crecimiento así evitaremos que se arañen, arañen a otros niños y cojan enfermedades, ya que tienden a chuparse las manos con frecuencia.

El Cuidado de los Ojos

Los ojos son uno de los órganos más pequeños, pero también más delicados, de nuestro cuerpo. Trabajan en coordinación con el cerebro para interpretar el tamaño, la forma, el color y la textura de los objetos que nos rodean, así como la distancia a la que se encuentran o la velocidad a la que se mueven.

La mayoría de las personas confía en sus ojos para ver y dar sentido al mundo que los rodea. Sin embargo, algunas enfermedades de los ojos pueden conducir a pérdida de la visión, por lo que es importante identificar y tratar estas enfermedades lo antes posible.

Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto, no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Consejos para cuidar la vista:

Vigilar la iluminación. Cuando trabajes, leas o realices cualquier otro esfuerzo visual a corta distancia, asegúrate de tener luz suficiente con el fin de prevenir la fatiga ocular. También es recomendable realizar breves pausas, para que la vista descanse.

Ver la televisión a distancia. Por ejemplo, un aparato de 32 pulgadas debe estar a unos dos metros de distancia y, uno de 46, a unos dos y medio. Tampoco es

aconsejable verla demasiadas horas al día ni permitir que los niños pasen mucho tiempo al frente del televisor.

Protegerse del ordenador. Con el objetivo de evitar la fatiga visual, hay que tener el ordenador a una distancia de al menos cincuenta centímetros de los ojos y formando un ángulo de noventa grados. Asimismo, es importante usar un filtro o protector de pantalla y ajustar el brillo del monitor para rebajar su intensidad⁶.

El cuidado de los Oídos

La higiene del oído es sumamente importante que se lleve a cabo de una forma correcta pues, de lo contrario, podrían aparecer infecciones y otros problemas más serios que incluso podrían desembocar en una sordera permanente. Son muchas las personas que sufren pérdidas de audición en todo el mundo y, en infinidad de casos, éstas podrían evitarse manteniendo una serie de cuidados esenciales desde la infancia y, lo que es más importante, evitando realizar acciones que consideramos habituales hoy en día.

El riesgo de la pérdida de audición es que es un proceso lento que no presenta dolor. El problema es que es irreversible sin importar la edad, así que es mejor prevenir.

No abuse de los audífonos. Si escucha música con auriculares y al retirarlos siente una especie de silbido, significa que los ha utilizado demasiado tiempo. Déjelos de usar al menos por media hora tres veces en el día para que los tímpanos puedan descansar.

Aprenda a hablar por teléfono. No presione el auricular contra la oreja porque puede causar adormecimiento. Si tiene conversaciones largas es mejor pasar el teléfono de una oreja a otra, así las manos no se cansan y no compromete su audición.

⁶ <https://eresmama.com/importancia-habitos-de-higiene-personal-ninos/>

Evite la exposición a ruidos fuertes. Exponer los oídos a sonidos intensos continuos o súbitos puede causar pérdida auditiva de carácter irreversible. Los cuidados básicos a seguir son sencillos, siendo suficiente el uso de protectores homologados si se expone a fuertes ruidos de manera habitual y evitar los ruidos intensos cerca de la oreja, ya que pueden dañar el tímpano (Ejemplos: Petardos, música excesivamente alta, disparos).

Las aguas contaminadas deben evitarse por el riesgo de infección durante el baño si se sumerge la cabeza. En pantanos, lagos y piscinas públicas es frecuente la aparición de otitis por lo que hay que ser precavido y vigilar dónde se baña. Para evitar riesgos, hay que ducharse tras estas inmersiones y procurar mantener el oído seco al salir del agua.

Cualquier “anormalidad” detectada en el oído como dolor, sensación de taponamiento, zumbido, disminución de la capacidad de oír, supuración, producción excesiva de cera o tras un traumatismo en la zona, la consulta médica es obligada⁷.

Cepillado de Dientes

Cepillar los dientes sirve para limpiarlos de la *placa bacteriana*, que es una capa pegajosa de bacterias que se forma sobre los dientes y las encías. La placa produce ácidos que atacan el esmalte de los dientes y que pueden dar lugar a la caries y también irritar las encías (lo que llamamos *gingivitis*). La gingivitis, a la larga, produce una enfermedad (*enfermedad periodontal*) que es la principal causa de pérdida de dientes en adultos.

El mal aliento, así como los malos olores, se constituyen en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes.

⁷ <https://www.amplifon.com/web/es/como-cuidar-oido>

El cepillado contribuye a la conservación de las encías, los dientes y la salud en general. Debe efectuarse después de la ingestión de alimentos y antes de acostarse.

Es importante saber que los dentífricos (pastas dentales) no son imprescindibles, lo importante es la acción mecánica; basta el agua, el cepillo y un cepillado adecuado, y con una frecuencia mínima de cuatro veces al día. El dentífrico, si bien algunos contienen sustancias fluoradas, generalmente, lo que brinda es un aliento agradable. Si se diera el caso de una merienda o comida fuera del hogar o institución, y no se contará con el cepillo, bastaría un enjuague de la boca con suficiente agua para eliminar los restos alimentarios.

La técnica del cepillado consiste en efectuar el movimiento del cepillo siempre de la encía hacia el diente. Las cerdas del cepillo deben tener una consistencia dura o semiblanda; todas estas medidas evitan las caries dentales, afección altamente frecuente en nuestra población, y producida por falta de higiene bucodental.

El cepillado de los dientes tras cada comida y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante⁸.

El Cuidado de la Nariz

La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración. La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libre de partículas extrañas. Además, filtra este aire con el fin de eliminar el polvo, los gérmenes y cualquier partícula irritante que pueda contener. Posteriormente, lo calienta y humedece para evitar que los pulmones y los tubos que conducen a ellos se resequen.

⁸ <http://www.escuelacantabradesalud.es/habitos-higiene-basicos>

La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades.

La higiene de las fosas nasales, debe efectuarse en el momento del baño. En la nariz no deben introducirse objetos de ningún tipo y mucho menos los dedos, pues de estar contaminados pudieran provocar alguna infección localizada; en caso de secreciones naturales es suficiente sonarse la nariz en el momento del aseo diario.

Resulta necesario mantener un orificio nasal cerrado mientras se suena el otro, con el objetivo de evitar afecciones del Oído interno. Si existiera secreción nasal por afección respiratoria (rinitis catarral), se recomienda el uso de papel higiénico para desecharlo después.

Cuando tenemos algún cuerpo extraño en una de las fosas nasales o en ambas, se debe acudir al facultativo, quien aplicará el tratamiento adecuado. No debemos realizar maniobras mecánicas de ningún tipo con la utilización de presillas o alfileres, entre otros⁹.

Higiene personal como medio de prevención de enfermedades

Higiene de la Vivienda

Para que la vivienda proporcione seguridad y salud, es importante que las personas que la habitan, sientan que les pertenece, y por lo tanto, deben cuidarla, mantenerla limpia y presentable, conservando el orden y el aseo; protegiéndola contra el ingreso de vectores. A lo largo de la historia de la humanidad, los vectores han causado muertes de poblaciones enteras y muchas enfermedades de las cuales las más conocidas son: el tifus, la fiebre amarilla, la leishmaniasis, la encefalitis viral, la enfermedad de chagas, bartonellosis, el dengue hemorrágico, el paludismo y enfermedades diarreicas agudas.

⁹ <http://www.escuelacantabradesalud.es/habitos-higiene-basicos>

Los vectores más conocidos y de mayor presencia en la vivienda son las moscas y las cucarachas, éstas se contaminan con gérmenes pisando los excrementos y la basura. Después se paran sobre los alimentos y utensilios, contaminándolos y propagando enfermedades a las personas que consumen esos alimentos.

Ventajas:

- Reduce riesgos que ponen en peligro la salud o la vida de la familia.
- La vivienda limpia contribuye a conservar la salud de la familia.
- Existencia de aseo, orden e higiene en la vivienda y personas que la habitan permite el desarrollo social y psicológico de las personas.

Desventajas:

- La vivienda con un solo ambiente para muchos usos favorece la transmisión de enfermedades.
- Vivienda con cocina, comedor, dormitorio, baño sucio favorece la presencia de vectores.

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades. La rutina debe incluir principalmente:

- **Limpieza de la cocina:**

Quitar la basura y limpiar las hornallas y todos los utensilios. (mesas, azulejos, estantes, alacenas, etc.).

- **Limpieza diaria:**

Ventilar todos los días la vivienda, abrir puertas y ventanas. Limpiar sus alrededores para evitar el amontonamiento de residuos.

- **Limpieza del baño:**

Es importante el aseo diario del baño o letrina para evitar malos olores y la proliferación de gérmenes, hongos y bacterias¹⁰.

¹⁰ <http://www.fundesyram.info/biblioteca.php?>

Higiene en los Alimentos

Cuando hablamos de **la higiene de los alimentos**, nos referimos a su correcta preparación y conservación. Esta debe asegurar que estén en el estado adecuado para el consumo humano. Este proceso incluye varios aspectos que evitan cualquier clase de posible contaminación, desde el correcto almacenamiento de los alimentos hasta la limpieza de los platos en que se sirven.

La higiene de los alimentos también incluye la limpieza de la **zona de su preparación**. Esta debe estar libre de gérmenes. Los utensilios deben lavarse antes de ser utilizados. Las encimeras de la cocina y las tablas de cortar también deben encontrarse perfectamente limpias. Mantener la cocina en una buena condición sanitaria reduce el riesgo de contraer enfermedades al momento de preparar la comida.

Por último, debemos tener en cuenta la higiene al momento de **servir los alimentos**. Los platos que utilicemos deben estar limpios. Te aconsejamos enjuagarlos rápidamente con agua caliente y un poco de detergente antes de su uso. Esto evitará que las bacterias se transfieran a la comida.

- Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.
- Recalentar bien los alimentos cocidos: esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.
- Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer.

Higiene en la Escuela

La práctica de la higiene personal y del entorno es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación. El niño tiene hábitos de higiene adquiridos en el seno familiar y en la escuela estos hábitos deben ser reforzados o modificados, para ello se deben dar una serie de condiciones.

Además, la escuela es el lugar donde los niños y las niñas pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno. Para que esto ocurra, debe ser la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano.

- **Mobiliario:**

Las mesas y las sillas deben de ser adecuadas al tamaño de los niños para que puedan mantener una postura correcta. La espalda se apoyará en el respaldo de la silla, los pies reposarán totalmente en el suelo, la mesa será apropiada al tamaño de la silla de forma que el niño pueda apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa.

- **Sanitarios:**

Tienen que estar adaptados al tamaño de los niños para que puedan usarlos correctamente. Esto significa tirar de la cisterna cada vez que se use, utilizar solo la cantidad necesaria de papel higiénico tirarlo a la papelera para evitar que se atasque. Como son usados por todos los niños de la escuela, tendrían que extremarse las normas de higiene. Habrá papel, jabón y toallas a disposición de cualquier alumno¹¹.

Práctica de hábitos de higiene para una buena salud

Higiene en el deporte

Al hacer ejercicio la sudoración aumenta por lo que hay que ducharse después de practicar cualquier deporte. Para hacer deporte hay que usar una ropa específica que habrá que cambiar cuando haya finalizado el ejercicio. Lo mismo ocurre con el calzado de deporte; si su uso se hace extensivo a todo el día se dificulta la transpiración de los pies y se pueden producir infecciones en la piel. Conviene no hacer deporte durante la digestión y tampoco con el estómago vacío, asimismo, hay que evitar el sobreesfuerzo.

¹¹ <https://www.vix.com/es/imj/salud/la-higiene-de-los-alimentos>

Higiene del sueño

Aunque muchos no consideran el sueño un hábito de higiene, dormir lo suficiente refuerza el sistema inmunológico. En general, se considera normal entre 7 y 8 horas de sueño al día, si bien un 5% de la población tiene un sueño corto de unas 5 horas y otra parte necesita un sueño largo de más de 8 horas. En cualquier caso, el tiempo necesario de sueño depende de cada tipo de persona. Dormir bien y sentirse descansado al despertar tiene que ver con la calidad de las horas dormidas más que con la cantidad de horas de sueño.

La higiene del sueño contempla las condiciones y actitudes que permiten un buen descanso y un dormir que cumpla con los requerimientos de tiempo y horarios para que el sueño resulte reparador. El sueño es necesario para que el cuerpo se recupere de la actividad diaria. La falta de sueño produce en los niños fatiga, dificultad en el aprendizaje e influye negativamente en su equilibrio personal¹².

Higiene de la ropa y del calzado

La higiene del vestuario comprende la ropa y el calzado: La ropa se ensucia y se contamina por su uso, a lo que contribuyen las secreciones de nuestro cuerpo. Mantener la ropa limpia es un hábito que debe fomentarse desde niño, no solo por razones estéticas, sino para el buen desarrollo de la personalidad y la Prevención de enfermedades. Esto lo decimos porque, por ejemplo, en las costuras de la ropa se pueden alojar los ectoparásitos que provocan la escabiosis y la pediculosis, y bacterias o parásitos que pueden producir infecciones o infestaciones de la piel.

Como la ropa conserva el calor del cuerpo, debe usarse de forma adecuada a la temperatura exterior. La que está en contacto con la piel debe conservarse siempre seca y holgada. La ropa interior debe cambiarse con la misma frecuencia que se toma el baño: diariamente.

¹² <http://www.google.com.gt/search=HIGIENE/EN/EL/DEPORTE>

El calzado debe ser cómodo pues unos zapatos de talla inadecuada pueden deformar los pies. Si el calzado es demasiado amplio no sujetará correctamente el pie, y si es excesivamente ajustado podría dar lugar a rozaduras, formación de durezas o, incluso, deformaciones óseas. Para su mejor higiene, es conveniente que tengan tacones bajos y punteras anchas, deben ser suaves y con una ventilación apropiada que permita la evaporación del sudor.

El calzado debe permitir la transpiración. Es preferible utilizar calzados adecuados al clima y elaborados con materiales de origen natural (cuero, ante...) mejor que fabricados con componentes sintéticos (plásticos). Para mantener la higiene y la duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad¹³.

Higiene en el cuidado del cabello

El lavado del cabello: es otra acción necesaria que estimula la circulación y propicia vitalidad a la raíz del cuero cabelludo. El lavado deberá realizarse dos o tres veces por semana en las niñas, de acuerdo con la cantidad de secreciones y el tipo de actividad que realicen; en el varón debe ser diario. Para prevenir la pediculosis y las caspas que con frecuencia padecen los escolares, el uso del peine ha de ser individual.

Los piojos son parásitos que se adhieren al cuero cabelludo. Se propagan fácilmente, especialmente en lugares donde hay muchos niños que pasan mucho tiempo juntos. Dada la facilidad de contagio y el hecho de que cualquiera, niño o adulto. Siendo limpio, pueda ser contagiado, es necesario:

- Revisión periódica del pelo.
- Ante la aparición de piojos usar un champú o loción antiparasitaria adecuados, existen muchos en el mercado. Consulte a su farmacéutico y él le indicará el más conveniente.

¹³ <http://www.google.com.gt/search=HIGIENE/DE/LA/ROPA/Y/EL/CALZADO>

- El éxito del tratamiento radica en aplicar el antiparásito a todos los niños y adultos al mismo tiempo y repetir la operación de nuevo a la semana
- El uso de champús antiparasitario de forma preventiva puede crear resistencia en los piojos y problemas de piel, por lo que no está recomendada.

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (la caspa). La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por sequedad en el cuero cabelludo.

Higiene de la defecación

Hay que habituarse a defecar diariamente y conviene que se realice a una hora fija, de lo contrario se produce con mayor facilidad el estreñimiento. Este se evita con una alimentación rica en verduras, frutas (excepto manzana y plátano) y otros productos ricos en fibra tales como pan, cereales integrales y agua abundante

Después de hacer defecar hay que limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio). Las niñas deben limpiarse hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. Inmediatamente después hay que lavarse las manos con agua y jabón, esta medida es especialmente importante, puesto que con ella se evitan ciertas enfermedades infecciosas que se transmiten por vía oral-fecal a través de las manos¹⁴.

2.2 Fundamentos legales

Para nadie es un secreto que Guatemala afronta una de las peores crisis en el campo de la salud pública, constituyendo otro ingrediente a la conflictividad social que se vive en el país. Es importante resaltar que la mejor medicina es la prevención para evitar enfermedades, tomando en cuenta que las enfermedades infecciosas son las más aquejan a la población.

¹⁴ <http://www.google.com.gt/search?=HIGIENE/PARA/LA/DEFECACION>

El Estado como responsable de la promoción del bien común, establece normativas legales para consecución del desarrollo integral de los guatemaltecos mediante la aplicación de las mismas. Constitución Política de la República de Guatemala establece en el Artículo 94: “Obligación del Estado, sobre salud y asistencia social: El Estado velará por la salud y la asistencia social de todos los habitantes. Desarrollará, a través de sus instituciones, acciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, coordinación y las complementarias pertinentes a fin de procurarles el más completo bienestar físico, mental y social”.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social es el ente rector de atender las necesidades de salud de los habitantes de nuestro país. Derivado de esa responsabilidad institucional el Código de Salud, Decreto 90-97 del Congreso de la República, en el Artículo 4: “Establece que el Estado desarrollará a través del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social y en coordinación con las instituciones estatales centralizadas, descentralizadas y autónomas, comunidades organizadas y privadas, acciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud”.

De igual manera se refiere a la coordinación de actividades relacionadas a la salud, como regula la Ley del Organismo Ejecutivo y sus Reformas, Decreto No. 114-97, Artículo 23. “Rectoría Sectorial: Los Ministerios son los rectores de las políticas públicas correspondientes a las funciones sustantivas de cada Ministerio. Ejercen un papel de coordinación y facilitación de la acción del sector o sectores bajo su responsabilidad, para lo cual deben coordinar esfuerzos y propiciar la comunicación y cooperación entre las diferentes instituciones públicas y privadas que corresponda.

El Código Municipal, Decreto Número 12-2012 en el Artículo 35, Inciso s) La aprobación de los acuerdos o convenios de asociación o cooperación con otras corporaciones municipales, entidades u organismos públicos o privados,

nacionales e internacionales que propicien el fortalecimiento de la gestión y desarrollo municipal, sujetándose a las leyes de la materia;

La Ley de los Consejos de Desarrollo Urbano y Rural, Decreto Numero 11-2002 del Congreso de la República de Guatemala, en el Artículo 14, incisos b) y c):

b) Promover, facilitar y apoyar la organización y participación efectiva de la comunidad y sus organizaciones, en la priorización de necesidades, problemas y sus soluciones, para el desarrollo integral de la comunidad.

c) Promover y velar por la coordinación tanto entre las autoridades comunitarias, las organizaciones y los miembros de la comunidad como entre las instituciones públicas y privadas.

Capítulo III

Plan de Acción

3.1 Título del proyecto

Dotación de un manual de higiene personal para padres de familia del Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del Departamento de Alta Verapaz.

3.2 Hipótesis-acción

Si se elabora un manual de higiene personal para padres de familia, entonces habrá interés en cambio de conducta en la higiene personal de las personas.

3.3 Problema Seleccionado

¿Cómo mejorar la enseñanza de la higiene personal para padres de familia?

3.4 Ubicación

Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del Departamento de Alta Verapaz.

3.5 Gerente Ejecutora / Epesista

Amada Consuelo Wellman Tercero – carné 201218749

3.6 Unidad Ejecutora

Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades y Municipalidad.

3.7 Descripción de la intervención del proyecto

El proyecto consiste en dotar de un manual de higiene personal, que va dirigido para padres de familia del Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del Departamento de Alta Verapaz. Este proyecto servirá para fortalecer la higiene personal de los habitantes de la comunidad.

El proyecto surge como resultado del proceso diagnóstico realizado en el Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del Departamento de Alta Verapaz. Tomando en cuenta que se analizó correctamente cada problema, llegando a la conclusión de dar enfoque a este, siendo del más necesario.

3.8 Justificación de la intervención

La higiene es una parte fundamental en el ser humano, principalmente en la edad temprana, los ayuda a estar siempre limpios y aseados. Cabe señalar que con un buen aseo personal pueden lograr tener mejor salud, así como consecuencia más seguridad en ellos mismo para desenvolverse en la sociedad porque la apariencia es primordial para todos los seres humanos. Desde una perspectiva muy simple, nuestra salud depende del aseo adecuado de nuestro cuerpo. Es importante pensar en cada parte de nuestro cuerpo de manera separada, cuando se trata de higiene.

Es necesario desarrollar este proyecto informativo, que tiene como objetivo elevar la calidad de vida de las personas mediante la práctica de buenos hábitos de higiene para fortalecer la salud preventiva de los habitantes del Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú Alta Verapaz.

Mediante visitas realizadas con anterioridad a esta comunidad, se pudo observar esta situación en la población la falta de educación en el cuidado personal, por lo se buscó un acercamiento con los líderes comunitarios para buscarle una solución a manera de proteger a los niños de posibles enfermedades gastrointestinales, manchas en la piel.

Esto fue posible la concertación de este proyecto, en base al resultado de la investigación utilizando como herramientas encuestas aplicadas a integrantes de COCODE y la comunidad en donde se hace notar la debilidad que existe en la higiene personal de los niños, en donde se manifiesta principalmente en los que acuden a la escuela que se ubica dentro de la comunidad. Lo que se pretende, es

que el proyecto logre mejorar la apariencia personal y al asimismo tiempo se refleje en el entorno familiar, social y natural de cada habitante del Caserío Nueva Galilea.

3.9 Objetivos de la intervención

General

Promover hábitos de higiene personal en los habitantes del Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú Alta Verapaz.

Específicos

- Realizar reuniones con padres de familia para determinar la incidencia de la importancia de mejorar la higiene personal.
- Desarrollar charlas para mejorar la salud con temas relacionados la práctica de higiene personal.
- Fortalecer la buena práctica en la higiene personal, mediante la implementación de Talleres.
- Diseñar un manual de la importancia y aplicación de la higiene personal para padres de familia.

Metas

- Realizar reuniones con padres de familia para determinar la incidencia de la importancia de mejorar la higiene personal.
- Desarrollar charlas para mejorar la salud con temas relacionados la práctica de higiene personal.

- Fortalecer la buena práctica en la higiene personal, mediante la implementación de Talleres.
- Diseñar un manual de la importancia y aplicación de la higiene personal para padres de familia.

Beneficiarios (directos e indirectos)

Directos:

- 104 padres de familia del Caserío Nueva Galilea

Indirectos:

- 46 familiares cercanos.

3.10 Actividades para el logro de los objetivos

- Investigar aspectos de salubridad que tienen incidencia en los habitantes para mejorar la higiene personal.
- Tener acercamiento con la comunidad para solicitar la autorización y asignación de grupo de personas para poder desarrollar el proyecto, que incluye toda la población que habitan en el Caserío Nueva Galilea.
- Investigar la teorización que servirá de sustento a los temas relacionados al fortalecimiento de Practicas Saludables en la Higiene Personal a desarrollar.
- Fomentar la participación de los padres de familia en los talleres de fortalecimiento de prácticas saludables en la higiene personal.
- Elaboración de un manual de higiene personal.

3.11 Cronograma

No.	ACTIVIDAD	TIEMPO											
		Octubre				Noviembre				Diciembre			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Investigar aspectos de salubridad que tienen incidencia en los habitantes para mejorar la higiene personal.												
2	Tener acercamiento con la comunidad para solicitar la autorización y asignación de grupo de personas para poder desarrollar el proyecto, que incluye toda la población que habitan en el Caserío Nueva Galilea.												
3	Investigar la teorización que servirá de sustento a los temas relacionados al fortalecimiento de Practicas Saludables en la Higiene Personal a desarrollar.												
4	Fomentar la participación de los padres de familia en los talleres de fortalecimiento de prácticas saludables en la higiene personal.												
5	Elaboración de un manual de Higiene Personal.												

Tabla 9 Cronograma - plan de acción

3.12 Técnicas metodológicas

Observación, entrevista, aprendizaje colaborativo.

3.13 Recursos

- **Humano:**
 - Estudiante Epesista
 - Integrantes del COCODE
 - Miembros de la Comunidad
- **Tecnológicos:**
 - Computadora
 - Impresora
 - Dispositivo de Almacenamiento (USB)
 - Teléfono Celular
- **Materiales:**
 - Papel bond tamaño carta
 - Pliegos de papel bond
 - Fotocopias
 - Impresiones
 - Lapiceros
 - Marcadores

3.14 Presupuesto

MATERIALES Y SUMINISTROS			
Cantidad	Descripción	Valor Unitario	Valor Total
01	Resma de Papel Bond tamaño Carta	Q. 40.00	Q. 40.00
22	Pliegos de Papel Bond	Q. 1.00	Q. 22.00
05	Marcadores de Permanentes	Q. 10.00	Q. 50.00
48	Lapicero Bic	Q. 1.50	Q. 72.00
01	Sellador	Q. 12.00	Q. 12.00
TOTAL:			Q. 196.00

SERVICIOS TECNOLÓGICOS			
Cantidad	Descripción	Valor Unitario	Valor Total
200	Fotocopias	Q. 0.25	Q. 50.00
100	Impresiones	Q. 1.00	Q. 100.00
05	Horas de Internet	Q. 5.00	Q. 25.00
TOTAL:			Q. 175.00

SERVICIOS VARIOS	
Descripción	Valor Total
Refacción a Participantes en los 3 Talleres	Q. 450.00
Transporte, de la cabecera municipal a la comunidad y viceversa	Q. 100.00
Gastos Imprevistos	Q. 150.00
TOTAL:	Q. 700.00

Tabla 10 Presupuesto - plan de acción

3.15 Formatos de instrumentos de control o evaluación de la intervención

No.	ACTIVIDAD	TIEMPO															
		Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Investigar aspectos de salubridad que tienen incidencia en los habitantes para mejorar la higiene personal.	P															
		E															
2	Tener acercamiento con la comunidad para solicitar la autorización y asignación de grupo de personas para poder desarrollar el proyecto, que incluye toda la población que habitan en el Caserío Nueva Galilea.	P															
		E															
3	Investigar la teorización que servirá de sustento a los temas relacionados al fortalecimiento de Practicas Saludables en la Higiene Personal a desarrollar.	P															
		E															

4	Fomentar la participación de los padres de familia en los talleres de fortalecimiento de Prácticas Saludables en la Higiene Personal.	P																
		E																
5	Elaboración de un manual de higiene personal.	P																
		E																

Tabla 11 Instrumento de control - plan de acción

Capítulo IV

Ejecución y sistematización de la intervención

4.1 Descripción de las actividades realizadas

- a. Investigar aspectos de salubridad que tienen incidencia en los habitantes para mejorar la higiene personal.

En relación a esta actividad, se procedió a investigar aspectos sociales, culturales y económicos del Caserío Nueva Galilea, con el afán de determinar en qué situación viven las familias que conforman la comunidad, el acceso a los servicios básicos, educación, salud, fuentes de trabajo, entre otros.

- b. Tener acercamiento con la comunidad para solicitar la autorización y asignación de grupo de personas para poder desarrollar el proyecto, que incluye toda la población que habitan en el Caserío Nueva Galilea.

El primer acercamiento se llevó a cabo con el presidente de COCODE, señor Manuel Saguí en donde se le planteó la propuesta de realizar un proyecto investigativo enfocado en el fortalecimiento de la salud preventiva en la comunidad.

- c. Investigar la teorización que servirá de sustento a los temas relacionados al fortalecimiento de Practicas Saludables en la Higiene Personal a desarrollar.

Se hizo la recopilación de los temas de acuerdo al enfoque del proyecto, para ello se tuvo que utilizar el recurso tecnológico del Internet para indagar los aspectos propios de los hábitos de higiene. Asimismo, se tuvo un acercamiento al Centro de Atención Permanente para la adquisición de folletos y poster relacionados al tema.

- d. Fomentar la participación de los padres de familia en los talleres de fortalecimiento de prácticas saludables en la higiene personal.

La socialización de los temas relacionados a la práctica de buenos hábitos se realizó mediante la implementación de talleres a los padres de familia, para que ellos lo replicaran en su núcleo familiar.

e. Dotación 1 manual de higiene personal.

Se elaboró un manual de higiene personal, con el afán de que sirva de fuente de consulta a los habitantes de la comunidad en un momento dado, el cual fue entregado al presidente del COCODE. Asimismo, para dejar constancia de la realización del proyecto.

4.2 Productos logros y evidencias

- Manual de Prácticas Saludables de Higiene Personal.
- Realización de Talleres con los padres de familia.
- Siembra de Arbolitos en terrenos propios de la comunidad.

MANUAL DE HIGIENE PERSONAL PARA PADRES DE FAMILIA DEL CASERÍO NUEVA GALILEA

*Para los padres de familia del
Caserío Nueva Galilea, San
Miguel Tucurú, Alta Verapaz*



FUENTE: Epesista

INDICE

Contenido	Página
Introducción	i
Objetivos	ii
UNIDAD I	
Hábitos de higiene para el cuidado del cuerpo	1
Baño diario	1
Lavado de manos	2
Cuidado de los ojos	3
Cuidado de los oídos	5
Cepillado de dientes	6
Cuidado de la nariz	7
UNIDAD II	
Higiene personal como medio de prevención de enfermedades	9
Higiene en la vivienda	9
Higiene en los alimentos	10
Higiene en la escuela	11
UNIDAD III	
Práctica de hábitos de higiene para una buena salud	13
Higiene en el deporte	13
Higiene del sueño	13
Higiene de la ropa y del calzado	14
Higiene en el cuidado del cabello	15
Higiene en la defecación	16
CONCLUSIONES	18
RECOMENDACIONES	19
E-GRAFIA	20

INTRODUCCIÓN

La higiene personal se define como el conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud y así poder evitar enfermedades.

La piel es la principal barrera de nuestro organismo para impedir el paso de los gérmenes, al tiempo que contribuye a la regulación de la temperatura corporal (produciendo sudor por las glándulas sudoríparas). Además, hay otras glándulas, las sebáceas, que producen una materia grasa cuya función es impermeabilizar y lubricar la piel. Estos productos de secreción, unidos a la descamación cutánea y a la suciedad exterior, pueden llegar a producir un olor desagradable y ser el campo de cultivo para la aparición de enfermedades.

La higiene de las manos: estas deben lavarse cuantas veces sea necesario, por ser la parte del cuerpo que más utilizamos, tanto para realizar trabajos en los que puede haber contaminación, como en los más pulcros y delicados. Por tal razón se deben lavar, sobre todo, antes de comer, después de ir al baño. Las manos pueden ser una vía de transmisión de muchas enfermedades, por ejemplo, la diarrea o gripe.

OBJETIVOS

- Elaborar un manual enfocado en la práctica de hábitos de higiene personal, con la finalidad de contrarrestar las enfermedades infecciosas de los padres de familia del Caserío Nueva Galilea, del municipio de San Miguel Tucurú Alta Verapaz”.
- Plantear a los comunitarios las principales normas higiénicas para la convivencia armónica de una salud preventiva, que en un plazo inmediato se pueda reflejar los beneficios tanto en lo personal como en general.
- Concientizar a la población a establecer un modelo de vida que marque la diferencia de un antes y después del proceso implementado, que se manifieste con la aplicación de prácticas sanas en toda convivencia humana.

UNIDAD I

HÁBITOS DE HIGIENE PARA EL CUIDADO DEL CUERPO

Baño diario

Es necesario bañarse o ducharse todos los días para eliminar el olor corporal y las bacterias que se acumulan en la piel. Un baño higiénico es el que elimina los restos de polvo, grasa y bacterias. Si estas impurezas no removidas y arrastradas de la superficie de la piel mediante el baño y forma adecuada, se reaglomeran y pueden producir las afecciones anteriormente señaladas.



En lugar de compartir una toalla de baño con el resto de la familia, se recomienda que cada uno tenga la suya para evitar la contaminación cruzada.

Tomada de:

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.123rf.com%2Fphoto_71497896_ilustraci%25C3%25B3

Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o el sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que pueden afectar la salud de nuestra piel.

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, es además un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto. Es aconsejable ducharse diariamente o al menos tres veces en la semana y hacerlo preferentemente por la noche, pues así el cuerpo

se relaja y descansa mejor. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo masaje, pero si se emplean manoplas o esponjas, deben ser de uso individual¹⁵. Es indispensable recordar lo siguiente: Las niñas durante la menstruación deben ducharse diariamente ya que no es cierto que esta disminuya o se nulifique por el baño.

Los baños fríos a temperatura inferior a 20 °C son estimulantes y alivian la fatiga después del ejercicio físico, pero están contraindicados para los enfermos nerviosos o afectados del corazón. Los baños tibios son recomendables por su efecto sedante, así como por su contribución a la movilización y el arrastre del sudor, las grasas y el polvo de la piel.

Lavado de manos

La higiene de las manos debe ser un hábito fundamental, estas deben lavarse cuantas veces sea necesario, por ser la parte del cuerpo que más utilizamos, tanto para realizar trabajos en los que puede haber contaminación, como en los más pulcros y delicados. Por tal razón se deben lavar, sobre todo, antes de

acostarse, antes y después de realizar las necesidades fisiológicas, antes de manipular alimentos y al llegar de la calle, trabajo o escuela.



Tomada de:
<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.soy502.com%2Farticulo%2Fhistoria-medico-loco-sugirio-lavarse-manos>

Las manos pueden ser una vía de trasmisión de muchas enfermedades, tales como: las diarreicas agudas, incluyendo las de origen parasitario (giardias, amebas), bacteriano (shigellas, salmonellas) y viral (hepatitis).

¹⁵ <https://eresmama.com/importancia-habitos-de-higiene-personal-ninos/>

El lavado de manos con agua y jabón es el método más conocido y sencillo para evitar la transmisión de microorganismos de una persona a otra.

Es conveniente lavarse las manos:

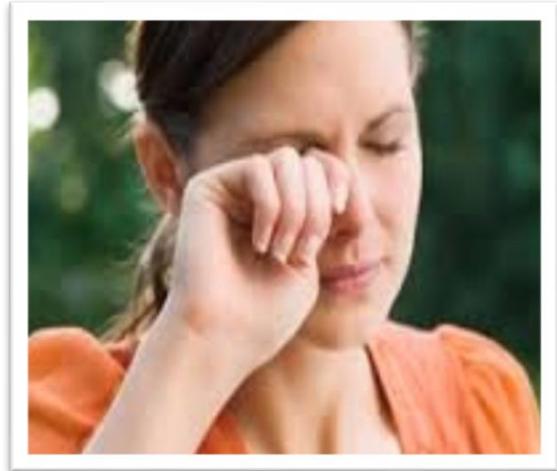
- Antes y después de manipular alimentos y/o amamantar.
- Antes de comer o beber, y después de manipular basura o desperdicios.
- Después de tocar alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocidos.
- Después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar y después de cambiarle los pañales al bebé.
- Después de haber tocado objetos 'sucios' como dinero, llaves, pasamanos, etc.
- Cuando se llega a casa de la calle, el trabajo, la escuela.
- Antes y después de atender a alguien que está enfermo o de curar heridas.
- Después de haber estado en contacto con animales.
- Es bueno tener alcohol en gel cuando no dispongamos de agua y jabón.

Especial atención merecen las uñas ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad esto hace necesario la utilización de cepillo para limpiarlas. Es aconsejable cortárselas frecuentemente. El corte debe ser de forma redondeada las uñas de las manos y la de los pies el corte debe ser recto para no provocar uñeros. Esta actividad debe realizarse de 1 a 2 veces por semana, en niños menores de 3 años por su rápido crecimiento así evitaremos que se arañen, arañen a otros niños y cojan enfermedades, ya que tienden a chuparse las manos con frecuencia.

El cuidado de los ojos

Los ojos son uno de los órganos más pequeños, pero también más delicados, de nuestro cuerpo. Trabajan en coordinación con el cerebro para interpretar el tamaño, la forma, el color y la textura de los objetos que nos rodean, así como la distancia a la que se encuentran o la velocidad a la que se mueven.

La mayoría de las personas confía en sus ojos para ver y dar sentido al mundo que los rodea. Sin embargo, algunas enfermedades de los ojos pueden conducir a pérdida de la visión, por lo que es importante identificar y tratar estas enfermedades lo antes posible.



Tomada de:
<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsumedico.lasillarota.com%2Fbienestar%2F5-consejos-para-dejar-de-tocarse-la-cara>

Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto, no deben

tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Consejos para cuidar la vista:

- **Vigilar la iluminación.** Cuando trabajes, leas o realices cualquier otro esfuerzo visual a corta distancia, asegúrate de tener luz suficiente con el fin de prevenir la fatiga ocular. También es recomendable realizar breves pausas, para que la vista descanse.
Ver la televisión a distancia. Por ejemplo, un aparato de 32 pulgadas debe estar a unos dos metros de distancia y, uno de 46, a unos dos y medio. Tampoco es aconsejable verla demasiadas horas al día ni permitir que los niños pasen mucho tiempo al frente del televisor.
- **Protegerse del ordenador.** Con el objetivo de evitar la fatiga visual, hay que tener el ordenador a una distancia de al menos cincuenta centímetros de los ojos y formando un ángulo de noventa grados. Asimismo, es importante usar un filtro o protector de pantalla y ajustar el brillo del monitor para rebajar su intensidad¹⁶.

¹⁶ <https://eresmama.com/importancia-habitos-de-higiene-personal-ninos/>

El cuidado de los oídos

La higiene del oído es sumamente importante que se lleve a cabo de una forma correcta pues, de lo contrario, podrían aparecer infecciones y otros problemas más serios que incluso podrían desembocar en una sordera permanente. Son muchas las personas que sufren pérdidas de audición en todo el mundo y, en infinidad de casos, éstas podrían evitarse manteniendo una serie de cuidados esenciales desde la infancia y, lo que es más importante, evitando realizar acciones que consideramos habituales hoy en día.

El riesgo de la pérdida de audición es que es un proceso lento que no presenta dolor. El problema es que es irreversible sin importar la edad, así que es mejor prevenir.



Tomada de:
<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.saludenfamilia.es%2Fgeneral.asp%3Fseccion%3D165&psig=AOvVaw06>

- **No abuse de los audífonos.** Si escucha música con auriculares y al retirarlos siente una especie de silbido, significa que los ha utilizado demasiado tiempo. Déjelos de usar al menos por media hora tres veces en el día para que los tímpanos puedan descansar.
- **Aprenda a hablar por teléfono.** No presione el auricular contra la oreja porque puede causar adormecimiento. Si tiene conversaciones largas es mejor pasar el teléfono de una oreja a otra, así las manos no se cansan y no compromete su audición.

- **Evite la exposición a ruidos fuertes.** Exponer los oídos a sonidos intensos continuos o súbitos puede causar pérdida auditiva de carácter irreversible. Los cuidados básicos a seguir son sencillos, siendo suficiente el uso de protectores homologados si se expone a fuertes ruidos de manera habitual y evitar los ruidos intensos cerca de la oreja, ya que pueden dañar el tímpano (Ejemplos: Petardos, música excesivamente alta, disparos).

Las aguas contaminadas deben evitarse por el riesgo de infección durante el baño si se sumerge la cabeza. En pantanos, lagos y piscinas públicas es frecuente la aparición de otitis por lo que hay que ser precavido y vigilar dónde se baña. Para evitar riesgos, hay que ducharse tras estas inmersiones y procurar mantener el oído seco al salir del agua.

Cualquier “anormalidad” detectada en el oído como dolor, sensación de taponamiento, zumbido, disminución de la capacidad de oír, supuración, producción excesiva de cera o tras un traumatismo en la zona, la consulta médica es obligada.

Cepillado de dientes

Cepillar los dientes sirve para limpiarlos de la *placa bacteriana*, que es una capa pegajosa de bacterias que se forma sobre los dientes y las encías. La placa produce ácidos que atacan el esmalte de los dientes y que pueden dar lugar a la caries y también irritar las encías (lo que llamamos gingivitis). La gingivitis, a la larga, produce una enfermedad (enfermedad periodontal) que es la principal causa de pérdida de dientes en adultos.



Tomada de:
<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.freepik.es%2Fvector-premium%2Fnino-dibujos-animados-cepillarse->

El mal aliento, así como los malos olores, se constituyen en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes.

El cepillado contribuye a la conservación de las encías, los dientes y la salud en general. Debe efectuarse después de la ingestión de alimentos y antes de acostarse.

Es importante saber que los dentífricos (pastas dentales) no son imprescindibles, lo importante es la acción mecánica; basta el agua, el cepillo y un cepillado adecuado, y con una frecuencia mínima de cuatro veces al día. El dentífrico, si bien algunos contienen sustancias fluoradas, generalmente, lo que brinda es un aliento agradable. Si se diera el caso de una merienda o comida fuera del hogar o institución, y no se contará con el cepillo, bastaría un enjuague de la boca con suficiente agua para eliminar los restos alimentarios.

La técnica del cepillado consiste en efectuar el movimiento del cepillo siempre de la encía hacia el diente. Las cerdas del cepillo deben tener una consistencia dura o semi blanda; todas estas medidas evitan las caries dentales, afección altamente frecuente en nuestra población, y producida por falta de higiene bucodental.

El cepillado de los dientes tras cada comida y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante¹⁷.

Cuidado de la nariz

La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración. La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libres de partículas extrañas. Además, filtra este aire

¹⁷ <https://sites.google.com/site/actfissal/higiene-personal>

con el fin de eliminar el polvo, los gérmenes y cualquier partícula irritante que pueda contener. Posteriormente, lo calienta y humedece para evitar que los pulmones y los tubos que conducen a ellos se resequen.

La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades.

La higiene de las fosas nasales, debe efectuarse en el momento del baño. En la nariz no deben introducirse objetos de ningún tipo y mucho menos los dedos, pues de estar contaminados pudieran provocar alguna infección localizada; en caso de secreciones naturales es suficiente sonarse la nariz en el momento del aseo diario.



Tomada de:
<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fyuraima-acosta.blogspot.com%2F2011%2F&psig=AOvVaw3XKiaZLoUN21QC1f06UW2&ust=1594678314312000&source=images&cd=vfe&ve>

Resulta necesario mantener un orificio nasal cerrado mientras se suena el otro, con el objetivo de evitar afecciones del Oído interno. Si existiera secreción nasal por afección respiratoria (rinitis catarral), se recomienda el uso de papel higiénico para desecharlo después.

Cuando tenemos algún cuerpo extraño en una de las fosas nasales o en ambas, se debe acudir al facultativo, quien aplicará el tratamiento adecuado. No debemos realizar maniobras mecánicas de ningún tipo con la utilización de presillas o alfileres, entre otros¹⁸.

¹⁸ sicalab.com/formacion/lessons/modulo-ii-importancia-de-la-higiene

UNIDAD II

LA HIGIENE PERSONAL COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Higiene en la vivienda

Para que la vivienda proporcione seguridad y salud, es importante que las personas que la habitan, sientan que les pertenece, y por lo tanto, deben cuidarla, mantenerla limpia y presentable, conservando el orden y el aseo; protegiéndola contra el ingreso de vectores. A lo largo de la historia de la humanidad, los vectores han causado muertes de poblaciones enteras y muchas enfermedades de las cuales las más conocidas son: el tifus, la fiebre amarilla, la



leishmaniasis, la encefalitis viral, la enfermedad de chagas, bartonellosis, el dengue hemorrágico, el paludismo y enfermedades diarreicas agudas.

Los vectores más conocidos y de mayor presencia en la vivienda son las moscas y las cucarachas, éstas se contaminan con gérmenes pisando los excrementos y la basura. Después se paran sobre los alimentos y utensilios, contaminándolos y propagando enfermedades a las personas que consumen esos alimentos.

Ventajas:

- Reduce riesgos que ponen en peligro la salud o la vida de la familia.
- La vivienda limpia contribuye a conservar la salud de la familia.
- Existencia de aseo, orden e higiene en la vivienda y personas que la habitan permite el desarrollo social y psicológico de las personas.

Desventajas:

- La vivienda con un solo ambiente para muchos usos favorece la transmisión de enfermedades.
- Vivienda con cocina, comedor, dormitorio, baño sucio favorece la presencia de vectores.

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades. La rutina debe incluir principalmente:

- **Limpieza de la cocina:**

Quitar la basura y limpiar las hornallas y todos los utensilios. (Mesas, azulejos, estantes, alacenas, etc.).

- **Limpieza diaria:**

Ventilar todos los días la vivienda, abrir puertas y ventanas. Limpiar sus alrededores para evitar el amontonamiento de residuos.

- **Limpieza del baño:**

Es importante el aseo diario del baño o letrina para evitar malos olores y la proliferación de gérmenes, hongos y bacterias¹⁹.

Higiene en los alimentos

Cuando hablamos de la higiene de los alimentos, nos referimos a su correcta preparación y conservación. Esta debe asegurar que estén en el estado adecuado para el consumo humano. Este proceso incluye varios aspectos que evitan cualquier clase de posible contaminación, desde el correcto almacenamiento de los alimentos hasta la limpieza de los platos en que se sirven.

¹⁹ sicalab.com/formacion/lessons/modulo-ii-importancia-de-la-higiene

La higiene de los alimentos también incluye la limpieza de la zona de su preparación. Esta debe estar libre de gérmenes. Los utensilios deben lavarse antes de ser utilizados. Las encimeras de la cocina y las tablas de cortar también deben encontrarse perfectamente limpias. Mantener la cocina en una buena condición sanitaria reduce el riesgo de contraer enfermedades al momento de preparar la comida.



Tomada de:
https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2FElizabethleamos1%2Fmanipulaci%25C3%25B3n-de-alimentos%2F&psig=AOvVaw2ccFaMv0v0_rJ8J9q6LDwu&ust=1594678684538000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMjXjprfyO

Por último, se debe tener en cuenta la higiene al momento de servir los alimentos. Los platos que utilicemos deben estar limpios. Se aconseja enjuagarlos rápidamente con agua caliente y un poco de detergente antes de su uso. Esto evitará que las bacterias se transfieran a la comida.

Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse. Recalentar bien los alimentos cocidos: esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.

Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer²⁰.

Higiene en la escuela

La práctica de la higiene personal y del entorno es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación. El niño tiene hábitos de higiene adquiridos en el seno familiar y en

²⁰ sicalab.com/formacion/lessons/modulo-ii-importancia-de-la-higiene

la escuela estos hábitos deben ser reforzados o modificados, para ello se deben dar una serie de condiciones.

Además, la escuela es el lugar donde los niños y las niñas pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno. Para que esto ocurra, debe ser la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano.

- **Mobiliario:**

Las mesas y las sillas deben de ser adecuadas al tamaño de los niños para que puedan mantener una postura correcta. La espalda se apoyará en el respaldo de la silla, los pies reposarán totalmente en el suelo, la mesa será apropiada al tamaño de la



silla de forma que el niño pueda apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa.

- **Sanitarios:**

Tienen que estar adaptados al tamaño de los niños para que puedan usarlos correctamente. Esto significa tirar de la cisterna cada vez que se use, utilizar solo la cantidad necesaria de papel higiénico tirarlo a la papelera para evitar que se atasque. Como son usados por todos los niños de la escuela, tendrían que extremarse las normas de higiene. Habrá papel, jabón y toallas a disposición de cualquier alumno.

UNIDAD III

PRÁCTICA DE HÁBITOS DE HIGIENE PARA UNA BUENA SALUD

Higiene en el deporte

Al hacer ejercicio la sudoración aumenta por lo que hay que ducharse después de practicar cualquier deporte. Para hacer deporte hay que usar una ropa específica que habrá que cambiar cuando haya finalizado el ejercicio. Lo mismo ocurre con el calzado de deporte; si su uso se hace extensivo a todo el día se dificulta la transpiración de los pies y se pueden producir infecciones en la piel.



Tomada de:
<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmiasteniaysalud.com%2Fejercicio%2F&psig=AOvWaw0FJC7c-SWB->

Conviene no hacer deporte durante la digestión y tampoco con el estómago vacío, asimismo, hay que evitar el sobreesfuerzo.

Higiene del sueño

Aunque muchos no consideran el sueño un hábito de higiene, dormir lo suficiente refuerza el sistema inmunológico. En general, se considera normal entre 7 y 8 horas de sueño al día, si bien un 5% de la población tiene un sueño corto de unas 5 horas y otra parte necesita un sueño largo de más de 8 horas.



Tomada de:
<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.burgosconecta.es%2Fsociedad%2Fsalud%2Fnios-hospitalizados-solo-20190715105152-ntrc.html&psig=AOvWaw1Q3gXfAdusfHXqfilr6wR6&ust=1594679>

En cualquier caso, el tiempo necesario de sueño depende de cada tipo de persona. Dormir bien y sentirse descansado al

despertar tiene que ver con la calidad de las horas dormidas más que con la cantidad de horas de sueño²¹.

La higiene del sueño contempla las condiciones y actitudes que permiten un buen descanso y un dormir que cumpla con los requerimientos de tiempo y horarios para que el sueño resulte reparador. El sueño es necesario para que el cuerpo se recupere de la actividad diaria. La falta de sueño produce en los niños fatiga, dificultad en el aprendizaje e influye negativamente en su equilibrio personal.

Higiene de la ropa y del calzado

La higiene del vestuario comprende la ropa y el calzado: La ropa se ensucia y se contamina por su uso, a lo que contribuyen las secreciones de nuestro cuerpo. Mantener la ropa limpia es un hábito que debe fomentarse desde niño, no solo por razones estéticas, sino para el buen desarrollo de la personalidad y la Prevención de enfermedades. Esto lo decimos porque, por ejemplo, en las costuras de la ropa se pueden alojar los ectoparásitos que provocan la escabiosis y la pediculosis, y bacterias o parásitos que pueden producir infecciones o infestaciones de la piel.



Tomada de:
<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.guiainfantil.com%2Fsalud%2Fhigiene%2Fropasjuguetes.htm&psig=AOvVaw1WydqxuTGRQevFZ7UbBXuU&ust=1594679671178000&s>

Como la ropa conserva el calor del cuerpo, debe usarse de forma adecuada a la temperatura exterior. La que está en contacto con la piel debe conservarse

²¹ <http://www.google.com.gt/search=HIGIENE/EN/EL/DEPORTE>

siempre seca y holgada. La ropa interior debe cambiarse con la misma frecuencia que se toma el baño: diariamente.

El calzado debe ser cómodo pues unos zapatos de talla inadecuada pueden deformar los pies. Si el calzado es demasiado amplio no sujetará correctamente el pie, y si es excesivamente ajustado podría dar lugar a rozaduras, formación de durezas o, incluso, deformaciones óseas. Para su mejor higiene, es conveniente que tengan tacones bajos y punteras anchas, deben ser suaves y con una ventilación apropiada que permita la evaporación del sudor.

El calzado debe permitir la transpiración. Es preferible utilizar calzados adecuados al clima y elaborados con materiales de origen natural (cuero, ante...) mejor que fabricados con componentes sintéticos (plásticos). Para mantener la higiene y la duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad²².

Higiene en el cuidado del cabello

El lavado del cabello: es otra acción necesaria que estimula la circulación y propicia vitalidad a la raíz del cuero cabelludo. El lavado deberá realizarse dos o tres veces por semana en las niñas, de acuerdo con la cantidad de secreciones y el tipo de actividad que realicen; en el varón debe ser diario. Para prevenir la pediculosis y las caspas que con frecuencia padecen los escolares, el uso del peine ha de ser individual.



Tomada de:

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fco.interest.com%2Fpin%2F74267360913767101%2F&psig=AOvVaw10YDiDU9oUHq1qDoGYLb9x&ust=1594679882992000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQJRxqFwoTCIjwk9bjyOoCFQAAAAAAdAAAAABAL>

²² <http://www.google.com.gt/search=HIGIENE/DE/LA/ROPA/Y/EL/CALZADO>

Los piojos son parásitos que se adhieren al cuero cabelludo. Se propagan fácilmente, especialmente en lugares donde hay muchos niños que pasan mucho tiempo juntos.

Dada la facilidad de contagio y el hecho de que cualquiera, niño o adulto, siendo limpio, pueda ser contagiado, es necesario:

- Revisión periódica del pelo.
- Ante la aparición de piojos usar un champú o loción antiparasitaria adecuados, existen muchos en el mercado. Consulte a su farmacéutico y él le indicará el más conveniente.
- El éxito del tratamiento radica en aplicar el antiparásito a todos los niños y adultos al mismo tiempo y repetir la operación de nuevo a la semana
- El uso de champús antiparasitarios de forma preventiva puede crear resistencia en los piojos y problemas de piel, por lo que no está recomendada.

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (la caspa). La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por sequedad en el cuero cabelludo.

Higiene de la defecación

Hay que habituarse a defecar diariamente y conviene que se realice a una hora fija, de lo contrario se produce con mayor facilidad el estreñimiento. Este se evita con una alimentación rica en verduras, frutas (excepto manzana y plátano) y otros productos ricos en fibra tales como pan, cereales integrales y agua abundante.

Después de hacer defecar hay que limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio). Las niñas deben limpiarse



hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. Inmediatamente después hay que lavarse las manos con agua y jabón, esta medida es especialmente importante, puesto que con ella se evitan ciertas enfermedades infecciosas que se transmiten por vía oral-fecal a través de las manos²³.

²³ <http://www.google.com.gt/search?=HIGIENE/PARA/LA/DEFECACION>

CONCLUSIONES

Se contribuyó de alguna manera de concientizar a los padres de familia de la necesidad de un cambio de actitud en relación a optimizar la práctica de hábitos de higiene personal, que conlleven a mejorar la calidad de vida de los comunitarios a un desarrollo integral digna, mediante la socialización de los temas vistos en los Talleres desarrollados en el Caserío Nueva Galilea, San Miguel Tucurú Alta Verapaz.

Cabe señalar, que los padres de familia que participaron en cada uno de los Talleres desarrollados en el contexto de fortalecer la práctica de hábitos de higiene personal, están conscientes de aplicarlo y replicarlo en su núcleo familiar para beneficio de ellos mismos.

Se elaboro un manual de higiene personal para el bienestar de los habitantes de la comunidad. Asimismo, se hizo entrega de un ejemplar al presidente del Consejo Comunitario de Desarrollo -COCODE-, a la Comisión de salud y a la directora del establecimiento educativo, quienes se comprometieron a socializarla con el grupo humano más cercano a su campo de acción.

RECOMENDACIONES

En aras de fortalecer la convivencia de los habitantes del Caserío Nueva Galilea, San Miguel Tucurú Alta Verapaz, se solicitó la anuencia de los líderes comunitarios y personal docente del establecimiento educativo que funciona en la comunidad, de implementar los temas desarrollados en los Talleres realizados, mismos que sean replicados en su entorno familiar y social como una alternativa de desarrollo integral mediante la aplicación de prácticas de higiene personal, tanto para el bienestar personal como comunitario.

Asimismo, se les hizo un llamado a los líderes comunitarios de socializar el manual de higiene personal con los núcleos familiares sobre la práctica adecuada de hábitos de higiene personal, para el bienestar de cada uno de sus integrantes a vivir en un ambiente sano, para contrarrestar enfermedades gastrointestinales e infecciones cutáneas que afecta específicamente a los niños.

De igual manera, con el personal docente de implementar el manual de higiene personal en la comunidad educativa, especialmente con las madres de familia que acuden a la preparación de la alimentación escolar de los niños y niñas durante el presente ciclo escolar.

E-GRAFIA

- <https://eresmama.com/importancia-habitos-de-higiene-personal-ninos/>
- <https://sites.google.com/site/actfissal/higiene-personal>
- sicalab.com/formacion/lessons/modulo-ii-importancia-de-la-higiene
- <http://www.google.com.gt/search=HIGIENE/EN/EL/DEPORTE>
- <http://www.google.com.gt/search=HIGIENE/DE/LA/ROPA/Y/EL/CALZADO>
- <http://www.google.com.gt/search?=HIGIENE/PARA/LA/DEFECACION>

4.3 Sistematización de la experiencia

La aplicación del Ejercicio Profesional Supervisado da inicio con la fase de propedéutica la cual se recibió de parte de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos, el cual fue impartido en la sede de la Sección San Miguel Tucurú; en donde el Docente asignado fortaleció nuestro conocimiento mediante la aplicación de conjunto de saberes necesarios para la realización de nuestro EPS. Después de realizado el propedéutico se procedió a investigar posibles instituciones y comunidades que fueran posibles áreas de intervención, para la aplicación de mis conocimientos adquiridos durante mi formación académica y que se adaptaran a la especialidad de mi carrera.

Para dar formalidad al proceso, me constituí en la Municipalidad de San Miguel Tucurú para solicitar la autorización respectiva, a manera de iniciar los procesos que conlleva la recopilación de los datos de la institución tanto de avalador y de la avalada. Luego de proceder con las solicitudes necesarias y con el aval inicié la metodología de la investigación acción, iniciando con el diagnóstico. Para ello recorrí las instalaciones de las Instituciones tanto Avaladora como Avalada, enlistado las carencias, deficiencias y debilidades no solo de la infraestructura, sino que también del funcionamiento administrativo, ambiente laboral, servicio al público y de otros aspectos a considerar en el proceso.

En el desarrollo de la investigación acción, fue muy determinante para tomar decisiones en relación a la ruta a seguir, por cuanto a la información relevante que se genera a la medida que se va profundizado dicho proceso. Es importante señalar, que no toda la información que fluye es satisfactoria y en algunos casos se muestra mucha deficiencia en los procesos administrativos, que dan lugar a cuestionamientos. Sin embargo, se debe de tener mucha madurez para encarar estos aspectos, saber utilizar la diplomacia para para no entrar en contradicción con las personas responsables de las unidades administrativas por la connotación de ciertas carencias encontradas, la cual fueron consideradas ara subsanarlas en su momento.

Teniendo a mano el listado de carencias, inmediatamente se procedió a la problematización, para lo cual se realizó un cuadro que relacionara la carencia, problema-pregunta e hipótesis-acción. Este proceso me permitió priorizar el problema (pregunta). Con la realización del plan de acción, donde se definió todos los elementos necesarios para hacer la intervención surgida de la hipótesis-acción que seleccioné, para ello fue necesario establecer parámetros de actividades, entre las cuales se destacan los objetivos, metas, actividades, técnicas y tiempo para realizarlas.

Es importante resaltar, que la planificación de los procesos no se logra concretar en el tiempo que se estipula, esto por factores externos que surgen y que de alguna manera limita el avance que se pretende alcanzar, en este caso, del acercamiento con la comunidad se dieron ciertos inconvenientes por la ausencia en la comunidad del presidente del COCODE. Pero afortunadamente, la variación de tiempos fue mínimo, se pudo lograr una buena comunicación inmediatamente, esto facilitó que el proceso se desarrollara de manera satisfactoria.

En el desarrollo de mi Ejercicio Profesional Supervisada, me encontré con un sinnúmero de situaciones en donde tuve que tomar decisiones muy importantes en mi vida personal y familiar, derivado por frustraciones eventuales, limitaciones en aspectos de tiempo y en económico. Pero al final, bien vale la pena hacer este sacrificio, porque redundará en la satisfacción personal del deber cumplido, tomar conciencia social de coadyuvar en parte en el desarrollo integral de las personas de nuestras comunidades rurales, como también dando mi aporte de fomentar en proteger y mantener nuestros recursos naturales, mediante la siembra de arbolitos realizada en la comunidad del Caserío Nueva Galilea.

4.3.1 Actores

- Padres de familia
- Docentes
- Alumnos
- Epesista

4.3.2 Acciones

- Dotación 1 manual de higiene personal
- Talleres a padres de familia
- Siembra de arbolitos

4.3.4 Implicados

Se presentaron obstáculos en la participación en la asistencia en los talleres, esto debido que por cuestiones de tiempo resultaba un reto reunir a los padres de familia sin desatender sus actividades agrícolas, así que se tuvieron que utilizar algunas estrategias para que todos estuvieran presentes en los talleres impartidos.

4.3.5 Lecciones aprendidas

Los miembros del Caserío Nueva Galilea en su conjunto, desde los integrantes de COCODE, padres de familia, docentes, niños y niñas, cada quien desde su perspectiva personal tuvieron una destacada participación y fue muy fundamental el apoyo que brindaron al proyecto fuera ejecutado.

En el ámbito social, cabe resaltar la disponibilidad puesta de manifiesto por los padres de familia en adquirir los conocimientos básicos en las practicas saludables en la higiene personal, a manera de poder replicar con sus respectivas familias, esto con el afán de mejorar su calidad de vida.

En el ámbito ambiental, se tomó conciencia de cuidar el entorno natural a través de la reforestación de un área de terreno, que por mucho tiempo se descuidó por la tala de árboles que se dio en su momento. Además, de

mejorar la disposición final de los desechos sólidos y orgánicos que se genera en el hogar.

En lo académico, muy satisfecha de ser parte del proceso de ese cambio de actitud de las personas en optar nuevos patrones de vida, que de alguna manera se verá reflejada en su comportamiento dentro de su entorno social y natural, que tendrá incidencias positivas en el marco de convivencia armónica.

Capítulo V

Evaluación del Proceso

5.1 Del diagnóstico

Tomado de partida la evaluación realizada al diagnóstico, el cual se hizo con una lista de cotejo, siendo éste un instrumento el cual permite identificar y evidenciar la hipótesis-acción, con una serie de indicadores de logro en donde se pueden constatar lo investigado a través de la muestra realizada a los padres de familia, docentes y alumnos de la comunidad educativa, quienes colaboraron de manera positiva para la aplicación de instrumentos de investigación.

Cabe hacer mención, la buena disponibilidad manifestada por las autoridades locales que permitieron toda clase de facilidades para la recopilación de la información, asimismo de hacer conciencia a los padres de familia en atender toda información solicitada en las visitas domiciliarias que un momento dado se dieron dentro del proceso para que la información del proyecto fuera real y fidedigna.

5.2 De la fundamentación teórica

La fundamentación teórica es la base por el cual se sustentan los criterios de la formulación del proyecto una vez seleccionada la hipótesis-acción a implementar mediante un análisis documental. En este caso, los temas se enfocaron en sustentar los principios básicos de fortalecer la salud preventiva de los habitantes del Caserío Nueva Galilea, mediante prácticas saludables de Higiene Personal, tanto en la familia como en el entorno social.

5.3 Del diseño del plan de intervención

El diseño del plan de intervención, de alguna manera generó expectativas en cuanto a la formulación del problema priorizado, mismo que fue detectado en el desarrollo del diagnóstico, en este caso, la selección del proyecto de higiene personal, considerando la necesidad de implementar estos hábitos saludables para los habitantes del Caserío Nueva Galilea.

Tomando en cuenta, que para la elaboración del diseño del plan de intervención se contempla la aplicación de dos aspectos importantes para su realización, que son la viabilidad y la factibilidad. Cabe mencionar, que esta etapa, se llevaron a cabo talleres, visitas domiciliarias, reuniones con los miembros de la directiva de COCODE y la elaboración de un manual enfocado en la higiene personal como un aporte a la comunidad para ser utilizado como fuente de consulta por la comisión de salud. Para la ejecución del proyecto, previamente se elaboró un cronograma para plasmar las diferentes actividades que conllevaron dicho proceso.

5.4 De la ejecución y sistematización

Durante el proceso de ejecución del proyecto, fue muy satisfactorio el interés puesta de manifiesto por los habitantes de la comunidad, contando con la participación y cooperación de la junta directiva de COCODE, padres de familia y docentes del centro educativo quienes se integraron al proyecto, todos con la finalidad de adquirir nuevos conocimientos relacionados a la higiene personal.

Durante los talleres realizados fue muy evidente el interés puesto por cada uno de los participantes en tomar conciencia en ese cambio de actitud de mejorar su calidad de vida. Las actividades programadas se desarrollaron mediante una planificación apropiada en relación a tiempo y espacio, a manera a que no interfiriera en las actividades agrícolas de los padres familia, de igual forma con las actividades artesanales y domésticas de las madres de familia, lo que permitió la participación de todos en una forma positiva.

Capítulo VI

Voluntariado

6.1 Plan de Voluntariado

Título de Proyecto

Reforestación Caserío Nueva Galilea

Localización:

Municipio de San Miguel Tucurú Alta Verapaz

Unidad Ejecutora

Municipalidad de San Miguel Tucurú A. V.

COCODE de la comunidad

Estudiante Epesista

Tipo de proyecto

De Producto

Descripción del proyecto

Derivado del diagnóstico y visitas realizadas en el Caserío Nueva Galilea, se pudo constatar la deforestación existente en la comunidad y la necesidad de contrarrestar los efectos de la tala de árboles que se manifiesta a través del cambio climático, que cada día viene afectando el desarrollo normal de las actividades de los seres humanos. En este caso se deducen por dos razones obvias, la tala de árboles para el consumo de leña en los hogares y del avance de la frontera agrícola para la siembra de productos agrícolas para la subsistencia familiar respectivamente.

Partiendo desde ese enfoque, se tomó la decisión de realizar el proyecto de la siembra de árboles en esa comunidad, con la plantación de la variedad de pino de *Pinus Maximinoi*, el cual es una especie de pino de la familia Pinaceae,

comúnmente conocido como pino canis u ocote. Es nativo de El Salvador, Nicaragua, Guatemala y México donde crece a una altitud entre 600 y 2,400 metros sobre el nivel del mar, que puede alcanzar una longitud de 20 a 30 metros. Para lo cual se hizo la coordinación y planificación con el presidente de COCODE, quien muy anuente al proyecto facilitó un área de terreno comunal de aproximadamente de 8 cuerdas en donde se sembraron los 600 arbolitos, con una distancia de sembrado de 2.5 metros cuadrados, cercano en donde se encuentra el nacimiento de agua que abastece la comunidad. Con la aportación de mano de obra de los miembros de la comunidad, especialmente de los padres de familia, COCODES y estudiante epesista logrando realizar la siembra de manera conjunta. Previo al inicio de la siembra de los arbolitos, el presidente de COCODE se dirigió a los presentes para hacerles conciencia del proyecto a ejecutar que será en beneficio de la propia comunidad y para las futuras generaciones. Por lo tanto, es necesario se adquiriera compromisos de cuidar cada uno de los arbolitos, además de su mantenimiento conforme al crecimiento de los mismos, para que en un espacio de tiempo se pueda contar con un bosque.

Justificación

El avance de la frontera agrícola está disminuyendo paulatinamente los bosques de nuestro entorno natural día a día, esta situación se debe a varios factores que inciden a que los agricultores se empeñan en acabar los recursos forestales por la necesidad de proveer de alimentos a sus familias, mediante la producción de granos básicos en cantidades mayores debido al crecimiento poblacional que se ha dado en las últimas décadas.

Es importante resaltar, que la agricultura familiar se viene dando de manera continua con el mismo proceso ancestral y empírico denominado “agricultura de roza y quema”, que es muy común esta aplicación en nuestro medio. Sin que el Estado a través de la dependencia que corresponde regular las actividades

agrícolas pueda encauzar en un cambio de patrón, por una agricultura enfocada en uso racional de la tierra.

Asimismo, a falta de asesoría técnica para mejorar la producción y en el uso adecuado de suelo, el agricultor se ve sumergido a continuar con las mismas prácticas ancestrales, dejando consecuencias graves en el ecosistema de tierras áridas, disminución de áreas boscosas, desaparición de fuentes de agua, desaparición de la fauna, entre otros.

En el caso particular del Caserío Nueva Galilea, se ha constatado la disminución del caudal del río que abastece la comunidad para sus necesidades básicas, situación que se puede empeorar con el transcurrir de los años si no se toma medidas de prevención en reforestar el nacimiento de dicho río, como sucede con comunidades aledañas que últimamente están siendo afectadas por este fenómeno natural por el uso inadecuado de los recursos naturales.

Objetivos:

Generales

Promover la reforestación para los habitantes del Caserío Nueva Galilea, del municipio de San Miguel Tucurú Alta Verapaz, con la finalidad de contrarrestar los efectos del avance de la frontera agrícola en la comunidad.

Específicos

- Inculcar en los habitantes de la comunidad el uso racional de los recursos forestales para su consumo.
- Proteger las fuentes hídricas de la tala indiscriminada de árboles.
- Promover el cuidado de la reserva de bosques existente de la frontera agrícola.

Metas

- Mantener la atención del área reforestada, a manera que los árboles plantados no vayan a ser arrancados o cortados.
- Coordinar la limpieza de la maleza en el área reforestada.
- Promover en los habitantes de la comunidad de continuar con procesos de reforestación de áreas baldíos.

Beneficiarios:

Directos

Los habitantes del Caserío Nueva Galilea

Indirectos

Las comunidades circunvecinas y el municipio de San Miguel Tucurú A. V.

6.2 Sistematización

Organización y Convocatoria

Para La organización y convocatoria a los establecimientos educativos es responsabilidad del equipo de epesista conformado en comisiones dirigido por la epesista de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Amada Consuelo Wellman Tercero, quien juntamente organiza la logística con la organización y gestión de seguridad para la asistencia en primeros auxilios con la epesista, Olga Leticia Guillermo Yat, quienes a su vez coordinan con la municipalidad y la comunidad el transporte y movilización de las plantas y las personas al área de reforestación.

Apoyo logístico

Garantizar que las comisiones funcionen de mejor manera posible y los resultados sean esperados esta responsabilidad les corresponde a los epesista de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Amada Consuelo Wellman Tercero, Olga Leticia Guillermo Yat y Arnoldo Caal Cú.

Cuidados del material a plantar. .

El coordinador de la oficina municipal de reforestación de acuerdo a los conocimientos técnicos en el manejo de vivero realiza los últimos tratamientos técnicos para cada especie: disminuir riego, recorte de raíces esperar el temporal

de lluvias, para así reducir riesgos de mortandad al encontrarse en el sitio de plantación, colocarlos bajo sombra, regarlos y protegerlas de vientos fuertes.

Acondicionamiento del terreno

Al terreno que será reforestado se le tendrá que retirar la maleza existente según los acuerdos pactados con cada uno de los encargados de la preparación del mismo, Debido a las diferentes condiciones de los acuerdos realizados se proporcionará cuatro manzanas de las cuales limpia, ahoya, prepara el terreno para la siembra por lo que se recomienda arar y/o rastrillar el terreno.

En la comunidad los habitantes del Caserío Nueva Galilea, del municipio de San Miguel Tucurú Alta Verapaz, según acuerdos realizados con los líderes comunitarios se proporcionaron 8 cuerdas; de las cuales limpia, ahoya, prepara el terreno para la siembra un suelo compactado.

Siembra

La norma establece tres metros de ancho para la brecha cortafuego dentro de terrenos agrícolas, por lo que los terrenos agrícolas que colinden con la vía tendrán que delimitar su área cortafuego si no contaran con ésta; para los terrenos que cuenten con canales para riego, éstos servirán como brechas cortafuego. Cada árbol tendrá una distancia de un metro entre el uno y el otro.

Tipos de arboles

Según el estudio de suelo y latitud de las ubicaciones geográficas donde se realiza la reforestación; realizado por la Técnico forestal de la Oficina de la municipalidad se recomiendan sembrar las clases de Pino Maximinoi, Pino Oocarpa.

Cantidad de Árboles:

Sumatorio total de árboles

• Árboles	Cantidad
• Pino Maximinoi	900
• Pino Oocarpa	<u>900</u>
	1,800

Cronogramas:

Cronograma de ejecución del voluntariado en reforestación

No.	Actividad	Programación	FECHAS															
			OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE							
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	<i>Primera reunión con autoridades Municipales para planteamiento de propuesta de para la implementación de las acciones de voluntariado en el tema de reforestación enfocado a adaptación al cambio climático</i>	Programado	■															
		Ejecutado																
2	<i>Primera reunión con la gestora de proyectos ambientales para planteamiento de propuesta de implementación de las acciones de voluntariado en el tema de reforestación enfocado a adaptación al cambio climático</i>	Programado	■	■														
		Ejecutado																
3	<i>Primera reunión con Propietarios y terratenientes del municipio para planteamiento de propuesta de implementación de las acciones de voluntariado en el tema de reforestación enfocado a adaptación al cambio climático</i>	Programado	■	■	■													
		Ejecutado																
4	<i>Gestión interinstitucional para la implementación de las acciones de planificación del proyecto de reforestación</i>	Programado	■	■	■	■												
		Ejecutado																
5	<i>Reunión para acuerdo y distribución de comisiones con todos los actores para construcción del plan de reforestación</i>	Programado	■	■	■	■	■											
		Ejecutado																
6	<i>Presentación del plan y asumir compromisos institucionales para la ejecución de la reforestación</i>	Programado	■	■	■	■	■	■										
		Ejecutado																
7	Programación para fase de reforestación	Programado	■	■	■	■	■	■	■									
		Ejecutado																
8	Siembra de árboles	Programado	■	■	■	■	■	■	■									
		Ejecutado																

Tabla 12 Cronograma - voluntariado

Conclusión

La Universidad de San Carlos de Guatemala a través de la formación integral del estudiantado universitario en la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa aporta a la población Caserío Nueva Galilea, del municipio de San Miguel Tucurú Alta Verapaz, a través de los estudiantes epesistas, soluciones prácticas que mitigan la vulnerabilidad de sus condiciones geográficas, previniendo los desastres por medio de una concientización y construcción de una sociedad conocedora que vela la importancia de reforestación para mitigar los embates socio naturales como: huracanes, inundaciones, incendios forestales, entre otros, a las que se ven expuestas las poblaciones considerada como una sociedad en alto riesgo y factores subyacentes producidas por el cambio climático y el calentamiento global.

Recomendación

A la Universidad de San Carlos de Guatemala aprovechando el espacio de apertura institucional a través de la creación de las cartas de compromiso de sostenibilidad y mantenimiento firmada por los actores fundamentales al proceso de soluciones prácticas que mitigan la vulnerabilidad a la problemática social principal mente en el fortalecimiento de la formación del estudiantado universitario se podría fortalecer el proceso de participación e inclusión de participación en la mesa técnica para contribuir con la participación del estudiantado de toda la Facultad de Humanidades sección Tucurú, en la siembra de árboles.

6.3 Evidencias y comprobantes

ELECCIÓN DEL ÁREA A REFORESTAR



Foto 1: Dieter Pitán Wellmann.



Foto 2: Dieter Pitán Wellmann.

TRASLADO Y DISTRIBUCIÓN DE ARBOLES



Foto 3: Dieter Pitán Wellmann



Foto 4: Dieter Pitán Wellmann

PLANTACIÓN DE ARBOLES (REFORESTACIÓN)



Foto 5: Dieter Pitán Wellmann



Foto 6: Dieter Pitán Wellmann

Carta de convenio de sostenibilidad autenticada por un notario o autoridad municipal, comunal

Carta de Compromiso No.001-2017

Fecha 20 de noviembre de 2017

Caserío Nueva Galilea

Municipalidad de Tukurú

San Miguel Tukurú, Alta Verapaz

Estimados habitantes.

Les saludamos atentamente deseándole bienestar en sus labores diarias.

De la manera más atenta me permito dirigirme a usted para presentar ante la comunidad Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tukurú, departamento de Alta Verapaz, el compromiso ineludible de la formación integral del ser humano según nuestro mandato institucional como Municipalidad y ante los eventos de adaptación al cambio climático y sus efectos causados a la población en general en el municipio que debido a su ubicación geográfica es altamente vulnerable al riesgo y a las amenazas socio naturales como: huracanes, inundaciones, incendios forestales, sismos, entre otros, a las que se ven expuestas las poblaciones, que a pesar de haber identificado el alto riesgo y factores subyacentes que lo propician, no hemos logrado desarrollar acciones de prevención, mitigación y respuesta que les permita minimizar el alto costo de la destrucción que causan los desastres en las áreas catalogadas de alto riesgo lo que hacemos mención que.

La Constitución Política de la República de Guatemala en el Capítulo Único, Artículo 1 Protección a la persona, dice: "El Estado de Guatemala se organiza para proteger a la persona, y a la familia...", el Artículo 2, Deberes del Estado, reza "Es deber del Estado garantizarle a los habitantes de la república la vida, la libertad, la justicia, la seguridad, la paz y el desarrollo integral de la persona", y finalmente en el capítulo 1, Artículo 3, derecho a la vida, se lee: "El Estado garantiza y protege la vida humana desde su concepción, así como la integridad y la seguridad de la persona".

El Decreto 109-96 Ley de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres - CONRED- establece en el Artículo 3° que algunas de las finalidades son: Los mecanismos, procedimientos y normas que **propicien la reducción de desastres**, a través de la coordinación interinstitucional en todo el territorio nacional. Organizar, capacitar y supervisar

a nivel nacional, regional, departamental, municipal y local a las comunidades para establecer una cultura en reducción de desastres, con acciones claras antes, durante y después de su ocurrencia a través de la implementación de programas de organización, capacitación, educación, información, divulgación y otros que se consideren necesarios.

El Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del departamento de Alta Verapaz pretende establecer mecanismos de respuesta ante los eventos de adaptación al cambio climático y sus efectos causados a la población en general en el municipio que debido a su altamente vulnerable al riesgo y a las amenazas socio naturales como: huracanes, inundaciones, incendios forestales, sismos, entre otros, a las que se ven expuestas las comunidades, planteamos como respuesta al alto riesgo y factores subyacentes estrategias que, **propicien la reducción de desastres** con acciones de prevención, mitigación y respuesta que les permita minimizar el alto costo de la destrucción que causan los eventos del cambio climático.

Los cuales enumeramos a continuación.

- a) Fortalecer la gestión interinstitucional para el cumplimiento del mandato institucional ineludible de la formación integral de la niñez a través del fortalecimiento del Plan de Seguridad Escolar ante los riesgos que nos proporciona el cambio climático.
- b) Dar respuesta en casos de emergencia local en las comunidades para establecer una cultura en reducción de desastres, con acciones claras en la implementación de programas de reforestación, capacitación, educación, información, divulgación y otros que se consideren necesarios entre ellos.
 - i. Apoyar el proceso de reforestación
 - ii. Jardineras en mi área de vulnerabilidad
 - iii. Otras actividades según el contexto.

Firmamos los que en común acuerdo apoyamos esta carta de compromiso institucional.

Lucnel Eusebio
Alcalde
Municipal



Manojo
Recibido
26/11/2017
Manuel Sagüi
COCODE



Jose Egem
Subcoordinador
Secretario
COCODE

Carta de Compromiso No.001-2017

Fecha 20 de noviembre de 2017

Caserío Nueva Galilea

Municipalidad de Tukurú

San Miguel Tukurú, Alta Verapaz

[Handwritten signatures and fingerprints]
Domingo Jon Putul
Francisca Bin
Filomena Ceul
Elvira Juc Kim
Rosario Xol
Maria Chub
Carla Morales
Ricardo Isem
Domingo Yat
Francisco Juc
Victor Yat Tut
Juan Tut
Maria Eleya Caal
Candelaria Coc Joboy
Jose Coal Choc



Carta de Compromiso No.001-2017

Fecha 20 de noviembre de 2017

Caserío Nueva Galilea

Municipalidad de Tukurú

San Miguel Tukurú, Alta Verapaz

Eclia Caal


Paulina
Caal Tziboy

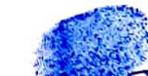

Adela
Xo


Marta
Alicia
Cau Xo


Marta
Alicia
Ichich
Choc


J. Maria
Caal

Olga Maribel Couxo


Lorena Tut
Cau

Pomelia Doej




Eliana
Chun




Maribel
Putul


Maria
Caal



Carta de Compromiso No.001-2017

Fecha 20 de noviembre de 2017

Caserío Nueva Galilea

Municipalidad de Tukurú

San Miguel Tukurú, Alta Verapaz


Arnoldo Caal Cui
Carné 201025859
Epesista


Amada Concepción Wellman
Epesista
Carné 201218749


Carné 201025862
Olga Leticia Guillermo Yat
Epesista.



CONCLUSIONES

1. El proyecto ejecutado en la comunidad Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú, departamento de Alta Verapaz, favorece a los habitantes en cuanto a mejorar y fortalecer sus hábitos de higiene personal, implementando el Manual para orientar la Higiene Personal de los padres de familia.
2. Se plantaron 1,800 árboles de especie, Pino Maximinoi, y Pino Oocarpa; en la Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú, departamento de Alta Verapaz, y mejorar así las condiciones ambientales de la comunidad.

RECOMENDACIONES

- Que, a la ejecución del proyecto del manual para orientar la higiene personal de los padres de familia, en el municipio San Miguel Tucurú, Alta Verapaz. se le dé continuidad con el proceso y la promoción socializándolo dentro de la comunidad.
- Que los habitantes de la comunidad Caserío Nueva Galilea del San Miguel Tucurú, Alta Verapaz; fortalezcan su hábito de higiene, y los pongan en práctica ya que serán de su gran beneficio.
- Que los habitantes de la comunidad Caserío Nueva Galilea del San Miguel Tucurú, Alta Verapaz; tomen conciencia del cuidado y protección sobre la plantación de árboles, ya que es parte fundamental para el desarrollo sostenible de la población y mejoras para el entorno de la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Antecedentes del municipio. Dirección Municipal de Planificación, Plan Estratégico Territorial, 2016. (21 de mayo de 2016)
2. Dirección Municipal de Planificación, Plan Estratégico Territorial, 2016
3. García García, Edwin Roberto; et. al. Propedéutica para el ejercicio profesional supervisado –EPS-, Guatemala 2010.
4. Plan de Gobierno Local; 2016.
5. Maqueo, Ana María; Redacción. Editorial Limusa, S.A. México 2004.
6. Méndez Pérez, José Bidel. Propedéutica del Ejercicio Profesional Supervisado. Instituto de Investigaciones Humanísticas. Guatemala 2016.
7. Méndez Pérez, José Bidel. Proyectos (elementos propedéuticos). Séptima Edición, corregida y aumentada. Guatemala, C.A., 2007,

APENDICE

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE CADA ETAPA - LISTAS DE COTEJO

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Departamento de Pedagogía

Licenciatura en Pedagogía y Administración

Educativa

Carné: 201218749

Epesista: Amada Consuelo Wellman Tercero



DIAGNÓSTICO

ACTIVIDAD/ASPECTO/ELEMENTO	SI	NO	COMENTARIO
¿Se presentó el Plan de Diagnóstico?	X		
¿Los objetivos del Plan fueron pertinentes?	X		
¿Las actividades programadas para realizar el diagnóstico fueron suficientes?	X		
¿Las técnicas de Investigación previstas fueron apropiadas para efectuar el diagnóstico?	X		
¿Los instrumentos diseñados y utilizados fueron apropiados a las técnicas de investigación?	X		
¿El tiempo calculado para realizar el diagnóstico fue suficiente?	X		
¿Se obtuvo colaboración de personas de la institución/comunidad para la realización del diagnóstico?	X		
¿Las fuentes consultadas fueron			

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

ACTIVIDAD/ASPECTO/ELEMENTO	SI	NO	COMENTARIO
¿La teoría presentada corresponde al tema contenido en el problema?	X		
¿El contenido presentado es suficiente para tener claridad respecto al tema?	X		
¿Las fuentes consultadas son suficientes para caracterizar el tema?	X		
¿Se hacen citas correctamente dentro de las normas de un sistema específico?	X		
¿Las referencias bibliográficas contienen todos los elementos requeridos como fuente?	X		
¿Se evidencia aporte del Epesista en el desarrollo de la teoría presentada?	X		



Amada Consuelo Wellman Tercero
Epesista



Lic. Baudilio Luna
Asesor

PLAN DE ACCIÓN

ACTIVIDAD/ASPECTO/ELEMENTO	SI	NO	COMENTARIO
¿Es completa la identificación institucional del epesista?	X		
¿El problema es el priorizado en el diagnostico?	X		
¿La hipótesis-acción es la que corresponde al problema priorizado?	X		
¿La Ubicación de la intervención es precisa?	X		
¿La justificación para realizar la intervención es válida ante el problema a intervenir?	X		
¿El objetivo general expresa claramente el impacto que se espera provocar con la intervención?	X		
¿Los objetivos específicos son pertinentes para contribuir al logro del objetivo general?	X		
¿Las metas son cuantificaciones verificables de los objetivos específicos?	X		
¿Las actividades propuestas están orientadas al logro de los objetivos específicos?	X		
¿Los beneficiarios están bien identificados?	X		
¿Las técnicas a utilizar son las apropiadas para las actividades a realizar?	X		

¿El tiempo asignado a cada actividad apropiado para su realización?	X		
¿Están claramente determinados los responsables de cada acción?	X		
¿El presupuesto abarca todos los costos de la intervención?	X		
¿Se determinó en el presupuesto el renglón de imprevistos?	X		
¿Están bien identificadas las fuentes de financiamiento que posibilitarán la ejecución del presupuesto?	X		



Amada Consuelo Wellman Tercero
Epesista



Lic. Baudilio Luna
Asesor



PLANILLA DE ASISTENCIA AL TALLER

Actividad: Prácticas de Higiene Personal
Sede: EORM Caserío Nueva Galilea
Fecha: Diciembre 09 de 2017.

No.	Nombres y Apellidos	Firma
1	Glenda Maribel Kim Caal	
2	Carlota Quim ich	
3	Dolores Tut Caal	
4	Maria Elena Caal	
5	Candelaria Coc Soboy	
6	José Caal Choc	
7	Celia Caal	Celia Caal
8	Paulina Caal Tiboy	
9	Adela Xo	
10	Marta Alicia Cau xo	
11	Marta Alicia Ichich Choc	
12	Juliana Caal	
13	Olga maribel cau xo	Olga maribel cau xo
14	Irma Tut Cau	
15	Romelia Doej	



Vo. Bo.
Manuel Sagui
Presidente COCOCE



PLANILLA DE ASISTENCIA AL TALLER

Actividad: Prácticas de Higiene Personal
Sede: EORM Caserío Nueva Galilea
Fecha: Diciembre 09 de 2017.

No.	Nombres y Apellidos	Firma
16	Heidy Roxana Artola Xol	
17	Francisca Bin	
18	Filomena Cucul	
19	Elvira Luc Quim	
20	Carlos Putil	
21	Rosario Xol	
22	Maria Chub	
23	Carla Morales	
24	Ricardo Bem	
25	Domingo Yat	
26	Francisco Luc	
27	Victor Yat Tut	
28	Juan Tut	
29	Alejandro Pa Tut	
30	Leticia Tut	



Vo. Bo.
Manuel Sagui
Presidente COCOCE

ANEXOS



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 10 de agosto del 2018

Licenciado
BAUDILIO LUNA
Asesor de EPS
Facultad de Humanidades
Presente

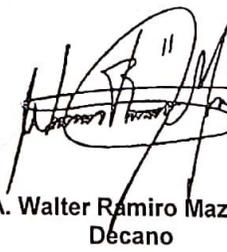
Atentamente se le informa que ha sido nombrado como ASESOR que deberá orientar y dictaminar sobre el trabajo de EPS (X) que ejecutará la estudiante

AMADA CONSUELO WELLMAN TERCERO
201218749

Previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.


Lic. Santos de Jesús Dávila Aguilar
Director Departamento Extensión




Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biólis
Decano



C.C expediente
Archivo.


25-08-2018
10:45



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 10/08/2018



Licenciado
Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Facultad de Humanidades
Presente

Estimado Decano:

Me es grato saludarlo deseando toda clase de éxitos en sus labores,

YO: Amada Consuelo Wellman Tercero.

CUI: 2463581731607

Registro Académico (carné): 201218749

Licenciatura en: Pedagogía y Administración Educativa

Solicito **cambiar nombramiento** por el motivo de: que el Licenciado Nelson Bailon se comprometió de entregarle dicho nombramiento, en donde él nunca hizo entrega al Lic. Baudilio Luna. Por lo tanto fuimos engañados y necesitamos **actualizar** con nueva fecha y que sea con el mismo licenciado. Siendo el asesor para Proceso del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS). En la presente fecha 10-08-2018. O si fuera posible nombrarme en la sede: de Alta Verapaz Jornada: matutina.


Amada Consuelo Wellman Tercero.
Cel 40884818

10/08/2018

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320

Facultad de  Humanidades



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, febrero 09 de 2,020.

Licenciado
Santos de Jesús Dávila Aguilar, Director
Departamento de Extensión
Facultad de Humanidades
Presente

Hago de su conocimiento que la estudiante: **Amada Consuelo Wellman Tercero**

De Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

CUI: **2463 58173 1607**

Registro Académico (carné): **201218749**

Dirección para recibir notificaciones: **Barrio San Antonio Tamahú, Alta Verapaz**

No. de Teléfono: **4088 4818**

Ha realizado informe final de EPS (X) Tesis ()

Titulado: **Manual de Higiene Personal para Padres de Familia del Caserío Nueva Galilea del municipio de San Miguel Tucurú del Departamento de Alta Verapaz.**

Por lo que se dictamina favorablemente para que le sea nombrada **COMISIÓN REVISORA.**

Wellmann31@gmail.com


Lic. Baudilio Luna
Asesor



Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320

Facultad de  Humanidades

San Miguel Tucurú, Alta Verapaz, julio 23 de 2017.

Señor Alcalde
Leonel Victoriano Guzmán Argueta
Municipalidad de San Miguel Tucurú A. V.
Presente.

Estimado Alcalde Municipal:

Atentamente le saludo y a la vez le informo que la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el objetivo de participar en la solución de los problemas educativos a nivel nacional, realiza el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS –, con los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Administración Educativa.

Por lo anterior, solicito autorice el Ejercicio Profesional Supervisado a la estudiante **Amada Consuelo Wellman Tercero**, CUI **2463 58173 1607**, Registro Académico (carné) **201218749**, en la institución que dirige.

El asesor –supervisor asignado realizará visitas, durante el desarrollo de las fases del proyecto a realizar.

Deferentemente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Santos De Jesús Dávila Aguilar
Director Departamento de Extensión

mygo/sdjda

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320





San Miguel Tucurú, A.V. 24 de Julio de 2017

Sr. Leonel Victoriano Guzmán Argueta
Alcalde Municipal
Su despacho

Atentamente me dijo deseándole éxitos en sus labores edilicias y a su vez solicitándole a usted que me pueda:

AUTORIZAR

Que pueda realizar mi trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado, tanto: el Diagnostico Institucional y Comunitario requisito previo a optar al título que me acreditara como Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Indico que mi número de CUI: **2463 58173 1607** y Registro Académico: **201218749** para recibir notificaciones al número de celular: **4088-4818**, estudiante de la Sede San Miguel Tucurú, A.V. con código 56.

Agradeciéndole la atención a la presente.

Cordialmente,


Amada Consuelo Wellman Tercero



San Miguel Tucurú, Alta Verapaz, Septiembre 08 de 2017.

Señor:
Manuel Saguí
Presidente de COCODE
Caserío Nueva Galilea,
Presente.

Respetable Señor:

De manera atenta y respetuosa me dirijo a usted, deseándole toda clase de parabienes en las funciones de su cargo que realizada en beneficio del desarrollo de los vecinos de su comunidad.

El motivo de la presente es para informarle que, de acuerdo al diagnóstico institucional realizado en la Municipalidad de este municipio, como institución avaladora y derivado del mismo, se me asigna continuar el proceso del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- en la comunidad que representa ante esta instancia.

Por lo consiguiente, en mi calidad de Epesista de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección San Miguel Tucurú; SOLICITO que se me facilite continuar dicho proceso como parte del pensum de estudios y coadyuvar en la solución de los problemas educativos de nuestro entorno social.

Deferentemente,

Amada Consuelo Wellman Tercero
Epesista
Carné: 201218749





San Miguel Tucurú, Alta Verapaz, Octubre 17 de 2017.

Ingeniero:
Leonel Victoriano Guzmán Argueta
Alcalde Municipal,
Presente.

Respetable Señor Alcalde:

De manera atenta y respetuosa nos dirigimos a usted para informarle que la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala; contempla dentro de sus objetivos coadyuvar al sostenimiento del medio ambiente con la implementación en el marco del proceso de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- previo a optar el título de Licenciatura, la Fase de Voluntariado que consiste en reforestar determinada área de la comunidad avalada.

Por lo anterior, SOLICITAMOS de proporcionarnos la cantidad de 1,800 plantas de especies Pino Maximinoi, pino ocarpa y liquidámbar; que serán trasplantados en un área del Caserío Nueva Galilea, en donde existe un compromiso con la comunidad de darle el mantenimiento y cuidado respectivo.

Cordialmente,


Amada Consuelo Wellman Tercero
Epesista
Carné: 201218749


Olga Leticia Guillermo Yat
Epesista
Carné: 201025862


Arnoldo Caal Cú
Epesista
Carné: 201025859



San Miguel Tucurú, Alta Verapaz, Noviembre 08 de 2017.

Señor:
Hans Sierra Ponce
Agropecuaria Doña Flory
Presente.

Respetable Señor:

De manera atenta y respetuosa nos dirigimos a usted, en calidad de Epesistas de la Carrera de Licenciatura de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección San Miguel Tucurú; previo a optar el título de Licenciatura estamos en la etapa de Voluntariado, el cual consiste en reforestar un área del Caserío Nueva Galilea de esta jurisdicción municipal, esto con el afán de coadyuvar al sostenimiento del medio ambiente.

Por lo cual, SOLICITAMOS en calidad de donación 2 quintales de fertilizante químico fórmula 20-20-20-, asimismo 2 quintales de fertilizantes químico fórmula 15-15-15 para ser aplicados a las 1,800 plantas de Pino Maximinoi, pino oocarpa y liquidámbar recientemente trasplantados en área asignada de la comunidad.

Deferentemente,



Amada Consuelo Wellman Tercero
Epesista
Carné: 201218749



Olga Leticia Guillermo Yat
Epesista
Carné: 201025862



Arnoldo Caal-Cu
Epesista
Carné: 201025859



10/10/17 2017
Hans Sierra Ponce
30745182
Doña Flory
-compra

- **CAPACITACIONES Y ENTREGA DE PROYECTO, CASERÍO NUEVA GALILEA; SAN MIGUEL TUCURÚ, A.V.**



Foto7: Dieter Pitán Wellmann



Foto 8: Dieter Pitán Wellmann



Foto 9: Dieter Pitán Wellmann



Foto 10: Dieter Pitán Wellmann



Foto 11: Dieter Pitán Wellmann



Foto 12: Dieter Pitán Wellmann