



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



Elaboración de material para charlas educativas sobre las Reglas de Oro para la higiene del hogar, la higiene personal y la lactancia materna para los usuarios del Centro de Atención Permanente de Tierra Nueva

Proyecto presentado por
Diana Lissette Krings Ponce
Al conferírsele el título de:
Licenciatura en Diseño Gráfico,
énfasis Editorial Didáctico Interactivo



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



**Facultad de
Arquitectura**
Universidad de San Carlos de Guatemala

Elaboración de material para charlas educativas sobre las Reglas de Oro para la higiene del hogar, la higiene personal y la lactancia materna para los usuarios del Centro de Atención Permanente de Tierra Nueva

Presentado por
Diana Lissette Krings Ponce
Previo a obtener el título de:
Licenciatura en Diseño Gráfico,
énfasis Editorial Didáctico Interactivo

El autor es responsable de las doctrinas sustentantes, contenidos y originalidad del Proyecto de Graduación, eximiendo de cualquier responsabilidad a la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala

Nómina de Autoridades

Miembros de Junta Directiva

Arq. Carlos Enrique Valladares Cerezo	Decano
Arq. Gloria Ruth Lara Cordón de Corea	Vocal I
Arq. Edgar Armando López Pazos	Vocal II
Arq. Marco Vinicio Barrios Contreras	Vocal III
Tec. D.G. Wilian Josué Pérez Sazo	Vocal IV
Br. Carlos Alfredo Guzmán Lechuga	Vocal V
Arq. Alejandro Muñoz Calderón	Secretario

Asesores

Lic. Marco Antonio Morales
Asesor metodológico

Licda. Miriam Isabel Meléndes
Asesora gráfica

Dra. Blanca Lidia Túnchez
Asesora pedagógica

Dedicatoria

A Dios y a la Virgen María, porque son lo más importante en la vida.

A mis padres Otto y Sandra, por estar a mi lado siempre.

A mis hermanos, cuñados y sobrinas, por su cariño en todo momento.

A mis abuelos: Max, Catalina y Adriana, porque allá en el cielo comparten la alegría conmigo.

A Daniel E. Cárcamo. Te Amo.

A Andrealucía Barrientos, por tu amistad.

Agradecimientos

Agradezco enormemente a Dios Padre por darme la vida en esta tierra y la fuerza que se necesita para la vida.

A la Virgen María, por ser madre, consuelo, intercesora, compañía y ejemplo de vida para mí.

A mis padres, porque sin importar la situación me han apoyado en todo momento y lugar, porque sé que su amor es incondicional y porque nunca dudaron que lo lograría.

A mis tías que nunca se cansan de orar por mí.

A mis hermanos, cuñados y sobrinas por sus bromas, por su apoyo, por su amor.

A mis catedráticos, por sus enseñanzas académicas y de vida. Especialmente a: Lic. Marco Antonio Morales y Licda. Isabel Meléndez por sus sabias palabras en todo momento, por las sonrisas y lágrimas compartidas, por lo que aprendimos juntos y los recuerdos creados.

A mis amigos: por los desvelos juntos, las bromas, la comida, las penas, el apoyo y ánimos recibidos, porque sin importar lo que suceda seguimos aquí y contamos los unos con los otros.

Especialmente agradezco a: Andrealucía Barrientos, Mayrim Meoño, Lorena Luarca, Willian Pérez, Kenny Monterroso, Claudia Bocaletti y Josué León, su cariño es muy importante para mí.

A Daniel E. Cárcamo. Tu amor, tu paciencia, tu apoyo son lo más grande que tengo y no puedo terminar de agradecerlo.

A la familia Cárcamo, por hacerme parte de ustedes, por apoyarme y aceptarme como una más.

A la Dra. Blanca Lidia Túnchez, muchas gracias por su tiempo, su dedicación y su ayuda a la elaboración del proyecto. Sin usted no habría podido ser posible.

Y agradezco a todos aquellos que se tomaron el tiempo de preguntarme por el proyecto, que estuvieron pendientes de él y siempre me apoyaron para llegar hasta el final.

Gracias a todos.

índice

Presentación	17
CAPÍTULO NO. 1 – Introducción	21
Identificación del problema de comunicación visual	23
Objetivos	25
CAPÍTULO NO.2 – Perfiles	27
Perfil de la Organización y servicios que brinda	29
Caracterización del grupo objetivo	33
CAPÍTULO NO. 3 – Definición Creativa	35
Estrategia de comunicación visual	37
Concepto creativo de diseño	39
Códigos visuales	40
Código tipográfico	40
Código cromático	41
Código formato	42
Código lingüístico	43
Código icónico visual	43
CAPÍTULO NO. 4 – Planeación Operativa	45
Flujograma del proceso	47
Cronograma de trabajo	52

CAPÍTULO NO. 5- Marco Teórico	57
¡Hábitos para TODA la vida!	59
¿Realmente se cuida a nuestra familia y nuestro hogar?	62
Material para educar	64
¿Dónde quedó el Diseño Gráfico?	66
CAPÍTULO NO. 6 – Proceso de Producción Gráfica y Validación	69
Nivel 1 de visualización y autoevaluación	71
Nivel 2 de visualización y coevaluación	82
Nivel 3 de visualización y validación con grupo objetivo	84
Descripción y fundamentación de la propuesta gráfica	87
Propuesta gráfica final	88
CAPÍTULO NO. 7 – Lecciones Aprendidas durante el proceso de gestión y producción del Diseño Gráfico	97
Y... ¿Cuándo se deja de aprender?	99
CAPÍTULO NO. 8 – Conclusiones	103
Conclusiones	105
CAPÍTULO NO. 9 – Recomendaciones	107
Al Centro de Atención Permanente de Tierra Nueva	109
Al estudiante de Diseño Gráfico	110
A la Escuela de Diseño Gráfico	111
Fuentes Consultadas	113
Bibliografía	115
E-grafía	118
Glosario	121
Anexos	125



Presentación

Durante el período de elaboración del proyecto de graduación se han realizado una serie de actividades que concluyen en la entrega de una pieza o varias piezas de diseño con la finalidad de ayudar a la educación del país a través de una institución pública o sin fines de lucro.

El proyecto se ejecutó para el Centro de Atención Permanente de Tierra Nueva, Chinautla, en dónde se atiende a un gran número de pacientes diariamente y a los cuales se busca instruir de forma preventiva contra enfermedades comunes como la diarrea y los resfriados.

Para cumplir con este objetivo, el Centro de Atención Permanente imparte charlas educativas a sus usuarios con el fin de enseñarles a prevenir y disminuir el riesgo de contraer enfermedades por falta de higiene personal, higiene en el hogar o una mala alimentación desde la etapa lactante.

Sin embargo una de las mayores dificultades con las que se encuentra es la falta de recursos para impartir las charlas. El departamento de promoción, encargado de impartir estas charlas, trabaja junto a las enfermeras, el área de psicología y el área de nutrición para hacer llegar la información a la mayor cantidad de personas, aunque en varias ocasiones lo único que pueden hacer es pararse frente al público y hablarles sobre los temas mencionados anteriormente, lo que es un problema para mantener la atención de los usuarios y el entendimiento del mensaje.

Al analizar este problema se realizó una planificación para la elaboración de material didáctico que les ayude a impartir las charlas de forma clara para los usuarios y que cuente con un material de apoyo visual que les permita una mejor comprensión del mensaje que se está impartiendo.


Presentación

La propuesta gráfica consta de una guía didáctica para el expositor y un rotafolio que apoye la charla, con una gran cantidad de ilustraciones e instrucciones paso a paso para cada uno de los procesos más importantes de la higiene del hogar, la higiene personal y la lactancia materna.

Estas piezas se trabajaron en diferentes niveles y fueron evolucionando hasta llegar a ser una pieza completamente diseñada para las necesidades del Centro de Atención Permanente y sus usuarios. Se realizaron diferentes pruebas de color para asegurar una correcta connotación del mensaje y se elaboraron ilustraciones contextualizadas al entorno de los usuarios, lo que les permite una mayor identificación con el tema a tratar.

La pieza pasó por una serie de evaluaciones, con otros profesionales y directamente con los usuarios del Centro de Atención Permanente para asegurar su funcionalidad y comprensión.

En el presente informe se muestran los resultados de cada uno de los procesos llevados a cabo para la elaboración de la guía didáctica y el material de apoyo diseñado para las charlas sobre las Reglas de Oro de la Higiene del Hogar, Higiene Personal y Lactancia Materna entregada al Centro de Atención Permanente de Tierra Nueva.



Capítulo 1

Introducción

Identificación del problema de comunicación visual

El Centro de Atención Permanente (CAP) busca educar a los usuarios que lo visitan sobre prevención de enfermedades recurrentes y que se podrían evitar fácilmente dentro del hogar. Ya que los usuarios cuentan con un bajo nivel de educación, dado que en su mayoría no saben escribir y/o leer, el CAP imparte charlas a los usuarios que se encuentran en la sala de espera o realiza actividades en donde se les explican estos procesos.

El tema de salud es importante para las personas que acuden al CAP ya que son procedimientos básicos que deben seguir en casa para evitar enfermedades como colitis, cólera, caries dental e infecciones. Entre las reglas se les enseña como lavar y desinfectar frutas y verduras apropiadamente, como clorar el agua para beberla y/o cocinar, la forma adecuada de lavarse las manos y lavarle las manos a los niños, como es el cepillado adecuado de los dientes y con qué frecuencia debe de hacerse, la contaminación cruzada en los alimentos y la lactancia materna desde el nacimiento hasta los 2 años de vida.

El contar con esta información de forma clara y de fácil comprensión ayudará a las personas a mantenerse más saludables y el Centro de Atención Permanente podrá brindar de forma eficiente la información requerida.

Es por esto que se ha decidido trabajar en el material para el Refuerzo de la Educación de las Reglas de Oro para la higiene del Hogar, la Higiene Personal y la Lactancia Materna. Este material estará hecho para apoyar a la persona que brinda las charlas, así mismo contará con su material de apoyo para que el mensaje a transmitir sea efectivo con los usuarios.

Justificación del proyecto

Trascendencia del proyecto de comunicación visual

El Centro de Atención Permanente (CAP) de Tierra Nueva recibe alrededor de 2100 personas semanalmente, entre niños, adolescentes y adultos, que visitan sus diferentes áreas y se atienden alrededor de 7000 (siete mil) personas mensualmente. La mayoría de ellas son personas de muy bajos recursos, con niños pequeños y que viven en casas con pocas medidas de higiene.

Todas las personas que visitan el CAP necesitan conocer formas de mantener a su familia saludable y en

capacidades de trabajar, por lo que recibir información sobre cómo lograrlo es importante para ellos. Necesitan, entonces, material que les enseñe como realizar los distintos procesos de forma clara y fácil.

Las pláticas que reciben deben ayudarles a conocer sobre medidas de higiene básicas para prevenir enfermedades tanto en adultos como en niños, de fácil comprensión y ejecución.

Incidencia del diseño gráfico en la ejecución del proyecto

El personal del CAP que se dedica a la realización de charlas educativas para los usuarios que visitan las instalaciones, no cuentan con material que les indique un orden específico para dar a conocer las reglas de higiene o la lactancia materna, carecen de material de apoyo que refuerce la charla o material para proporcionarle a los usuarios para que lleven a su casa y mantengan la información.

Sabiendo que los usuarios cuentan con un nivel de educación bajo o no cuentan con educación alguna se requiere de material de fácil comprensión y abundante en imágenes. Debido a la situación se realizará un “Manual para el Expositor”, es decir una guía que le indique a la persona que dirige la charla el orden a seguir, los pasos específicos de cada proceso y la forma de explicárselo a los usuarios del CAP.

También se reforzarán las charlas con material de apoyo que indique de for-

ma gráfica los pasos que se deben seguir en cada proceso con imágenes explicativas, claras y contextualizadas para ellos.

Factibilidad del proyecto:

El Centro de Atención Permanente de Tierra se encuentra en la mayor disposición de ayudar a todas las personas que llegan a buscar sus servicios y de hacerlo de una forma práctica y de fácil acceso.

Al presentarles la propuesta estuvieron de acuerdo en proporcionar toda la información que se necesite, como procesos para realizar la desinfección adecuada de frutas y verduras, la cloración del agua y la alimentación para los niños de 0 a 24 meses. También, han propuesto que, luego de tener el material terminado y verificar su utilización en Tierra Nueva, les gustaría presentarlo como propuesta para los demás Centros de Atención Permanente y buscar el apoyo del Ministerio de Salud para la continua reproducción del material.

Objetivos

Objetivo General:

- Colaborar con la educación de la población que visita el Centro de Atención Permanente de Tierra Nueva sobre las reglas fundamentales de la higiene del hogar, la higiene personal y la lactancia materna.

Objetivos Específicos:

- Proporcionar a los trabajadores del Centro de Atención Permanente material que apoye la presentación de charlas educativas para los usuarios que les visitan.
- Informar a las personas que visitan el Centro de Atención Permanente acerca de las diferentes formas de mantener a su familia saludable.
- Crear material gráfico que indique paso a paso el proceso de realización de cada una de las reglas de higiene personal y del hogar y la lactancia materna
- Realizar ilustraciones claras y de acuerdo al contexto del grupo objetivo para asegurar una mayor comprensión del mensaje.

Capítulo 2

Perfiles

Perfil de la organización y servicios que brinda

El proyecto se ha ejecutado en el Centro de Atención Permanente de Tierra Nueva que pertenece al sector de salud en la sociedad, ubicado en la Calle Principal a Tierra Nueva 1, Chinautla. Su actual director es el Dr. Gerónimo Alberto Ixquiac Serrano.

El Centro de Salud se fundó en 1980, En 1998 se inauguró el Centro de Urgencias, el cual atendía las 24 horas los 365 días del año. En el año 2004 se fusionó el Centro de Salud con el Centro de Urgencias, formando el que ahora es el Centro de Atención Permanente (CAP) Tierra Nueva, atendiendo las 24 horas del día, 365 días del año, a toda la población que demande atención de salud.

Cuenta con los servicios de: puesto de salud fortalecido con médico en Tierra Nueva II, enfermera profesional, enfermera auxiliar y atención odontológica, servicio de ambulancia, plataforma SIGSA web, atención clínica y comunitaria en Salud Mental, nutrición, laboratorio clínico equipado para hematología y química sanguínea, entre otros, que cubre las áreas de Tierra Nueva I y II.

Según el último censo, Tierra Nueva cuenta con:

Población Urbana.....	35, 003
Femenino.....	17, 724
Masculino.....	17, 279
Población Tierra Nueva I.....	14, 701
Población Tierra Nueva II.....	20, 302
Mujeres en edad Fértil.....	12, 090
Embarazos esperados.....	1, 225
Puérperas.....	1, 041
Nacidos Vivos.....	690
Niños menores de 1 año.....	690

Misión

Brindar a la población servicios básicos de salud en forma eficiente, eficaz y oportuna, con un enfoque renovado de la atención primaria en salud, con la plena participación comunitaria, contribuyendo en fomentar el autocuidado y estilos de vida saludables, incidiendo positivamente en las determinantes de la salud.

Visión

Que el Distrito de Salud de Tierra Nueva, ejerza un modelo de gestión y atención, en base al contexto social, promoviendo la participación comunitaria e intersectorial en el abordaje de la situa-

ción de salud; interviniendo con un equipo multidisciplinario, comprometido, fortalecido e involucrado en su ámbito jurisdiccional.

Objetivos

A corto plazo: Evitar epidemias, manteniendo la vigilancia Epidemiológica.

A mediano plazo: Inmunizar a toda la población para evitar enfermedades.

A Largo plazo: Brindar una atención de calidad, previniendo enfermedades, plan educacional, sensibilizar a la población, manteniendo una cultura de prevención de enfermedades.

Cuenta con personal capacitado en cada una de las disciplinas y diferentes vías de comunicación interna, escrita, electrónica y personal. Así mismo cuentan con un espacio en el periódico de la comunidad en donde colocan información para los usuarios. Las instalaciones son amplias y cuentan con: área de espera, sala de rayos X, clínica odontológica, clínica para psicología, área de laboratorio, farmacia, clínica de pediatría, clínica de nutrición, salón de usos múltiples, comedor para empleados, baños para visitantes, área administrativa, baños administrativos y área de parqueo.

Actualmente uno de sus mayores problemas es la falta de recursos y la falta de apoyo por parte del Ministerio de Salud. Esto afecta a todas las áreas de la institución, por lo que en muchas ocasiones, los usuarios indican que el servicio no es el esperado.

Como Centro de Atención Permanente cuenta con una imagen institucional otorgada por el Ministerio de Salud, sin embargo por la misma carencia de bienes no está en sus posibilidades reproducir todo el material y en la mayoría de ocasiones lo fabrican los mismos empleados con los recursos que encuentren.

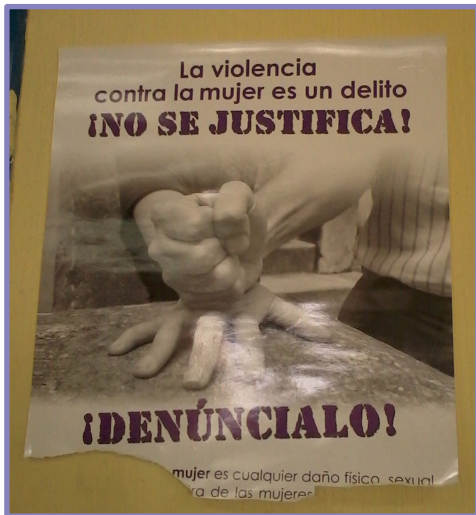
Cultura Visual de la Institución

Dentro de las instalaciones del CAP se pueden observar diferentes tipos de piezas informativas para los usuarios que los visitan, algunas de ellas son proporcionadas por el ministerio de salud y otras son elaboradas por el personal.

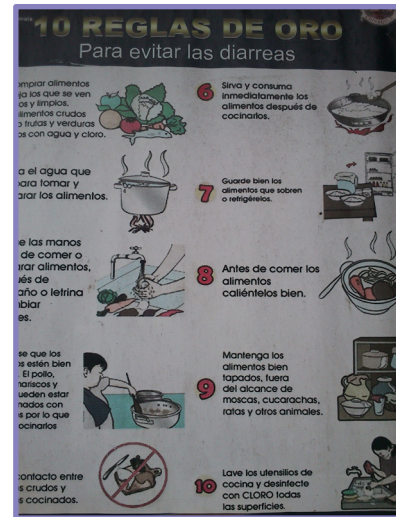
En las piezas que proporciona el ministerio de salud se pueden observar diferentes líneas gráficas, algunas piezas que cuentan con una gran cantidad de texto con poca legibilidad y otras con casi nada de texto, diferentes tamaños y formas de colocar.

Piezas proporcionadas por el Ministerio de Salud que se encuentran en las instalaciones del CAP

1



1



2



2



3

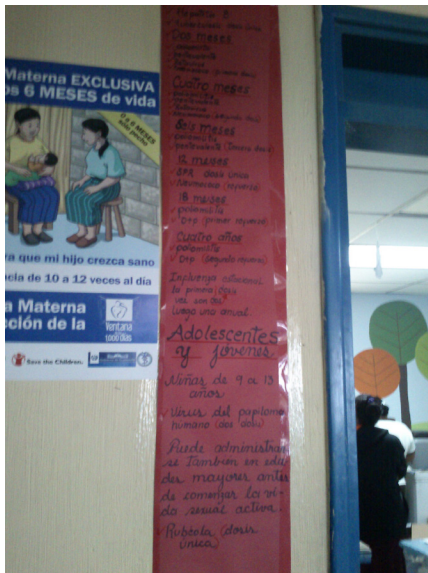


3



Dentro de los elementos que realiza el personal se tienen distintos avisos, indicaciones, la señalética de las diferentes áreas, información para el personal y consejos. Estas piezas son elaboradas por diferentes personas por lo que no mantiene una unidad y al colocarlas todas juntas crean fatiga visual.

①



②



③



④



Caracterización del grupo objetivo

A través del proceso de observación y de las encuestas realizadas en la institución, se ve que quienes acuden al Centro de Atención Permanente son, en gran parte, mujeres mayores de 30 años, en su mayoría amas de casa, indican ser casadas, casi todas religión Cristiana-evangélica, visitando el área de odontología y pediatría. Sin embargo también se ve que una gran cantidad de personas visitan únicamente la farmacia o cuando hay jornadas de vacunación. Según las encuestas realizadas un 40% de las mujeres que visitan las instalaciones llevan a sus hijos a ser atendidos. Sin embargo no acuden con mucha frecuencia.

Según su ubicación en el área metropolitana, el Estado de la República los define con un nivel D (bajo) en donde el ingreso promedio mensual está comprendido alrededor de los Q.2, 500.00. Su

nivel de educación cuenta, generalmente, con secundaria incompleta o primaria completa.

El jefe de familia puede ser obrero, dependiente, auxiliar de actividades especializadas, obreros sin especialización alguna como conserjes, mensajeros, etc. Varios miembros de la familia contribuyen al ingreso familia. Cuentan con viviendas modestas localizadas en barrios y colonias populares, edificios multifamiliares, etc. Sus hijos estudian en las escuelas públicas y utilizan todas las instituciones públicas a las que tengan acceso.

Poseen artículos electrónicos muy básicos como: refrigeradora, estufa, televisor y radios. Usualmente no tienen automóvil por lo que utiliza el transporte público, si tiene, tiende a ser modelo antiguo y de segunda mano.

La mayoría de las personas visitan el Centro de Atención Permanente una vez cada dos o tres meses o en caso de una emergencia.

Gustan de ver programas populares en la televisión, a través de canales nacionales o de transmisión abierta, como telenovelas, programas de concursos, noticieros o talk shows nacionales. Sus gustos musicales se inclinan a la música popular y de “moda”. Compran los periódicos, en su mayoría, los días lunes por los clasificados y los jueves por las ofertas.

Gustan de colores llamativos y de altos contrastes. No utilizan su dinero en comprar libros o revistas ya que prefieren utilizarlo para cubrir sus necesidades básicas. Realizan sus compras en el mercado local o en tiendas de barrio.

Tomado de Estudio de Niveles Socio-Económicos de Guatemala, por Multivex Sigma Dos Guatemala

Anexo 1: página 127: Instrumentos de investigación del grupo objetivo.

Capítulo 3

Definición
Creativa

Estrategia de comunicación visual

Antes de iniciar con la elaboración de piezas se debe de saber claramente que se desea realizar, que utilidad tendrá y cuál será su funcionamiento dentro del Centro de Atención Permanente, cuándo será utilizado y a las personas que estarán trabajando con el material.

Es por eso que se ha realizado una estrategia que responda cada una de las interrogantes más importantes para realizar una correcta elaboración de piezas gráficas.

○ Qué

La información sobre la cual se estará trabajando el proyecto es: Reglas de Oro para la higiene del hogar, la higiene personal y la lactancia materna. Esta información será en su mayoría indicaciones de los procesos básicos paso a paso que se pueden llevar a cabo para evitar enfermedades dentro y fuera del hogar manteniendo una buena higiene.

○ Para qué

El material elaborado se utilizará para impartir charlas educativas sobre las reglas de oro para la higiene del hogar, la higiene personal y la lactancia materna. Estos temas son importantes de conocer a profundidad ya que pueden ayudar a prevenir muchas de las enfermedades comunes como diarrea, cólera y resfriados. Así mismo enseñará los procesos paso a paso que se pueden llevar a cabo de manera fácil y económica.

○ Con qué

Se estará trabajando una “Guía Didáctica” sobre cada tema que servirá de manual para llevar un orden de los contenidos durante la exposición a quién realice la charla. Esta guía incluirá indicaciones de los procesos e información para brindarles a los oyentes que asistan a las charlas. Así mismo se estarán realizando estos procesos en láminas educativas que sirvan como material de apoyo y ayuden a fijar el mensaje.

○ Con quiénes

El material será realizado para dos grupos objetivos: el equipo de personas que realizan las charlas en el Centro de Atención Permanente: enfermeras, departamento de promoción, nutrición y psicología.

También se ha trabajado para los usuarios que utilizan el Centro de Atención Permanente de Tierra Nueva que asisten a las charlas calendarizadas o a las que se imparten en la sala de espera del mismo.

○ **Cuándo**

El Centro de Atención Permanente imparte charlas que se dan dentro de las instalaciones, en el polideportivo y en escuelas o colegios del sector una vez al mes. Estas actividades se anuncian desde una semana antes al público y son de entrada libre (sin costo).

○ **Cómo**

Las charlas están abiertas a todo público por lo que, todo aquel que se entere de una de éstas puede llegar a recibirla sin costo alguno, al igual que todo aquel que se presente en el Centro de Atención Permanente durante los días de charlas.

○ **Dónde**

El Centro de Atención Permanente se encuentra en la calle principal de Tierra Nueva, Chinautla y las personas tienen acceso a él las 24 horas del día. Para las actividades dónde se espera un mayor número de personas tienen acceso a las canchas polideportivas de la municipalidad y en las escuelas y colegios dónde se imparten las mismas.

Una vez descrita en que consiste toda la elaboración del proyecto se procede a iniciar su ejecución y estructuración gráfica al tomar en cuenta cada uno de los aspectos anteriormente mencionados.

Concepto creativo de diseño

Crear una correcta vinculación entre el grupo objetivo y las piezas permite transmitir con mayor facilidad el mensaje, ya que los usuarios se sentirán identificados con lo que se les muestre.

Para la realización del concepto creativo de diseño se trabajaron diferentes técnicas creativas, tratando de evitar las usuales, para obtener resultados que permitan la realización de piezas realmente eficaces.

Los métodos que se trabajaron son: Relaciones Forzadas, PMI (Plus, Minus, Important) y la Lluvia de ideas con utilización de Verbos de Acción.

Cada uno de los métodos propuso distintas soluciones al problema planteado, sin embargo la utilización de los verbos de acción permite notar la importancia que es el aprender los hábitos de higiene del hogar, la higiene personal y de la correcta lactancia materna, indicándo que el mejor lugar para aprenderlos es dentro del mismo hogar y que depende de cada uno de los integrantes de la familia el realizar las distintas actividades que se necesiten, tanto a nivel personal como familiar, para que todos conserven un lugar para habitar limpio, ordenado y con las medidas necesarias para prevenir enfermedades.

Se sabe que es importante el empoderar a las personas sobre las acciones que se realizan, los verbos de acción indican actividades en primera persona, así mismo el trabajo será de utilización por el personal del Centro de Atención Permanente por lo que es importante crear una pieza formal y seria, por lo que se propone trabajar sobre el concepto “Limpieza paso a paso” en un estilo bastante minimalista y limpio.

Este concepto hace referencia al “aprendizaje” de procesos y pone como protagonista principal de las acciones a las personas que lo escuchan. Así mismo, se están trabajando temas de higiene, limpieza y maternidad por lo que se debe de mantener un estilo “limpio y mínimo” en el material.

Códigos visuales

Código tipográfico

Debido a que el grupo objetivo con el que trabaja el Centro de Atención Permanente es bastante amplio resulta de forma complicada el seleccionar una tipografía que se adapte a las necesidades de los mismos. Es por eso que se buscan tipografías de fácil comprensión y legibilidad.

Para esta propuesta se sugiere la utilización de la tipografía "Avian", esta cuenta con una gama de cuerpos, de tipo san-serif, se caracteriza por su legibilidad incluso en tamaños pequeños gracias a sus espacios amplios entre letras y dentro de las mismas.

Avian Regular

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O
P Q R S T U V W X Y Z a b c d e
f g h i j k l m n ñ o p q r s t u v
w x y z 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ¿ ? ¡ ! @
\$ % & / () . , : ; - _ *

Avian Bold

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O
P Q R S T U V W X Y Z a b c d e f
g h i j k l m n ñ o p q r s t u v w
x y z 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ¿ ? ¡ ! @ \$
% & / () . , : ; - _ *

Código cromático

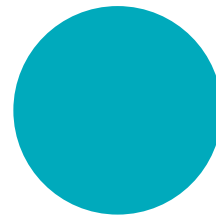
Para la identificación de cada uno de los temas se trabajará con colores que los representen de forma adecuada:

Para la higiene del hogar se trabajará el color aqua: este color es el que representa a la higiene.

C: 100 M: 0 Y: 30 K: 0

R: 0 G: 156 B: 180

HEX: 009BB4

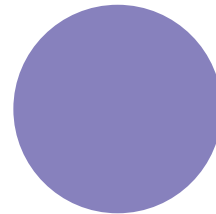


Para la higiene personal se trabajará el color lila: este es el que representa el empoderamiento del yo.

C: 50 M: 50 Y: 0 K: 0

R: 145 G: 133 B: 190

HEX: 9184BE

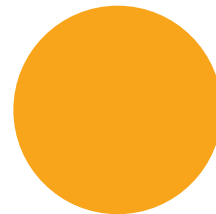


Para representar la lactancia materna se seleccionó el color naranja-amarillento: este es el color que representa a la familia.

C: 0 M: 40 Y: 100 K: 0

R: 247 G: 166 B: 0

HEX: F7A600



Para los textos se trabajarán en su mayoría con contraste por lo que se utilizarán en color negro o azul.

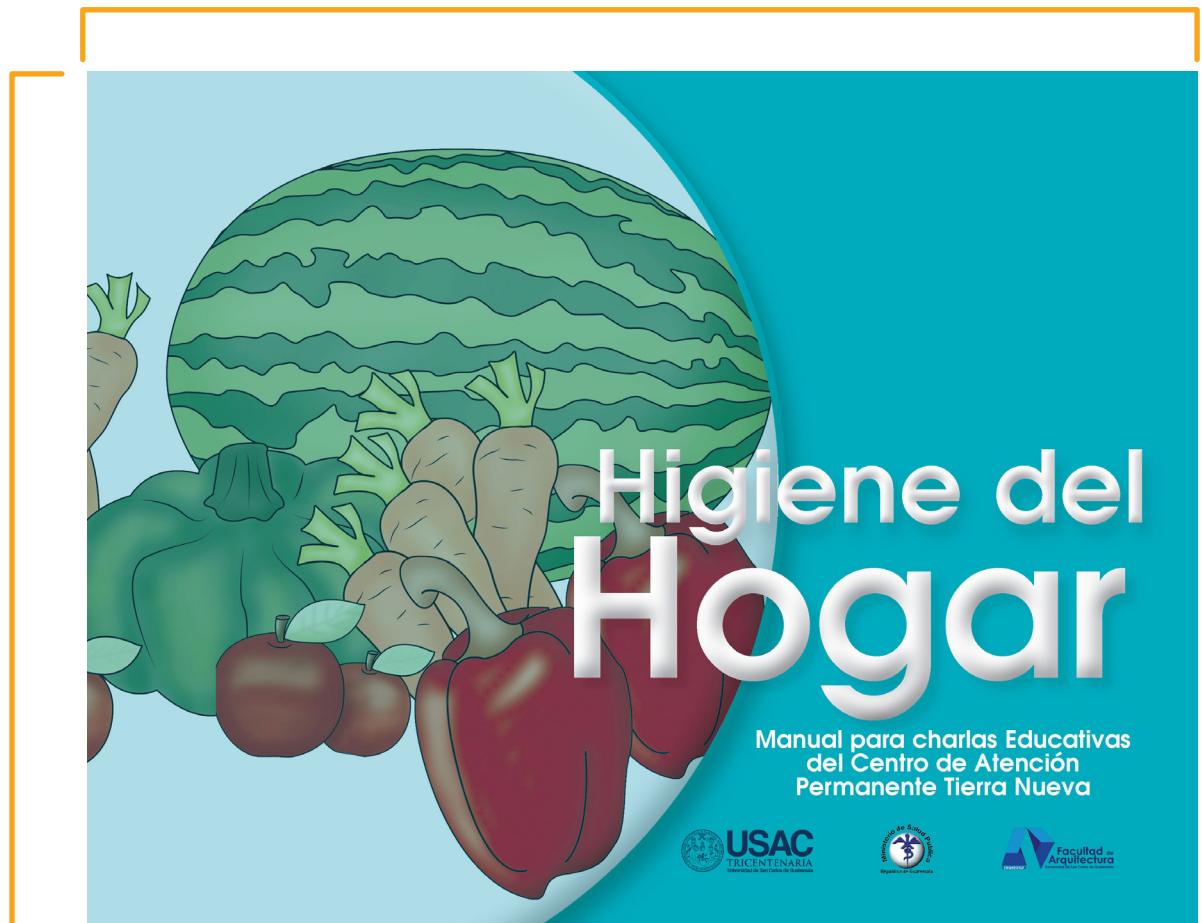
Las imágenes se trabajarán con todos los colores del entorno disponible, por lo que no se puede definir una paleta específica.

Código formato

El formato que se estará trabajando para las guías del expositor serán de 8.5 pulgadas de alto por 11 pulgadas de ancho (carta horizontal). Este tipo de formato permite una mejor distribución de las imágenes en relación de títulos y texto, de igual manera es un tamaño cómodo y manejable para la persona que la utiliza.

11 pulgadas

8.5 pulgadas



Código lingüístico

Tanto las guías como el material de apoyo contarán con explicaciones sencillas y contextualizadas al lenguaje cultural de la zona, evitando tecnicismos médicos que impidan la comprensión de parte de los usuarios a quienes se dirigen las charlas.

Código icónico visual

Las imágenes que se utilizarán para ilustrar los procesos de las medidas de higiene del hogar, de higiene personal y de lactancia materna serán de tipo “caricatura” contextualizadas al área de Tierra Nueva I y II, Minerva y Lo de Fuentes, de Chinautla, Guatemala.

Así mismo serán descriptivas, ya que lo que se busca es que el usuario comprenda cada proceso en su elaboración paso a paso para poderlo llevar a cabo.





Capítulo 4

Planeación
Operativa

Flujograma del Proceso

Es importante contar con un proceso de trabajo estructurado que indique los pasos que se deben seguir, los métodos que se pueden emplear y los resultados que se pueden obtener en la ejecución.

Los resultados de un proceso dependen de la ejecución de los mismos, por lo que es necesario trabajar cada uno de los pasos en el orden correspondiente y culminarlos para pasar al siguiente. El trabajo ordenado y de calidad asegura un mejor resultado final.

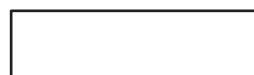
En el Flujograma que se presenta a continuación se muestran los pasos que se llevaron a cabo para completar la pieza de diseño editorial que se entregó al Centro de Atención Permanente y el informe efectuado para los docentes.

Lenguaje icónico del Flujograma:

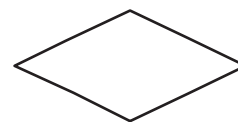
Inicio o final de diagrama



Realización de un proceso



Análisis de una situación y toma de decisiones



Documentación: generación, consulta, investigación, etc.



Conector de página

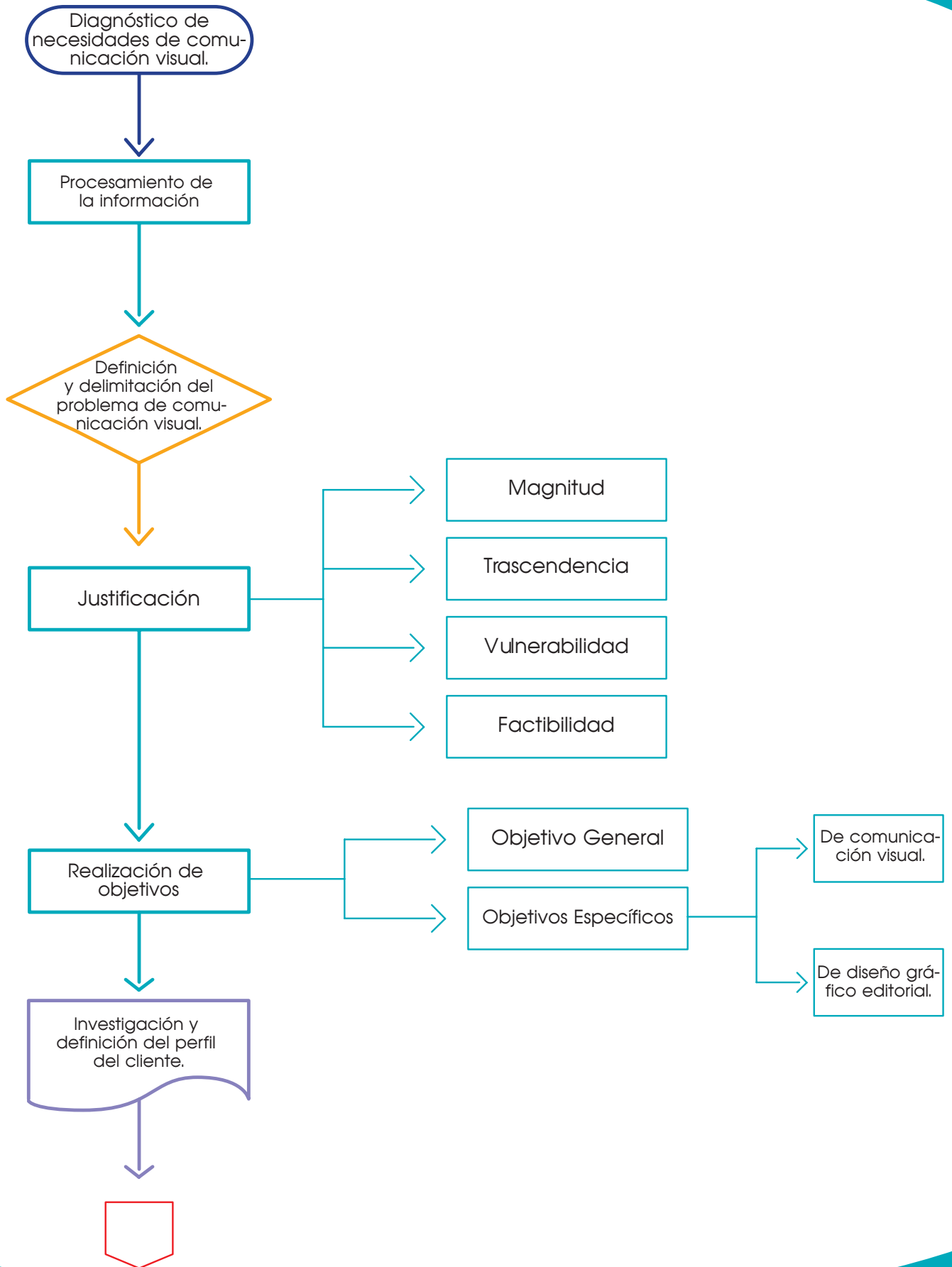


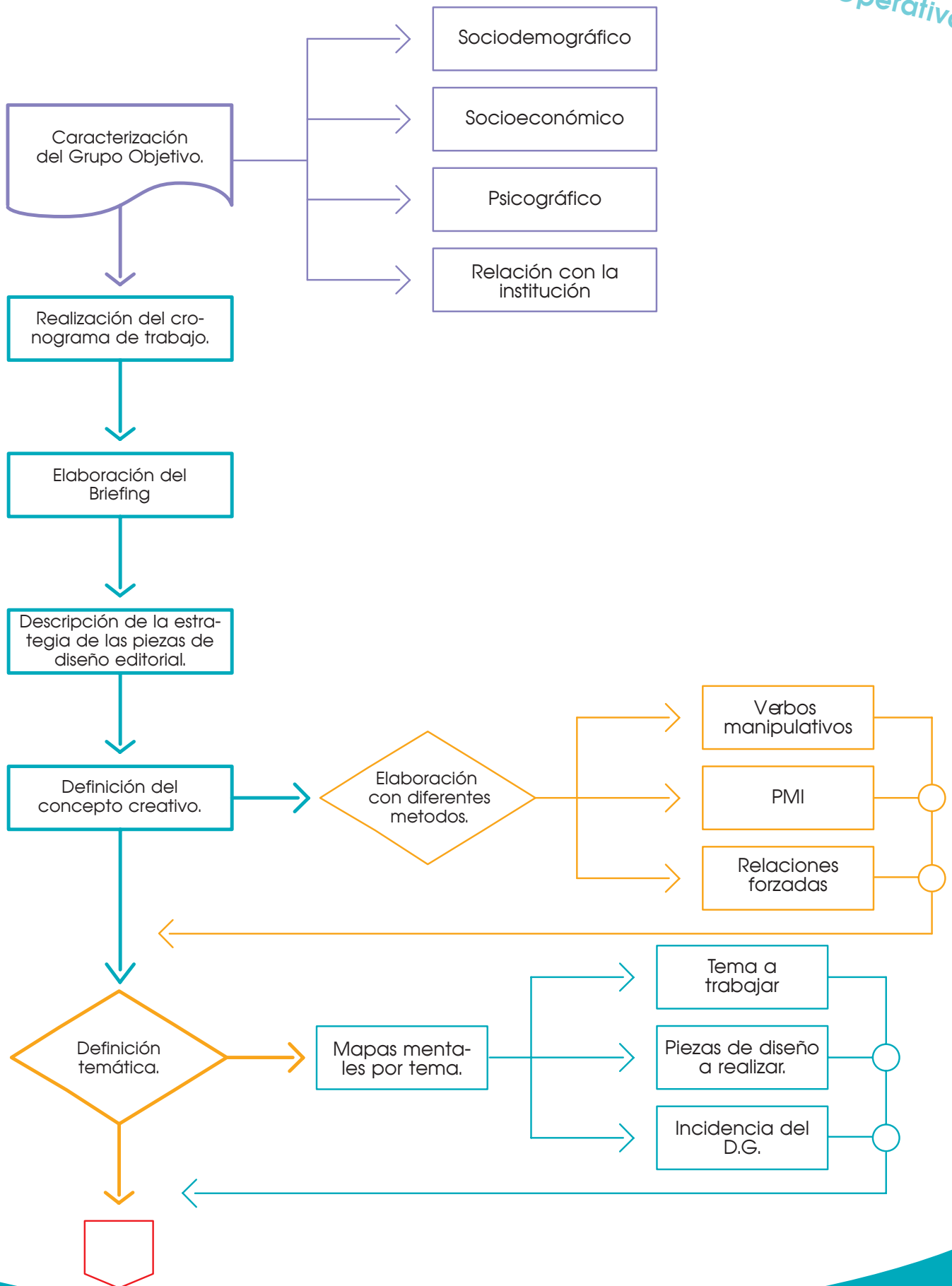
Indicación del flujo del proceso

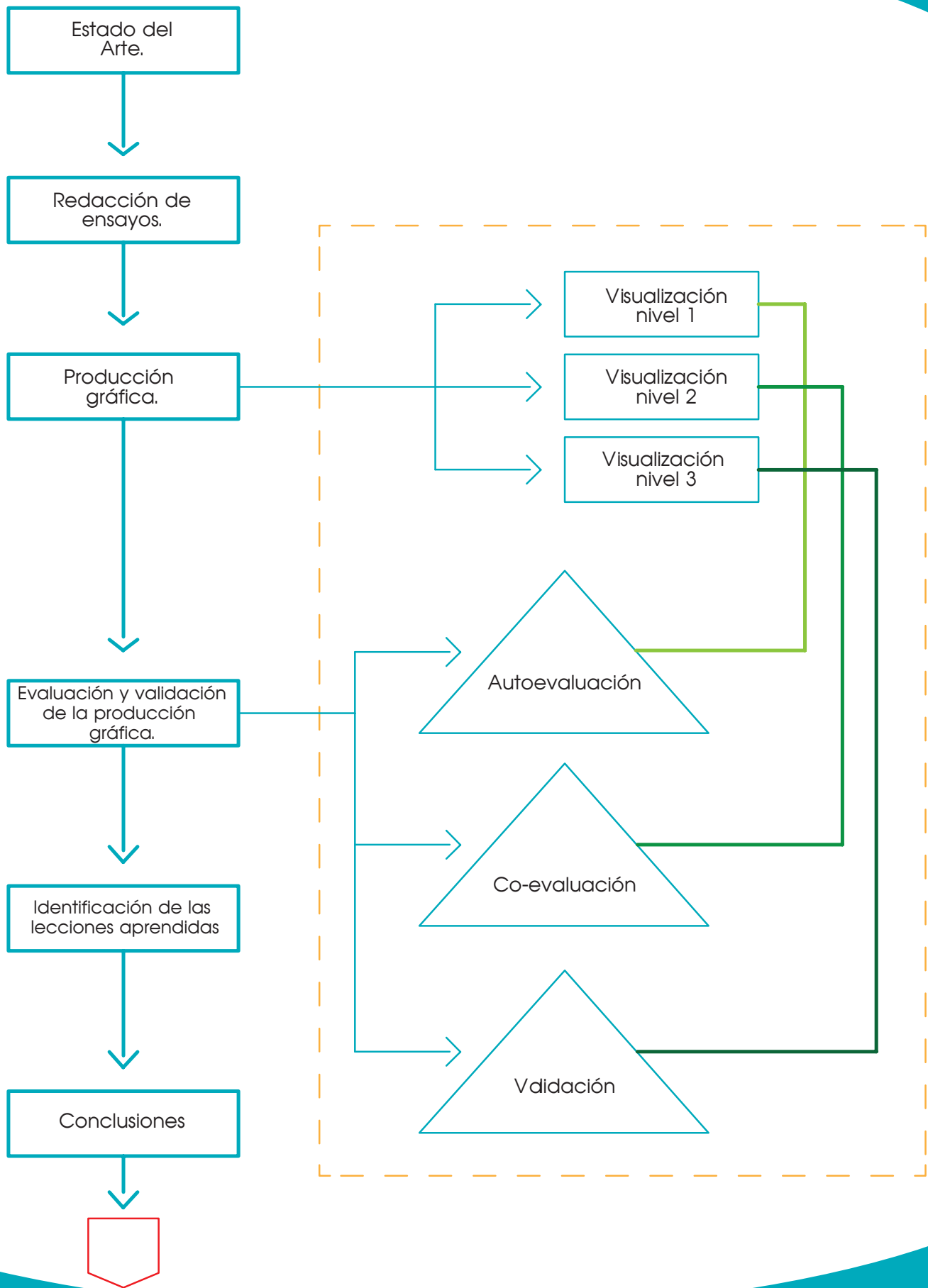


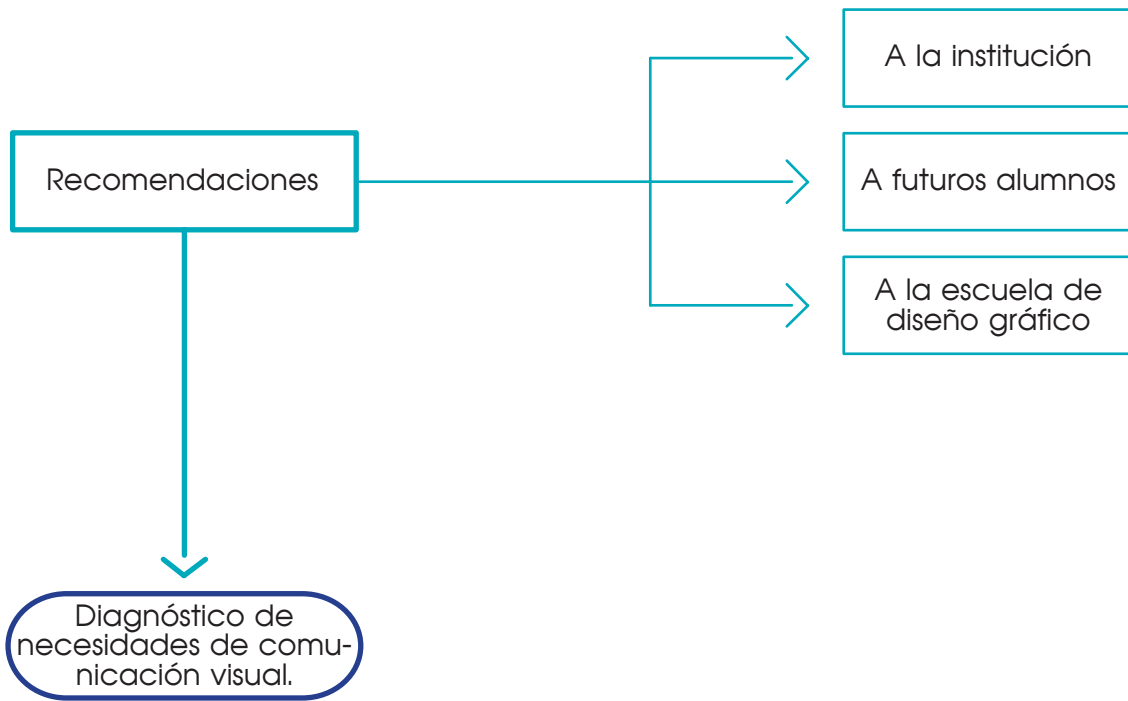
Delimitación de procesos relacionados











Cronograma del Trabajo

La elaboración de un cronograma de trabajo permite saber por adelantado fechas importantes para tomar en cuenta durante el proceso de la elaboración de la pieza.

Un cronograma de trabajo coordinado con los supervisores y la institución garantiza una mejor distribución de tiempo, entregas puntuales y elaboración de un material de calidad.

El calendario que se muestra a continuación se desarrolló al inicio del proyecto con el fin de planificar los procesos y actividades que se realizarían a lo largo del proyecto.

Semana	Fechas	Actividades Universitarias	Actividades Institucionales
Semana 1	Del 04 al 09 de agosto	Realización de Bocetaje para señalética. Preparación de documentos para inscripción de EPS.	Primera visita al centro de salud, asignación de primer proyecto: "Señalética". Reunión día viernes con Dra. Túnchez para revisión de avances en la semana, lectura y firma de acta.
Semana 2	Del 11 al 16 de agosto	Realización de Bocetaje de las áreas solicitadas para señalética del CAP. Realización de examen de salud en instalaciones de USAC.	Toma de fotografías para áreas de colocación de la señalética, presentación de propuesta en bocetos a supervisora y director del CAP, definir color, tipografía y tamaño.
Semana 3	Del 18 al 23 de agosto	Realización de cronograma de actividades y presentación en clase. Digitalización de propuesta para señalética.	Presentación de piezas digitalizadas a directores de departamentos para validación. Realización de cambios solicitados.
Semana 4	Del 25 al 30 de agosto	Investigación sobre métodos creativos. Realización de conceptos de diseño utilizando distintos métodos. Presentación de conceptualización de diseño.	Se finaliza el proyecto de "señalética". Verificación de impresión y colocación.
Semana 5	Del 01 al 06 de septiembre	Realización de Bocetaje rough según concepto de diseño establecido para guía y rotafolio.	Recopilación de información para procesos de las normas de higiene personal, del hogar y lactancia materna. Depuración de información y generar listado de procesos paso a paso.

Semana	Fechas	Actividades Universitarias	Actividades Institucionales
Semana 6	Del 08 al 13 de septiembre	Realización de cambios a piezas sugeridas por personal de CAP. Presentación de segundo nivel de Bocetaje y contenidos.	Presentación de Bocetos realizados para guía y rotafolio, verificación y validación de procesos con departamentos de: nutrición, saneamiento ambiental, odontología, psicología y procedimientos.
Semana 7	Del 15 al 20 de septiembre	Realización de cambios sugeridos por personal de CAP. Presentación de piezas digitalizadas en clase.	Presentación de propuestas digitalizadas para guía y rotafolio.
Semana 8	Del 22 al 27 de septiembre	Realización de cambios sugeridos en diagramación y procesos, finalización del montaje de textos e ilustraciones	Presentación de las piezas finales que se validarán. Realizar solicitud para "Focus Group".
Semana 9	Del 29 de septiembre al 04 de octubre	Realización de cambios sugeridos a piezas en validación.	Validación de piezas finales a través de un "Focus Group" con personal del CAP y usuarios del mismo.
Semana 10	Del 06 al 11 de octubre	Realización de cambios en piezas, si surgieran. Redacción de informe final.	Validación final a través de un "Focus Group" con personal del CAP y usuarios del mismo.
Semana 11	Del 13 al 18 de octubre	Redacción y diagramación de informe final.	
Semana 12	Del 20 al 25 de octubre	Presentación en USAC de piezas finales validadas y fundamentadas ante compañeros y catedráticos.	

Semana	Fechas	Actividades Universitarias	Actividades Institucionales
Semana 13	Del 27 de octubre al 01 de noviembre		Presentación y entrega oficial del proyecto en instalaciones del CAP ante directivos de la institución y catedráticos.
Semana 14	Del 03 al 08 de noviembre	Clausura de EPS.	

- Los días viernes se realizará una reunión con la Dra. Blanca Lidia Túnchez para revisión de avances en la semana y firma de acta semanal.
- El último miércoles de cada mes se realiza una Reunión de Desempeño en dónde se reportarán los avances del EPS.
- Días en los que no hay actividades en el Centro de Atención Permanente, solamente emergencias:
 - Viernes 15 de agosto – día de la Virgen de la Asunción.
 - Jueves 04 y viernes 05 de septiembre – Día del salubrista.
 - Lunes 15 de septiembre – día de la independencia.
 - Lunes 20 de Octubre – Día de la revolución.

Capítulo 5

Marco Teórico

¡Hábitos para TODA la vida!

Mi madre tiene un dicho: “El que uno sea humilde no quiere decir que uno sea sucio”, y ahora que pienso en ello, sé que no podría tener más razón.

El sufrir una condición económica no significa dejar de lado la higiene personal. Por muy bajos que sean los ingresos en un hogar se pueden soportar ciertos gastos necesarios para cubrir la higiene familiar, nadie dice que se deba tener una bañera de oro, como cuando salía aquel político en los anuncios de TV, un tonel y una palangana son suficientes para limpiarse.

El mantener un aspecto presentable no solo es por verse mejor, es un aspecto de salud, imagínese usted, si tiene tiempo de no pasarse un peine para desenredarse el cabello, en especial las mujeres que tienden a tenerlo largo, la enredadera que debe tener y que por su falta de higiene se le peguen piojos, ¡Dios mío! Ni pensar que se los pueda quitar fácilmente, Kaneshiro, (2013), profesor de pediatría clínica de la escuela de medicina de la Universidad de Washington confirma que *“Los piojos de la cabeza pueden vivir hasta 30 días en una persona y sus huevos pueden vivir por más de dos semanas”*. Además si es un caso severo hasta anemia se puede contraer.

Las enfermedades de la piel también pueden ser complicadas, las bacterias que se acumulan en la dermis no solo tapan los poros, evitando que el cuerpo elimine toxinas naturalmente, sino que la suciedad puede llegar a penetrar tanto en la piel que luego, aunque se intente, quedará impregnada y manchada especialmente en áreas de pliegue como las rodillas, codos, muñecas y el cuello. Un corte en la piel o rasguño puede terminar siendo una infección grave por la cantidad de microbios alrededor.

También, tenemos uno de los hábitos de higiene que más le cuesta a las personas recordar: el lavarse las manos, no solo después de ir al baño o antes de comer, sino luego de cualquier actividad que incluya el contacto con microbios. Hay que lavarse bien las manos **antes de empezar** a preparar los alimentos y después de cualquier interrup-

ción (en particular si se hace para cambiar al niño de pañal o para ir al retrete). Si se ha estado preparando ciertos alimentos crudos, tales como pescado, carne o pollo, habrá que **lavarse de nuevo antes de manipular otros productos alimenticios**. (Organización Mundial de la Salud, 2014).

Se han hecho estudios que indican que aquellos que hacen uso de transporte público mantienen más de bacterias en las manos que los que utilizan transporte particular debido a la cantidad de personas con las que se tiene contacto indirecto y las pocas medidas de higiene en el transporte (Baldry, Peter. 2001)

Ahora, si ponemos cualquiera de las dos situaciones descritas en una persona que se toca los ojos con frecuencia o tiende a morderse las uñas puede ganarse una conjuntivitis o una enfermedad gastrointestinal severa, lo que hace de vital importancia el tener cuidado con lo que se toca y lavarse las manos siempre que sea posible.

El cuidado de los dientes es muy importante, y como dije anteriormente, mantener una salud bucal no es cuestión de tener dinero o no. Mi abuelita solía contarme que ella se lavaba los dientes con bicarbonato y llegó a los 85 años sin perder un diente. La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que: 1. Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos. 2. Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental. 3. El mal aliento no es un problema constante. (Colgate, 2014).

Intenta lavarte los dientes después de beber café, vino tinto, o un té oscuro. Con el tiempo, todas estas bebidas pueden manchar tus dientes de manera permanente. (Wiki-how, 2013). Esto se debe a que cada vez que consumimos alguno de estos alimentos el PH de la boca se desbalancea y los ácidos que se crean se impregnan a los dientes, si esto no es eliminado se quedará allí para siempre afectando nuestra salud bucal.

Así se podría enumerar un sinfín de hábitos de higiene personal que se deberían seguir como el cortarse las uñas de manos y pies o la limpieza que necesitan los oídos que, desafortunadamente, muchas veces no se realiza por pura pereza o como sucede con muchas personas en nuestro país, y como lo mencionaba al principio, que creen que por tener una condición económica y verse más “shuquitos” darán más lástima y milagrosamente la ayuda les caerá del cielo.

Pienso que el deseo de mantener una higiene personal adecuada depende mucho de la persona y de la educación que reciba en casa, definitivamente estas son cosas que no se pueden comprar con dinero o regalarle a alguien, si no que se deben cultivar y hacer crecer a lo largo de la vida, es algo que se debe enseñar a generaciones futuras sin importar el “escalafón social” en el que se encuentren.

Además el verse bien o estar “limpios” no debe ser por el qué dirán los demás o por moda, también es cuestión de autoestima y superación personal y aplicar el “me veo bien, me siento bien, estoy bien” a la vida diaria, un poco de psicología hace que las cosas funcionen mejor a nuestro alrededor y eso no solo mejora la calidad de vida, sino la calidad de personas que somos.

¿Realmente se cuida a nuestra familia y nuestro hogar?

La terminología hogar designa un lugar dónde una persona o grupo de personas viven, creando entre ellos la sensación de seguridad y calma (Wikipedia, 2014), son más que cuatro paredes y un techo, es el lugar donde se crean recuerdos, experiencias, dónde se reciben a los amigos, dónde se pasa la mayor parte de nuestra vida, entonces ¿por qué no brindarle los cuidados que necesita?

Un hogar bien cuidado no significa que se deba invertir millones que quetzales en muebles finos o en cortinas de seda, un hogar bien cuidado representa un área limpia, segura y ordenada que ofrezca cubrir las necesidades básicas de las personas, donde se pueda convivir con tranquilidad. Se puede, entonces, observar que hay ciertos procesos que se deben llevar a cabo para mantener un ambiente hogareño higiénico y seguro para la familia.

La primera pregunta que se debe formular es ¿en qué consiste tener un hogar limpio? Barrer, trapear, mantener todas las superficies libres de polvo o bacterias son los procedimientos básicos a tomar en cuenta, sin embargo hay otros en los que probablemente no se tome la atención adecuada como el manejo de la basura, la limpieza de los baños o lavaderos y la contaminación cruzada de los alimentos. Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) constituyen un importante problema de salud a nivel mundial. Estas enfermedades se producen por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos, parásitos o bien las sustancias tóxicas que ellos producen. (ANMAT 2013).

Es necesarios contar con recipientes adecuados para el manejo de los desechos del hogar, además de tener la cantidad suficiente de ellos, los lugares más importantes son los baños y la cocina, evitar el contacto directo entre el recipiente y el desecho evita que las bacterias se aniden y se disminuye el riesgo de contraer enfermedades (Instituto Nacional de Ecología, 1999). La utilización de bolsas para aislar desechos también es muy recomendable y sobre todo recordar que si se manipula basura lavarse muy bien las manos y las uñas para evitar traspasar los microbios a cualquier otra superficie.

Hay un estudio que indica qué se pasa al menos un tercio de vida en el baño por lo que mantenerlo en buen estado y condiciones de uso apropiadas es de vital importancia. Es importante ponerse a pensar que realmente lo que se hace en el baño es la eliminación de todo aquello que a nuestro cuerpo ya no le sirve y que se encuentra en estado de descomposición por lo que crea bacterias y microbios que de llegar a ingresar nuevamente al cuerpo no serán bien recibidos y pueden causar enfermedades graves como la activación del helicobacter pylori o el e-coli.

El estudio realizado por Kelly Bright y Charles Gerba (2009) de la Universidad de Arizona sobre la Participación de la descarga del inodoro en la distribución de patógenos y su contribución en el incremento del riesgo de enfermedades explica “La bacteria Salmonella puede colonizar el borde interior de la taza del baño y sobrevivir hasta por 50 días. Bacterias entéricas patógenas están presentes en mayor cantidad en el biofilm (comunidad de microorganismos) de la taza del inodoro que en el agua misma. El monitoreo de la fuente bacteriana en los hogares ha demostrado que durante la limpieza del inodoro las bacterias intestinales son transmitidas del inodoro al fregadero del baño”.

Por lo que una desinfección diaria del baño se hace enteramente necesaria, así como el uso de productos que mantengan la cantidad de bacterias controladas como el cloro o desinfectantes para baño.

También se debe recordar lo que es la manipulación adecuada de los alimentos, recordar siempre desinfectar correctamente todas las frutas y verduras con agua, jabón y en algunos casos, como con las lechugas, brócoli, fresas, piñas o coliflor, dejar reposar en agua con cloro por 10 – 15 minutos para eliminar todos los insectos y pesticidas que puedan contener. Recordar que no se deben colocar juntos los alimentos ya cocidos con los que aún se encuentran crudos y mantener un área específica para la elaboración de alimentos que se encuentre desinfectada y que cuente con los utensilios necesarios para ello. (Organización Mundial de la Salud, 2014).

Mantener un orden para cada cosa dentro del hogar evita la fatiga visual y emocional de los habitantes, también permite una ubicación más fácil de cada elemento y es una mejor carta de presentación sobre los hábitos de la familia.

En conclusión, tener un hogar no significa llenar una casa de hijos o que todos coman juntos a la hora de la cena, este requiere de cuidados no solo a nivel personal, sino a nivel general de las instalaciones para que pueda ofrecer confort a todos los que en ella se encuentran.

Material para Educar

Los tipos de material que se elaboran dentro de la carrera de Diseño Gráfico son bastante extensos, se puede hacer desde un logotipo, hasta un campaña completa, desde un volante hasta una serie de libros, videos, edición de audio, estrategias y mercadeo.

En funcionalidad del proyecto que se está realizando para el Centro de Atención Permanente, hay tres piezas que son de especial interés: la guía didáctica, la infografía y el rotafolio. Por consiguiente se explicará un poco de cada uno de ellos:

- **La Guía didáctica:**

Es un libro que cuenta con los contenidos que se impartirán en un curso, si es la guía del docente incluye la información para dar los contenidos, ejemplos y ejercicios para aplicar con los alumnos, si es la guía del estudiante contiene de igual manera la información de los contenidos, ejemplos, ejercicios y evaluaciones que ayuden a reforzar los conocimientos aprendidos. (Aguilar, R. 2006).

- **La infografía:**

Básicamente es la transmisión de información a través o con el apoyo de imágenes que hacen más comprensible la información para quién la está leyendo, incluyen poco texto y pueden utilizarse como material de apoyo en la exposición, especialmente de procesos. (Ofifacil, 2010).

- **Rotafolio:**

Es un Medio de comunicación gráfica, que busca a través secuencias de páginas compuestas por texto e imágenes introducir y establecer las nociones y conceptos básicos del tema tratado. (Velázquez, M. 2009).

La combinación de estas piezas dentro del proyecto de educación con el que se está trabajando servirá para ayudar a quién está impartiendo la charla sobre la higiene del hogar, la higiene personal y la lactancia materna. Ya que, si cuenta con una guía, sabrá qué orden debe seguir con los procesos y la información exacta que debe brindar en cada uno, quién se encuentra escuchando podrá ver las imágenes mientras escucha la charla, esto le permitirá una mayor retención de la información y recordarla más adelante la información para poder aplicarla.

Ahora bien, se debe tener en cuenta lo que es el proceso de elaboración de cada una de las piezas, como se harán las ilustraciones, el formato, el modo de impresión, colores, tipografía, contenido y cantidad de tiraje.

Cada pieza lleva un proceso distinto, por ejemplo: en la guía didáctica se coloca una gran cantidad de información para que la persona que imparta la clase pueda explicar de forma completa los contenidos, sin embargo en el rotafolio se pretende guiar a quién esté escuchando la charla sobre los contenidos y la información importante por lo que se deberá colocar solamente los puntos de referencia o lo más importante. Ya que estas piezas se pretenden realizar como infografías es importante darle mayor relevancia a la imagen. Esto es debido a que el proyecto que se está trabajando cuenta con un grupo objetivo que tiene muy poca o no cuenta con educación escolar.

Comúnmente a la combinación de estos elementos se le llama "Valija didáctica". Lo que es un conjunto de elementos que facilitan el aprendizaje del alumno y la enseñanza para el maestro de algún tema específico.

Lo que se pretende al proporcionar este material es colaborar con el Centro de Atención Permanente de Tierra Nueva a educar a sus usuarios para evitar enfermedades, porque como lo dijo el director Dr. Gerónimo Ixquiac: "si no se les puede brindar la medicina les podemos dar educación para evitar las enfermedades."

¿Dónde quedó el Diseño Gráfico?

Cuando hablo de la incidencia del diseño gráfico me refiero a la participación que ha tenido dentro de la elaboración de material, estrategias y/o cantidad de piezas realizadas que ayuden a la educación sobre la salud en el país.

Al buscar referencias en los centros de salud, hospitales y clínicas sobre las cuales poder hablar realmente es difícil decir que las piezas que muestran son funcionales. Las piezas se muestran cargadas de texto, con fuentes muy pequeñas que impiden una lectura fluida, especialmente para las personas con problemas de visión y si se piensa en cuanto a una población más joven, las grandes cantidades de texto evitan que se interesen en ellos. El cerebro humano tiene una determinada capacidad de absorción de datos que se ve rebasada por la cantidad de elementos en el entorno. (Universidad Nacional de Colombia, 2011).

Lamentablemente todos los anuncios de las medicinas o de procesos de salud parecen llevar el mismo patrón, una serie de fotos o ilustraciones con una gran cantidad de texto que no son llamativas para ningún grupo objetivo. Esto lleva a preguntar ¿dónde quedó el trabajo del diseñador gráfico? Se entiende por diseño gráfico a la práctica de desarrollo y ejecución de mensajes visuales que contemplan aspectos informativos, estilísticos, de identidad, de persuasión, tecnológicos, productivos y de innovación. (Olmedo, Rosario, 2012).

Durante los años que se pasan en la universidad los catedráticos les recuerdan a los alumnos muchas veces que se debe pensar en el grupo objetivo, que se debe saber que le gusta al grupo objetivo para poder llamar su atención, validar una pieza, no quedarse con la primera idea e intentar persuadir al consumidor de leer mi información, pero simplemente todas estas piezas que se ven sobre salud no logran llamar la atención.

Parece ilógico que al estar en el medio un diseñador gráfico se olvide de lo más importante: el espectador. El diseñador puede pasar horas, días incluso, trabajando para lograr elaborar una pieza, pero al momento de que esta está ante el público es simplemente ignorada. Y luego los diseñadores se preguntan ¿por qué no funciona?

Es importante conocer el tema del que se habla, si no ¿Cómo podría llevarse el mensaje adecuado y de la forma correcta? La investigación empieza desde el planteamiento de un problema, y de ahí se dan diferentes pasos para llegar a una respuesta concreta. (Romero, José, 2012).

Saber de qué se está hablando y transformar ese mensaje de terminología clínica a un lenguaje apropiado para las personas debería ser prioridad. Como creativos se pueden crear muchas formas de transmitir un mensaje y que este permanezca en la mente de las personas, sin embargo si preguntan cuál es el procedimiento a seguir sobre la limpieza facial que se muestra en el consultorio al que se fue la semana pasada probablemente no se recuerden de ello ya que la mayoría de personas no se tomarán la molestia en leerlo puesto que desde que entraron lo ignoraron por completo.

Seguramente este tipo de situaciones pasa con frecuencia y a muchas personas, debe obligar a buscar este tipo de piezas a nuestro alrededor por la carrera en la que se está, porque sirven como referencia, pero alguien que no sabe sobre diseño gráfico y que está más interesado en las revistas que pone la clínica o en la televisión jamás verá este tipo de información, aun cuando sea de vital importancia para su vida cotidiana.

Las técnicas de creatividad son métodos que permiten el entrenamiento creativo. (Santangelo, María Andrea, 2012). Por lo que es importante comenzar a buscar formas propias y creativas de educar sobre la salud en nuestro país, realizar piezas gráficas que realmente hagan que las personas se detengan y lean la información, educar, transformar y cambiar la mentalidad de aquellos a quienes se necesita llegar, realmente no se sabe si nuestro trabajo puede llegar a salvar vidas, pero se debe trabajar para que así sea.

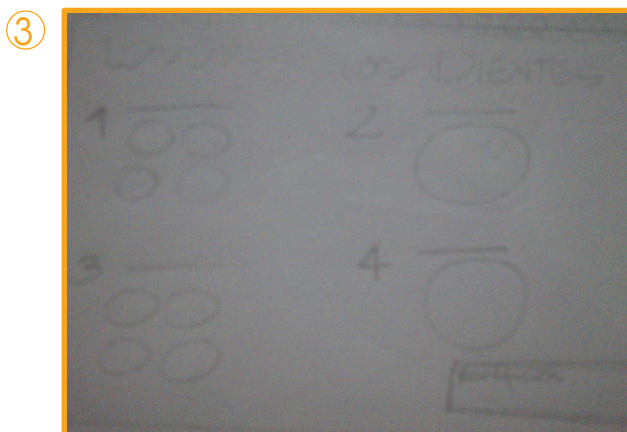
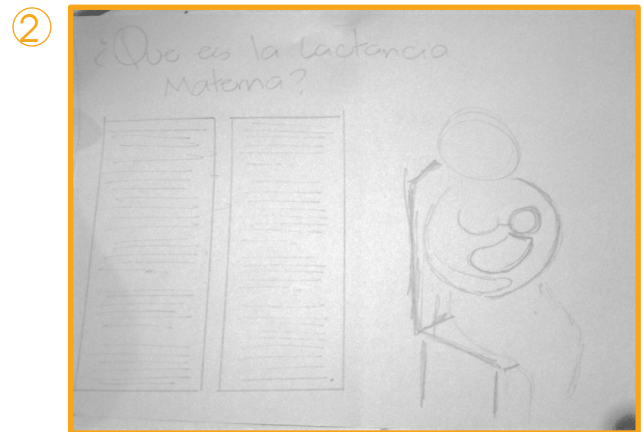
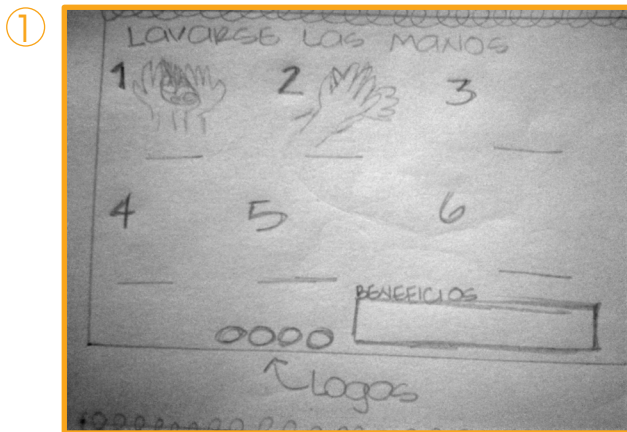
Capítulo 6

Proceso de Producción
Gráfica y Validación

Nivel 1 de visualización y autoevaluación

Se ha creado el concepto creativo: “Limpieza paso a paso”. Con este concepto se pretende crear una línea que ilustre procesos para la higiene del hogar, la higiene personal y la lactancia materna.

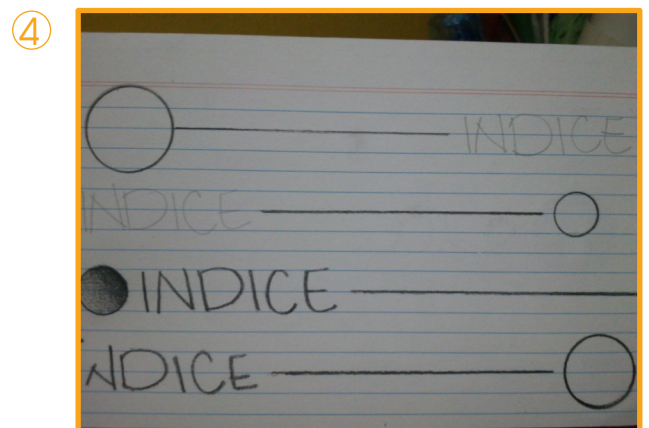
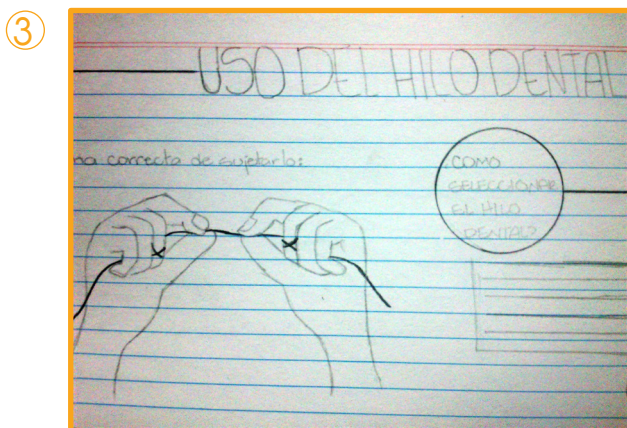
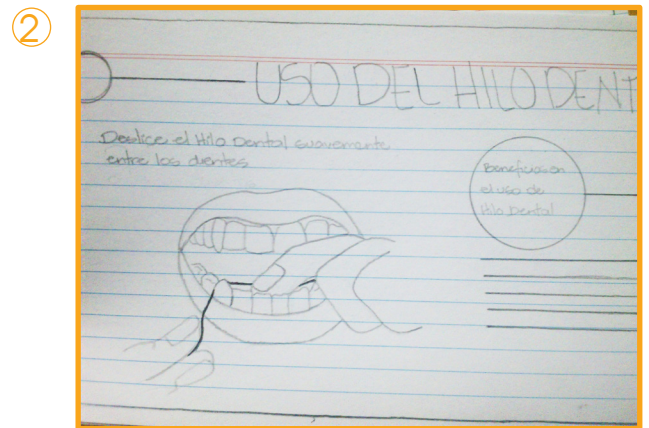
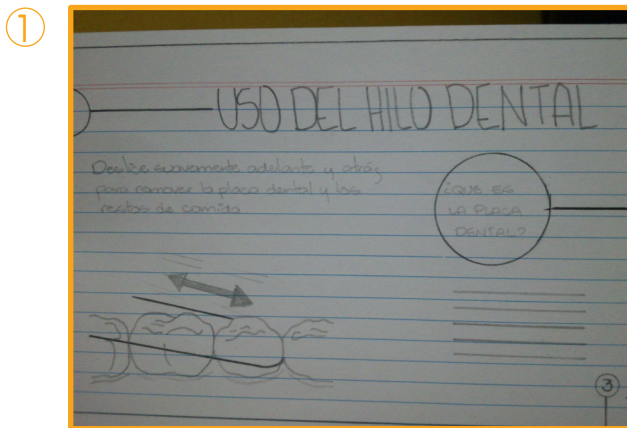
Se inició con una serie de bocetos tipo Rough con diferentes estilos que pudieran representar el concepto. En el proceso de Bocetaje se tienen las principales áreas a trabajar: portadas, índice, portadillas y hojas de contenido.



Las propuestas presentadas se han analizado detenidamente y se han ido eliminando las propuestas que no representan el concepto creativo correctamente. Por lo tanto, se tienen las líneas gráficas con las que se propone trabajar:

La primera propuesta gráfica es de un aspecto más limpio, ya que no cuenta con gran cantidad de objetos en su entorno, más bien utiliza únicamente círculos para indicar el header, la numeración de página y como rompe textos.

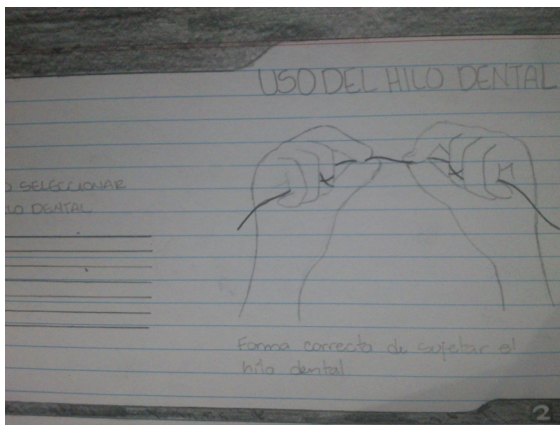
El círculo representa una llamada de atención, algo que se debe ver, que puntualiza lo que es importante. El uso en esta propuesta es la centralización (de información importante para el usuario) de información sobre la higiene.



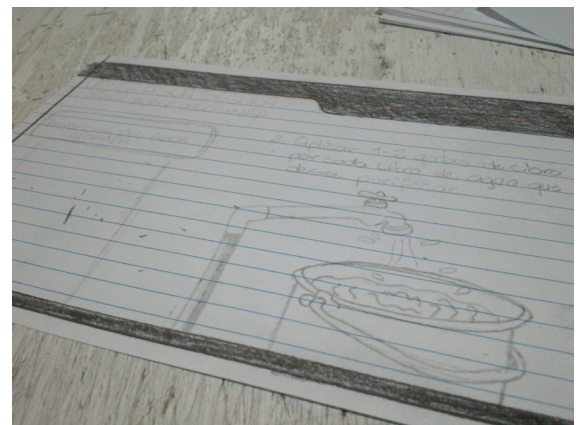
En la segunda propuesta se tienen header y footer en un bloque solido dejando espacio blanco en medio, esto permite enmarcar la información y crearle un centro de atención al lector para que obtenga la información que se desea transmitirle.

Unido al header se puede leer el nombre del capítulo y en el footer se encuentra la numeración de página, este último en negativo.

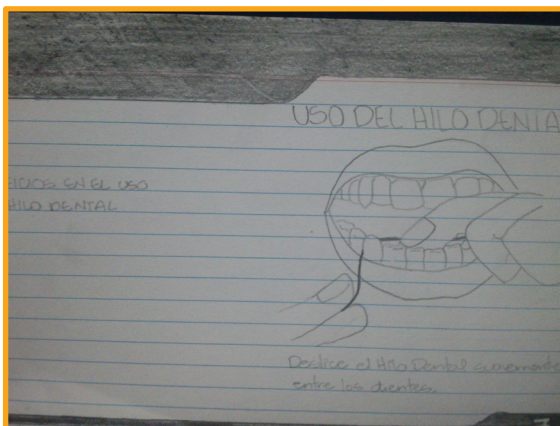
①



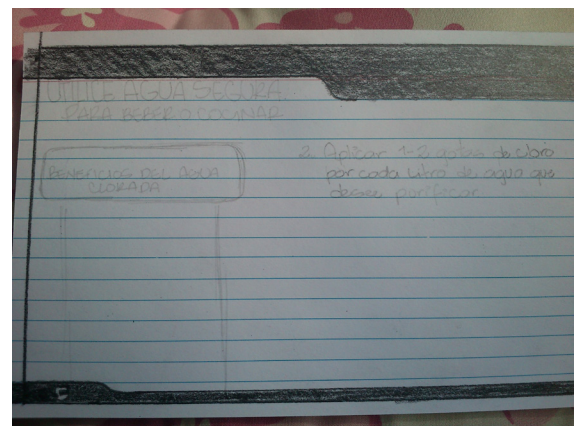
②



③

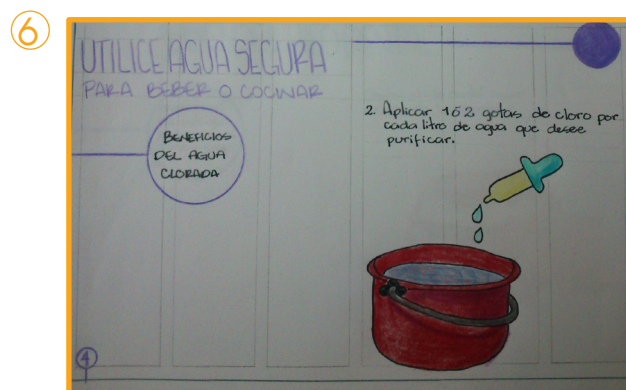
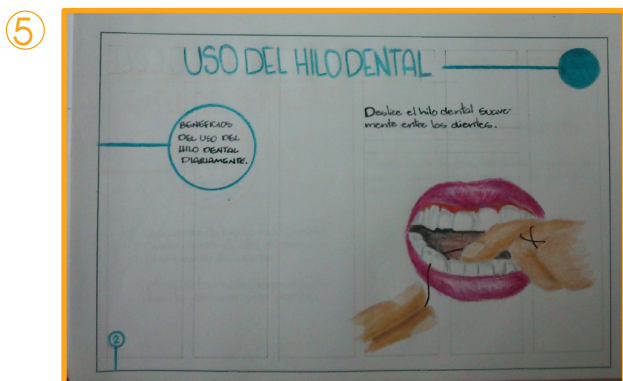
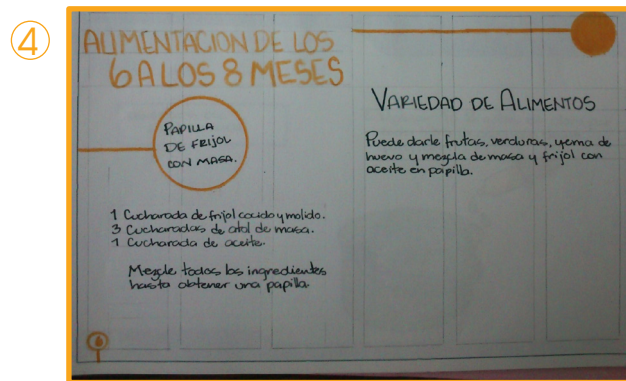
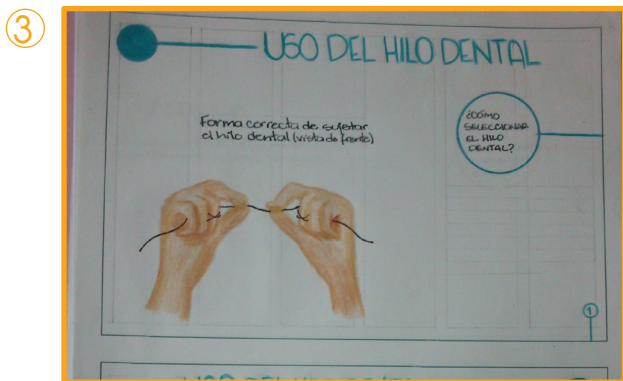
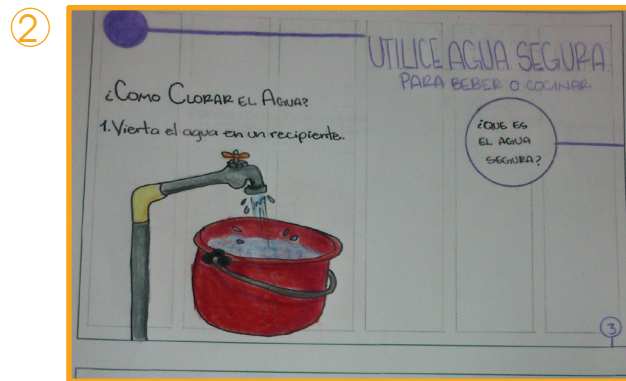
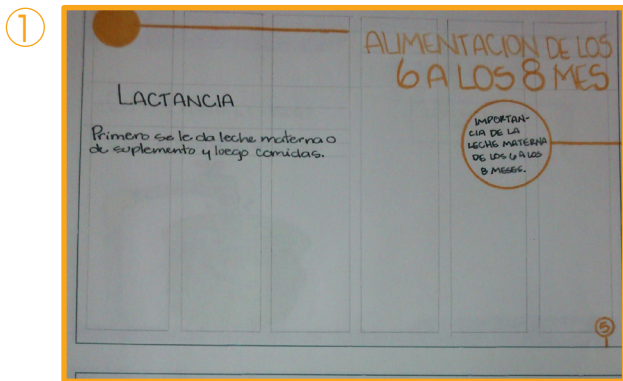


④

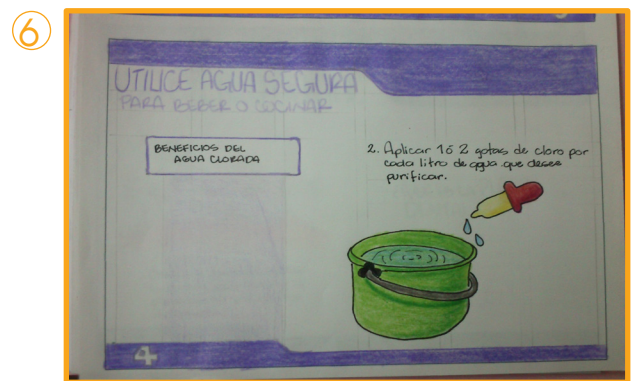
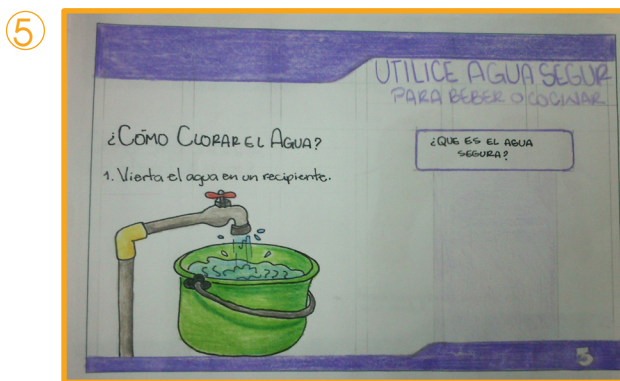
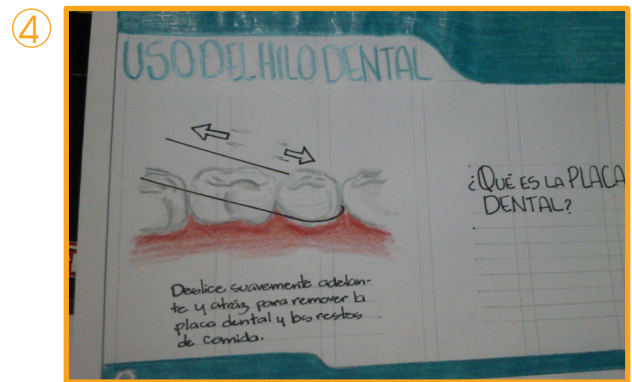
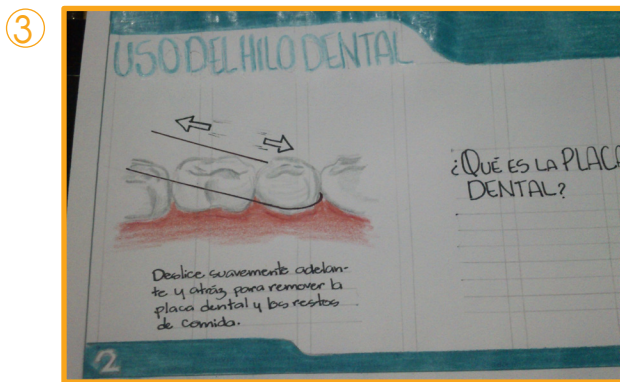
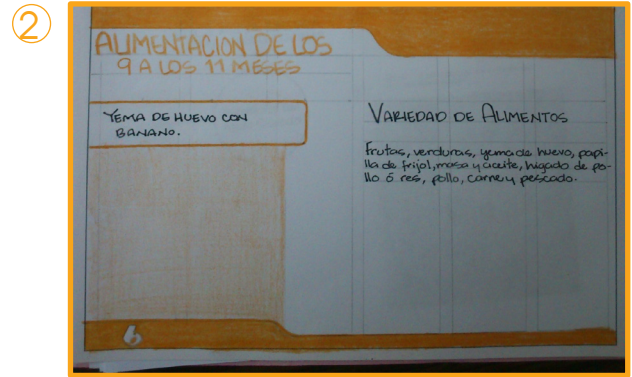
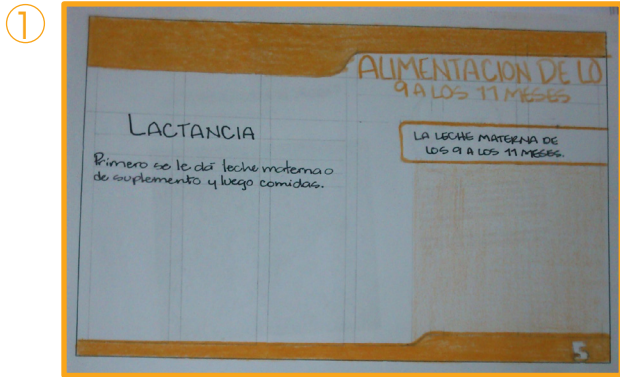


Luego de definir algunos aspectos en la diagramación se procede a realizar pruebas de color (a mano) con ilustraciones y texto para una mejor visualización de la selección de paleta de color y de diagramación.

Para la primera propuesta se trabajan varios espacios en blanco que dan una sensación de minimalismo. Se ha decidido dejar el círculo lineal ya que al colocarle relleno llama demasiado la atención y desequilibra el diseño.

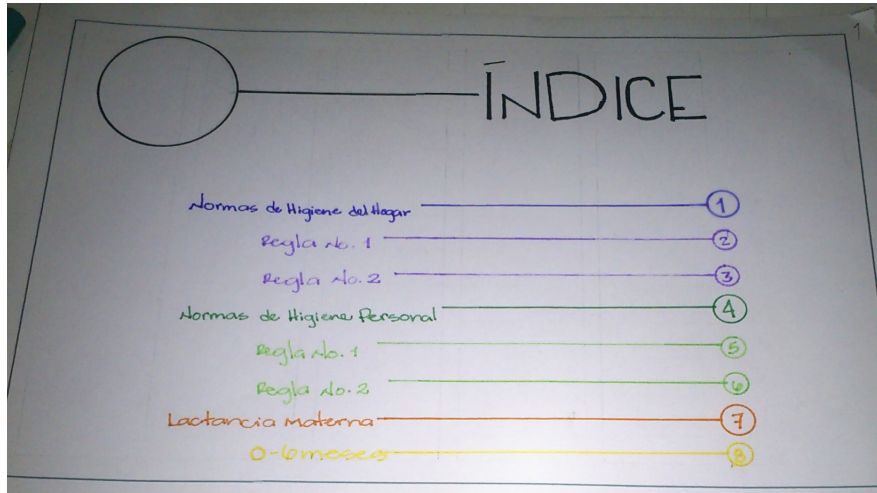


En la segunda propuesta, aún falta definir la forma de los rompe textos y la colocación de la información.



Al analizar las versiones a color, comparadas la una con la otra, se puede ver que la que representa de una mejor forma el concepto creativo con el que se trabajará es la propuesta No. 1 por lo que se procede a realizar la auto-evaluación con cada una de las partes relevantes de la guía.

Índice



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Arquitectura
Escuela de Diseño Gráfico

Estudiante: Diana Lissette Krings Ponce

Área a evaluar: Índice

		Principios a evaluar en el diseño / 10 pts. Cada aspecto. En el informe se ha de incluir la fundamentación de cada decisión.										
		1. Pertinencia	2. Memorabilidad	3. Fijación	4. Legibilidad	5. Composición	6. Abstracción	7. Las imágenes	8. Diagramación	9. Diseño tipográfico	10. Uso de color	RESULTADO / 100
opción	1 Iconografía	8	9	9	9	9	10	10	9	10	10	93
	2 Número de pág.	8	8	9	10	10	10	10	9	10	10	94
	3 Higiene del Hogar	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	89
	4 Higiene Personal	10	10	10	10	9	10		10	10	10	89
	5 Lactancia materna	10	10	10	10	9	10		10	10	10	89
	6 Ilustraciones											0
	7 Formato	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	8 Texto	9	10	10	10	9	9		9	10	10	86
	9 Línea gráfica	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100

La evaluación hace notar que la utilización de la tipografía palo seco es más legible y ayuda con el recorrido visual del índice. Así como trabajar la numeración dentro de círculos permite su focalización y memorabilidad.

La línea gráfica seleccionada es adecuada ya que es limpia, fácil de recordar y legible.

Página interior para la sección de higiene del hogar.



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Arquitectura
Escuela de Diseño Gráfico

Estudiante: Diana Lissette Krings Ponce

Página interior para la sección de higiene

Área a evaluar: del hogar.

		Principios a evaluar en el diseño / 10 pts. Cada aspecto. En el										
Nombre de cada parte relevante de la pieza a evaluar		1. Pertinencia	2. Memorabilidad	3. Fijación	4. Legibilidad	5. Composición	6. Abstracción	7. Las imágenes	8. Diagramación	9. Diseño tipográfico	10. Uso de color	RESULTADO / 100
opción	1 Iconografía	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	99
	2 Número de pág.	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	97
	3 Higiene del Hogar	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	4 Higiene Personal											0
	5 Lactancia materna											0
	6 Ilustraciones	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	98
	7 Formato	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	8 Texto	10	10	10	10	9	9		9	8	10	85
	9 Línea gráfica	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100

Las páginas de la higiene del hogar se ven limpias y muestran imágenes que indican procesos específicos y fáciles de recordar. El que las imágenes se vean flotando no es bueno, se debe crear un soporte o una línea de horizonte para evitar esa sensación.

Página interior para la sección de higiene personal.



Universidad de San Carlos de Guatemala
 Facultad de Arquitectura
 Escuela de Diseño Gráfico

Estudiante: Diana Lissette Krings Ponce

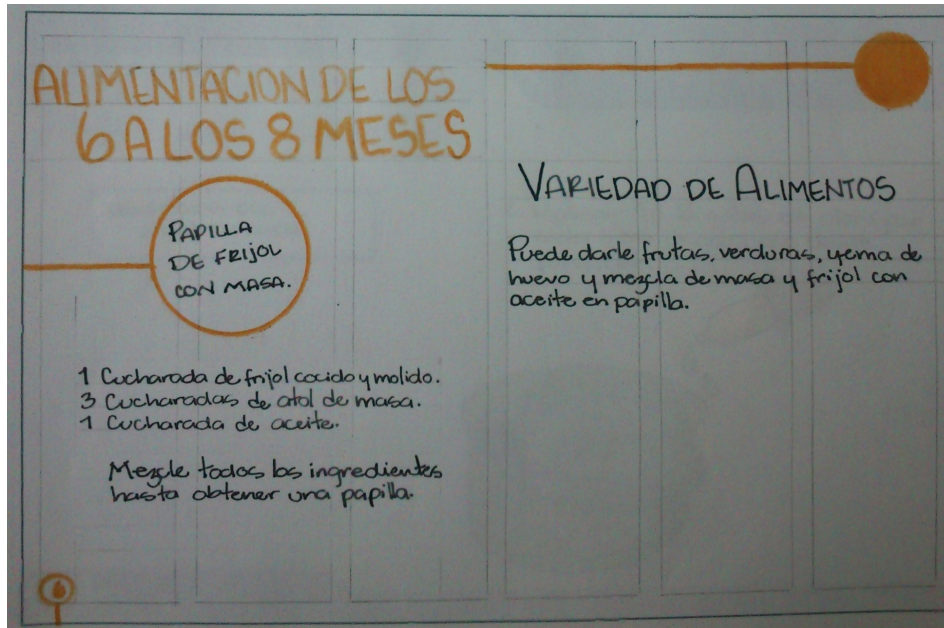
Página interior para la sección de higiene personal.

Área a evaluar: _____

		Principios a evaluar en el diseño / 10 pts. Cada aspecto. En el										
Nombre de cada parte relevante de la pieza a evaluar		1. Pertinencia	2. Memorabilidad	3. Fijación	4. Legibilidad	5. Composición	6. Abstracción	7. Las imágenes	8. Diagramación	9. Diseño tipográfico	10. Uso de color	RESULTADO / 100
opción	1 Iconografía	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	99
	2 Número de pág.	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	97
	3 Higiene del Hogar											0
	4 Higiene Personal	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	5 Lactancia materna											0
	6 Ilustraciones	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	98
	7 Formato	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	8 Texto	10	10	10	10	9	9		9	8	10	85
	9 Línea gráfica	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100

Para la higiene personal se reconoce una confusión de colores de utilización y que esta debería de ser color lila y la higiene del hogar el agua oscuro. En cuanto a la diagramación los rompe-textos se ven monótonos y ocupan demasiado espacio por lo que se debe trabajar en la colocación del texto.

Página interior para la sección de lactancia materna.



Universidad de San Carlos de Guatemala
 Facultad de Arquitectura
 Escuela de Diseño Gráfico

Estudiante: Diana Lissette Krings Ponce

Área a evaluar: Página interior para la sección de lactancia materna.

		Principios a evaluar en el diseño / 10 pts. Cada aspecto. En el										
Nombre de cada parte relevante de la pieza a evaluar		1. Pertinencia	2. Memorabilidad	3. Fijación	4. Legibilidad	5. Composición	6. Abstracción	7. Las imágenes	8. Diagramación	9. Diseño tipográfico	10. Uso de color	RESULTADO / 100
opción	1 Iconografía	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	99
	2 Número de pág.	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	97
	3 Higiene del Hogar											0
	4 Higiene Personal											0
	5 Lactancia materna	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	6 Ilustraciones	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	98
	7 Formato	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	8 Texto	10	10	10	10	9	9	9	9	8	10	85
	9 Línea gráfica	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100

En la lactancia materna la tipografía parece ocupar mucho espacio por lo que se debe reducir su tamaño. Crear jerarquía de textos con título del artículo y título del capítulo.

Portada



Universidad de San Carlos de Guatemala
 Facultad de Arquitectura
 Escuela de Diseño Gráfico

Estudiante: Diana Lissette Krings Ponce

Área a evaluar: Portada.

		Principios a evaluar en el diseño / 10 pts. Cada aspecto. En el										
		1. Pertinencia	2. Memorabilidad	3. Fijación	4. Legibilidad	5. Composición	6. Abstracción	7. Las imágenes	8. Diagramación	9. Diseño tipográfico	10. Uso de color	RESULTADO /100
opción	1 Iconografía	9	9	9	9	9	10	10	9	10	10	94
	2 Número de pág.											0
	3 Higiene del Hogar	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	4 Higiene Personal	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	5 Lactancia materna	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	6 Ilustraciones											0
	7 Formato	10	10	10	10	10	10		10	10	10	90
	8 Texto	9	9	9	10	9	9		9	10	10	84
	9 Línea gráfica	9	9	9	10	9	9		9	10	10	84

Es importante crear un impacto en el grupo objetivo por lo que la portada debe de ser llamativa y atraer la atención de quien la utilizará. Se debe entonces trabajar en llamar la atención al mismo tiempo que se proporciona la información sobre los temas a tratar en cada guía.

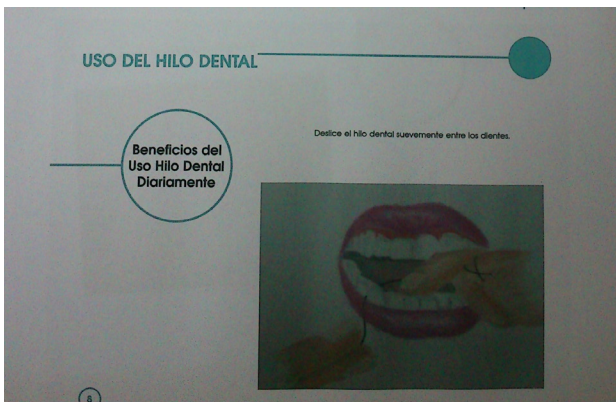
Conclusión

Al completar la autoevaluación de las diferentes partes de la guía, se puede ver que la jerarquía de textos necesita mejorar, las imágenes se ven “como en el aire” y no juegan con el resto de la diagramación. Los rompe textos son exageradamente grandes por lo que se debe reducir su tamaño.

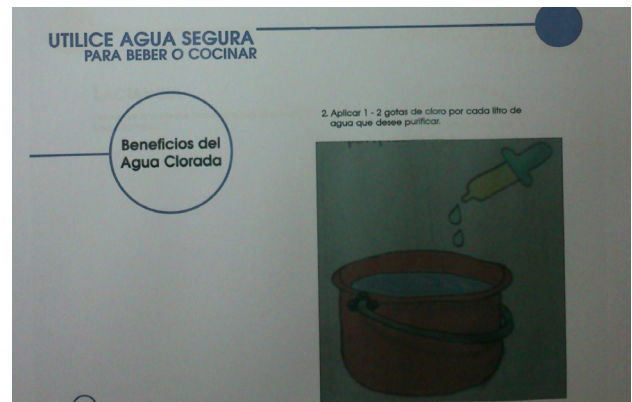
La aplicación de color es adecuada al contexto ya que transmite la información que se desea y ayuda a llamar la atención del lector.

Al aplicar los cambios que demuestra la autoevaluación se procede a realizar las piezas en digital. A continuación se muestra la primera versión digital presentada para asesoría.

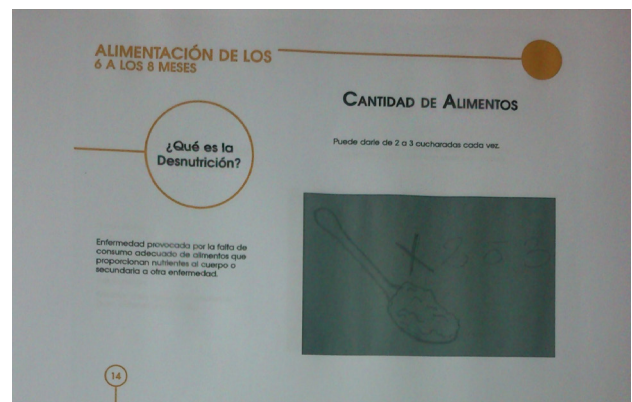
1



2



3



Nivel 2 de visualización y coevaluación

Definición creativa

La información que se trabajó para el proyecto es acerca de “Las reglas de Higiene del hogar, Higiene Personal y Lactancia materna”, en donde se indicarán los procesos básicos para cada regla.

Este material se utilizará para realizar charlas sobre las reglas de higiene personal y del hogar ya que es importante conocerlas para evitar muchas de las enfermedades comunes como diarrea, cólera y resfriados. Se estará trabajando una “Guía Didáctica” que le ayude a la persona que imparte las charlas con la exposición de contenidos, procesos y ejemplos sobre los temas. Así mismo se estarán realizando estos procesos en láminas educativas que sirvan de apoyo al expositor.

2do. Nivel de visualización

Al avanzar al segundo nivel se han elaborado varios cambios sugeridos por los

asesores entre ellos: la jerarquía tipográfica de títulos y subtítulos.

Se han digitalizado las imágenes y se ha definido la línea gráfica de las mismas, esto permite tener ciertos parámetros a seguir y poder avanzar de forma constante. Estas imágenes se han coloreado digitalmente y se han colocado en la guía didáctica de manera que ilustren los contenidos explicados y permitan una mejor comprensión de los mismos.

Para evitar que las imágenes se vieran “en el aire” se les ha colocado un recuadro que delimite la ilustración. Como se está trabajando con círculos para hacer énfasis en la centralización de la persona, las imágenes se han delimitado con un círculo del mismo color de su sección.

Coevaluación

En este punto y con los avances realizados se a procedido a enviarle la pieza a otros profesionales del diseño para

recibir una evaluación sobre la misma.

Para la validación se realizó una entrevista personal o por medio electrónico en donde se les preguntaron aspectos importantes sobre la composición del material que se está trabajando. Las preguntas se manejaron en tres ejes principales que son Tipografía, Color e Ilustraciones, dando espacio a que ponderaran y colocaran comentarios sobre lo solicitado.

Sobre los comentarios recibidos se tiene:

Sobre tipografía:

Se recibieron comentarios positivos sobre la misma ya que se está de acuerdo en el color, legibilidad y facilitación de la lectura. Como sugerencia se recibió el reducir un poco el tamaño del texto introductorio después del título (la indicación de la regla) para crear mayor jerarquía.

Sobre color:

Se concluye que los colores empleados en el material (utilizados en la separación

de módulos) son adecuados a los temas con los que se está trabajando. Así mismo ayudan a dirigir la atención y facilitar el recorrido visual.

Sobre las Ilustraciones:

Los comentarios son positivos en cuanto al diseño de la ilustración sin embargo se mencionaron detalles como la unificación del punto de línea y la textura empleada en la lengua se puede mejorar. También se mencionó que representan lo antes descrito y están acordes al grupo objetivo con el que se está trabajando.

Observaciones generales:

En las entrevistas se obtuvieron comentarios positivos sobre la diagramación y colocación de texto e imágenes.

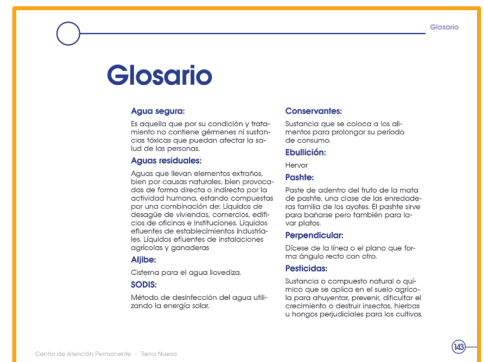
Gracias a estos comentarios se han ajustado las partes en las que se sugiere y se procede a continuar con los avances y la finalización de la pieza.

Nivel de visualización 3 y validación con el grupo objetivo

Para esta fase se han realizado varios avances en la elaboración de la guía didáctica que servirá en el Centro de Atención Permanente para impartir charlas sobre las normas de higiene del hogar, higiene personal y lactancia materna.

Las ilustraciones están casi completas y ya colocadas dentro de las páginas que corresponden, con las que están pendientes se encuentra señalado el lugar donde se colocarán las mismas. También se han hecho los cambios sugeridos por ambos asesores como el grosor del contorno de la imagen y la línea que lo une, la separación entre número y texto en los procesos paso a paso y la utilización de márgenes.

nas que imparten las charlas (enfermeras, departamento de promoción y departamento de psicología). Por lo que el día viernes 10 de octubre del presente año se procedió a llevarles una prueba del material en su forma casi final. A continuación se muestra la pieza que se utilizó para la validación:



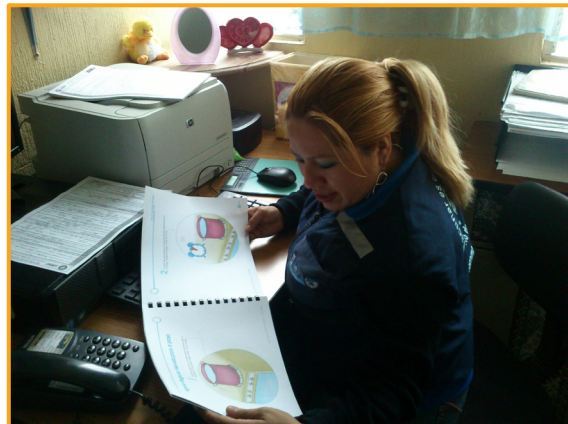
3r. Nivel de visualización

Luego de realizar los cambios se ha procedido a ejecutar una validación directamente con quienes estarán utilizando el material: los usuarios del CAP y las perso-

Capítulo No. 6 - Proceso de Producción Gráfica y Validación

Se inició con los funcionarios de la institución a quienes se les explicaron las partes relevantes del contenido y se les brindó para que la utilizaran, mostraron su agrado ante la pieza, la manipularon y leyeron los artículos incluidos en la misma expresando satisfacción. Se realizó una encuesta en donde pudieron expresar su opinión. Entre los comentarios recibidos se tienen:

- “Va a ser de mucha utilidad porque conjuntas (las normas) son las que dan mayor información de salud preventiva.”
- “Es portátil y accesible.”
- “Es estudiado, interpretado y sobre todo educativo de una forma demostrativa, lo cual es un refuerzo para la población que se educará.”
- “Son temas que a pesar que son conocidos hay ciertos puntos que se desconocen, pero con el manual es más sencillo de comprender.”
- “Vi su guía y me parece fabulosa, ya que se entiende muy bien y será de mucho beneficio a todos los usuarios del CAP y ojalá que valoren todo este sacrificio.”
- “Todo esto es súper importante y está bueno para que todos sepamos cómo es la higiene personal.”
- “Tiene buena presentación, los colores van acorde al tema, es fácil de ver la letra.”



Luego se procedió a realizar con el grupo objetivo el mismo procedimiento, en la sala de espera se explicó el contenido del material y mientras se realizaban las encuestas la guía pasaba de mano en mano y se pudo observar como la manipulaban los usuarios: La forma de el espiral ayuda enormemente a su manipulación ya que permite colocarla de forma cómoda para facilitar su lectura, así mismo se entretenían leyendo los artículos o viendo las imágenes por varios segundos lo que indica que ha llamado su atención.

Los Usuarios a quienes se les mostró la guía opinan:

- “Creo que es importante porque nos ayuda en la salud de la familia y como hacer las cosas que creíamos estar haciendo bien.”
- “Las instrucciones son fáciles y prácticas.”
- “(Las normas) Son muy necesarias para el ser humano y la familia ya que nos ayuda a tener una mejor salud.”
- “El material está muy explicado, son buenas las instrucciones.”
- “Podemos evitar muchas enfermedades al poner en práctica estas actividades.”
- “Todo está bonito porque es práctico y se da a entender bien el comentario y contenido. La higiene es salud.”

Al examinar los resultados obtenidos por ambos grupos se deduce que ha sido de su agrado en la forma en que se encuentra y no hay sugerencias a cambios que realizar por lo que se procede a terminar la pieza siguiendo la línea gráfica establecida.



Anexo 5: página 135: Formato de validación.

Anexo 6: página 136: Gráficas de resultados obtenidos en validación

Descripción y fundamentación de la propuesta gráfica

La pieza gráfica que se ha trabajado será de uso para el Centro de Atención Permanente de Tierra Nueva. Esta guía se utilizará para impartir charlas educativas sobre las Reglas de Oro de la higiene del hogar, la higiene personal y la lactancia materna.

Esta guía será utilizada por quienes imparten las charlas en el Centro de Atención Permanente (enfermeras, departamento de promoción, de nutrición y psicología), indicando contenidos con instrucciones simples para los usuarios que los visitan ya que estos cuentan con un nivel muy bajo o no cuentan con educación alguna.

Debido a esta situación se ha dado mayor importancia a las ilustraciones que acompañarán los textos. Se han trabajado ilustraciones que sean altamente explicativas y que indiquen el proceso a seguir sin necesidad de se deba leer el texto para comprenderlas.

Es por eso que para la elaboración de la pieza se trabajó sobre el concepto: “Limpieza paso a paso”. Este concepto hace referencia al tema principal, ya que es un sinónimo de higiene, y a las indicaciones que se presentan, ya que son paso a paso acerca de las diferentes normas.

Se debe tomar en cuenta que lo que se busca recalcar son los procesos paso a paso en la guía. Por lo que es de suma importancia que estos sobresalgan del diseño. Se ha trabajado con el ícono del círculo ya que este

es una llamada de atención y sobre salta la centralización de algo importante.

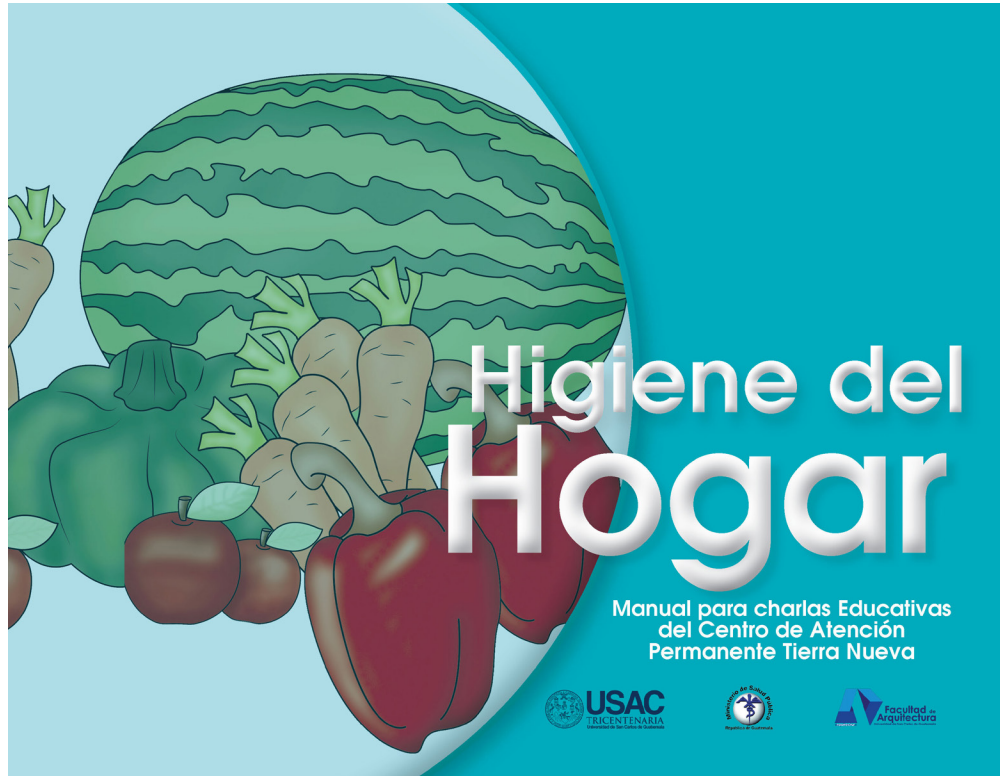
Las imágenes, que es lo que se desea que el usuario vea, han sido enmarcadas por un círculo que ayuda a dirigir la atención y delimitar la ilustración. Estas han sido realizadas en un estilo de caricatura “realista” que refleja el entorno en el que el grupo objetivo se encuentra y tiene acceso.

Así mismo, por cada tema se ha asignado un color, al área de la higiene del hogar se le asignó el agua oscuro: este representa la salud, el área de higiene personal tiene el color lila: que enfatiza el empoderamiento del “yo” y el área de la lactancia materna cuenta con el naranja-amarillento: que representa la familia. Estos colores han sido seleccionados por su connotación psicológica y el efecto que producen.

También, la diagramación empleada en el diseño es de tendencia minimalista, ya que se está trabajando en el ámbito de la limpieza y la salud es importante eliminar cualquier ruido visual que pueda distraer, cansar o interrumpir la lectura de la guía.

El formato fue sugerido directamente por las autoridades de la institución, sin embargo, durante las validaciones se pudo observar que es cómodo en la manipulación y de un tamaño adecuado para su utilización durante las charlas.

Propuesta gráfica final



Índice	Pag. 9		Regla No. 1: Al comprar seleccione los alimentos que se vean sanos y frescos para comer.
	Pag. 13		Regla No. 2: Desinfecte frutas y verduras
	Pag. 21		Regla No. 3: Utilice agua segura para beber o cocinar.
	Pag. 33		Regla No. 4: Evite el contacto entre alimentos crudos y cocidos.
	Pag. 37		Regla No. 5: Sirva inmediatamente los alimentos después de prepararlos.
	Pag. 41		Regla No. 6: Mantenga los alimentos tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales. Para volverlos a consumir asegúrese de volverlos a calentar bien
	Pag. 47		Regla No. 7: Lave los utensilios de cocina y desinfecte con cloro todas las superficies
	Pag. 57		Regla No. 8: Todas las áreas de la casa se barren y se trapean una vez al día.
	Pag. 71		Glosario
Pag. 75		Bibliografía & E-grafía	

Regla No. 1

Al comprar seleccione los alimentos que se vean sanos y frescos para comer.

¿Por qué deben ser frescos?

Los alimentos frescos son todos los productos sin procesar, conservar o manipular. Por este motivo, muchos son los expertos en el mundo de la salud que recomiendan consumir alimentos frescos, y a ser posible, locales (del lugar donde vivimos). Esto se debe a que si los alimentos que consumimos son frescos, aseguraremos un aporte de nutrientes de calidad y en cantidad por lo que son la mejor opción para aportar energía al cerebro, ayudando a conservar la memoria en perfectas condiciones.

También, consumir alimentos frescos y en perfecto estado ayuda a la creación de neurotransmisores que conllevan beneficios antioxidantes, evitan alteraciones

en el estado de ánimo controlando incluso la presencia de algunas sustancias neurotóxicas en el cerebro y ayudan a memorizar al aumentar la producción de energía en las neuronas.

La mejor forma de adquirir alimentos frescos es acudir al mercado de nuestra localidad, en el cual existen productos directamente traídos de su lugar de origen, sin ser manipulados, sin embargo, es importante tomar en cuenta las medidas de higiene con las que estos son despatchados y asegurarnos que han sido desinfectados antes de consumirlos.

Recomendaciones para conservar la buena salud:

1. Cuidado con las altas dosis de productos que tienen conservantes:

El consumo de productos que tienen conservantes en altas dosis puede causar daños en el organismo ya que son alimentos que contienen químicos que previenen o retardan su deterioro.

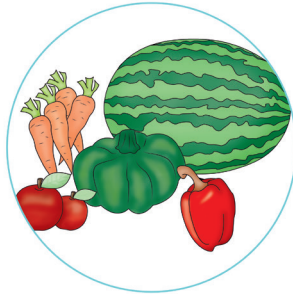
2. Comer Balanceado:

El ritmo de vida puede influenciar enormemente en los hábitos alimenticios esta situación lleva a buscar alimentos no saludables. Es importante mantener una dieta rica en frutas y verduras

que llenan el cuerpo de energía.

3. Verificar el estado de los alimentos:

Siempre se debe verificar el estado de los alimentos pues cuando no cuentan con una adecuada manipulación facilitan la proliferación microbiana, a comida fresca contiene más vitaminas, fibra y minerales de origen naturales que los alimentos procesados, estos nutrientes esenciales en los productos frescos pueden ayudar a proteger de enfermedades como cáncer, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares y de la diabetes tipo 2; además consumir estos alimentos ayuda a tener más energía, a reducir el aumento de peso e incluso, los efectos de la edad.



Regla No. 2

Desinfecte frutas y verduras.

Desinfectar frutas y verduras antes de consumir

Las frutas y verduras son alimentos muy susceptibles a contaminarse con sustancias o agentes patógenos ya que provienen de la tierra y están en constante contacto con microorganismos y factores ambientales. Una de las principales bacterias implicadas es la *Escherichia coli*.

Además, en la cosecha se utiliza pesticidas o aguas residuales que los contaminan con sustancias químicas. Por eso es importante lavar y desinfectar frutas y verduras.

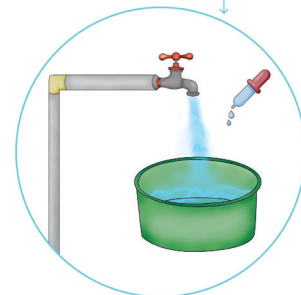
Si bien los patógenos presentes en productos como la carne o el pescado se eliminan durante los procesos de cocción, no sucede lo mismo con frutas y hortalizas, que se consumen crudas en su mayoría. Cualquier patógeno que no se

elimine durante el proceso de lavado o pelado permanecerá en el alimento hasta que se ingiera. Así que antes de manipular algún alimento para su preparación se debe lavar.

Para disminuir el riesgo de contaminación de verduras y frutas, hay que seguir ciertas normas desde el momento de la compra. Deben adquirirse los alimentos que estén en unas condiciones óptimas, sin mal olor o dañados.

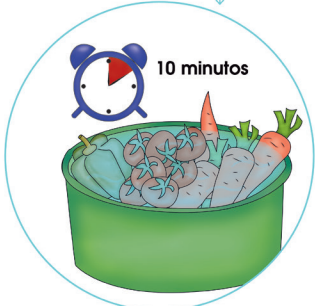
Desinfectando frutas y vegetales: paso a paso

1. Llene un baño hirviendo o la pila con agua. Coloque suficiente para que cuando coloque las frutas o verduras las cubra completamente. Aplique 1-2 gotas de cloro por cada litro de agua.



Normas de higiene del hogar

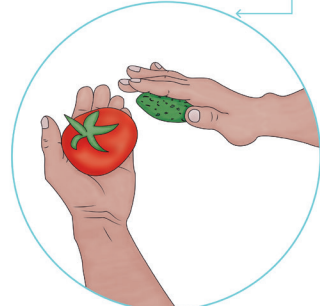
2 Sumerja las frutas o verduras y déjelas reposar por 10 minutos.



20 Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

Normas de higiene del hogar

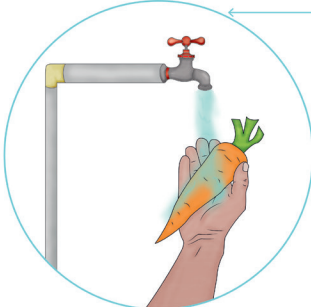
3 Luego de dejarlos reposar utilice una esponja (como las de lavar trastes) y frótelas las frutas o verduras una por una utilizando jabón. Ponga especial esmero en verduras como papas, zanahorias o guisquiles. Evite este paso con las fresas, moras, lechuga, espinacas y otras hierbas.



21 Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

Normas de higiene del hogar

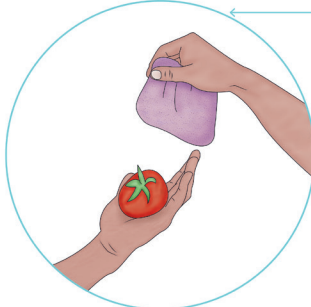
4 Elimine el jabón frotándolas bajo el chorro de agua.



22 Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

Normas de higiene del hogar

5 Séquelas o elimine el exceso de agua con un trapo limpio.



23 Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

Normas de higiene del hogar

Regla No. 3

Utilice agua segura para beber o cocinar.

25 Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

Normas de higiene del hogar

¿Qué es el Agua Segura?

Según la Organización Mundial de la Salud el agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas que la utilizan.

ne de otras fuentes (pozo, aljibe, cisterna, etc.). En ese caso, como la contaminación del agua no siempre se nota a simple vista o por el sabor, es necesario tomar medidas para cerciorarnos que estamos consumiendo agua segura.







El agua segura debe usarse para:

- Beber
- Hacer hielo
- Lavar alimentos
- Hacer infusiones
- Lavarse los dientes
- Cocinar.

Además del agua potable suministrada por la red (agua corriente), es posible convertir en agua segura aquella que proviene

26 Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva



Índice	Pag. 9		Regla No. 1: Lavarse los dientes mínimo 3 veces al día o después de cada comida. Utilizar hilo dental una vez al día.
	Pag. 21		Regla No. 2: Lavarse las manos después de ir al baño, tocar animales, antes de preparar los alimentos y antes de comer.
	Pag. 29		Regla No. 3: Bañarse diariamente
	Pag. 35		Regla No. 4: Mantener el cabello limpio, desentredado y peinado.
	Pag. 40		Glosario
	Pag. 44		Bibliografía & E-grafía

Normas de higiene personal

Regla No. 1

Lavarse los dientes mínimo 3 veces al día o después de cada comida. Utilizar hilo dental una vez al día.

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva 77

Normas de higiene personal

¿Cómo cepillarse los Dientes?

Utiliza una pequeña cantidad de pasta dental. Si coloca demasiada pasta dental puede producir gran cantidad de espuma, lo que hará que escupa y termine de cepillarte los dientes más rápido. Además, incrementa el riesgo de que se ingiera la pasta dental con fluoruro, lo que es dañino para la salud.

Si cepillarte le causa dolor, intente cepillarte con mayor delicadeza o elija un cepillo especial para dientes sensibles.

Si no puede cepillarse después de una comida, por lo menos enjuague la boca con agua para eliminar las partículas de comida.

Para un mejor aliento, cepillar la lengua y paladar.

Si las encías le sangran con facilidad, es una señal de que puede tener las encías inflamadas (gingivitis). Visite a su dentista. La gingivitis trae consecuencias serias como la pérdida de dientes, el mal aliento e incluso infecciones de las válvulas cardíacas. Si las encías le sangran, no deje de cepillarse, pero cambie de cepillo por uno de cerdas más suaves.

Intente lavarse los dientes después de beber café, vino tinto, o un té oscuro. Con el tiempo, todas estas bebidas pueden manchar los dientes de manera permanente.

Visite al dentista por lo menos cada seis meses para que le realice un examen, saque alguna radiografía, y le haga una limpieza.

Después de comer, esperar 10 minutos antes de cepillarse los dientes.

No utilice una pasta dental muy fuerte, ya que podría dañar sus encías haciendo que se levanten de los dientes permanentemente.

Cepillar cada diente con movimientos circulares repetitivos.

Cepillase durante por lo menos tres minutos.

Utilizar hilo dental después de cepillarse los dientes.

Se recomienda utilizar enjuague bucal, pero si ya lo utiliza, que sea uno que no contenga alcohol.

Cepillase los dientes por lo menos 3 veces al día. Si desea tener unos dientes

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva 78

Normas de higiene personal

realmente limpios, puede cepillarlos después de cada comida o merienda.

Espera por lo menos 45 minutos antes de cepillarse los dientes después de beber gaseosa, vino, o jugos ácidos como el jugo de naranja. Las bebidas gaseosas y los jugos dejan ácidos residuales en los dientes, y al cepillarlos se puede dañar el esmalte.

No exagere: cepillarte los dientes demasiado es malo para tus dientes ya que se desgastan y pierden su esmalte natural.

Advertencias

Cambie su cepillo de dientes cada 3 meses. Los cepillos de dientes con cerdas desgastadas pueden dañar las encías.

No se cepile con mucha fuerza. Las encías son tejidos muy sensibles.

No deje de lado el cepillado. El dejar de lado este importante hábito puede producir caries dental.

No frague la pasta dental o el enjuague bucal, ya que contienen químicos que son tóxicos si se tragan. Contienen por ejemplo amoníaco y cloruro de cetilpiridinio.

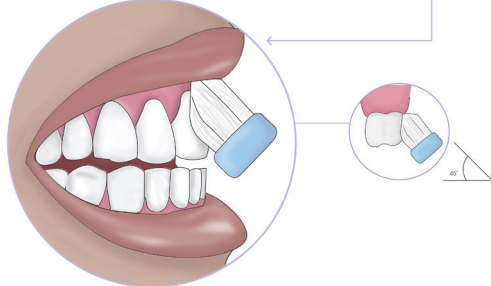
Nunca utilice el cepillo de dientes de otra persona. Puede transferir gérmenes, bacterias, y enfermedades a través de heridas microscópicas en su boca.

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva 79

Normas de higiene personal

Cepíllate los Dientes: paso a paso

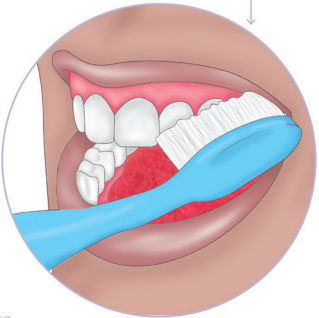
1 Coloca el cepillo a la altura del borde de las encías, a un ángulo de 45°. Cepilla suavemente con movimientos cortos, verticales o circulares. No cepilles tus dientes horizontalmente



Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva 80

Normas de higiene personal

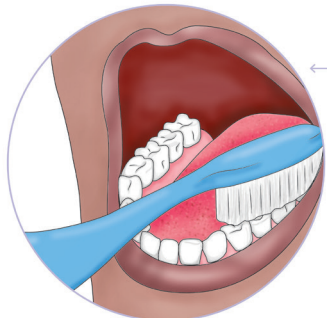
2 Cepíllate los dientes durante por lo menos 3 minutos. Cepilla solo unos cuantos dientes a la vez, y pasa el cepillo por toda la boca de modo que limpies cada diente, pasando 12 a 15 segundos por cada sección. Si es de ayuda, divide tu boca en cuadrantes: izquierdo superior, derecho superior, izquierdo inferior, y derecho inferior. Si dedicas 30 segundos a cada cuadrante, habrás dedicado 2 minutos a tu higiene dental.



Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva 81

Normas de higiene personal

3 Cepilla tus muelas. Coloca el cepillo de dientes de forma perpendicular a tus labios, o de modo que las cerdas se apoyen en la parte superior de tus muelas inferiores. Cepilla esta zona con un movimiento de adentro hacia afuera y mueve el cepillo de atrás hacia adelante. Repite el procedimiento al otro lado de tu boca. Cuando los dientes interiores estén limpios, gira el cepillo hacia arriba y cepilla las muelas superiores.



Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva 82

Normas de higiene personal

4 Cepilla la superficie interna de tus dientes. Inclina el cepillo de modo que la cabeza apunte hacia el borde de las encías, y cepilla cada diente. Los dentistas afirman que un área que con frecuencia no se cepilla es la parte interna de los dientes frontales inferiores, así que asegúrate de no olvidarlos.

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva 83

Normas de higiene personal

5 Cepilla tu lengua con suavidad. Después de cepillar tus dientes, utiliza tu cepillo para limpiar tu lengua con delicadeza (no presiones demasiado o dañaras el tejido). Esto ayuda a evitar el mal aliento y elimina las bacterias acumuladas en la lengua.

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva 84

Normas de higiene personal

Uso del Hilo Dental: paso a paso

1 Tome aproximadamente 50 cm de hilo dental y enrólle los extremos alrededor del dedo medio de cada mano. Con el pulgar y el dedo índice de cada mano, agarre un segmento de aproximadamente 2.5 a 5 cm e insértele, con la ayuda de los pulgares, entre los dientes.

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva 85

Normas de higiene personal

2 Al tiempo que mantiene un trazo del hilo dental (aprox. 2.5 a 5 cm) tensado entre sus dedos, utilice los dedos índices para insertarlo entre las superficies de contacto de dos dientes.

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva 86

Normas de higiene personal

3 Mueva suavemente el hilo entre los dientes en forma de zigzag. **No inserte el hilo dental en las encías**, esto podría dañarlas. Pase el hilo dental por todo el diente. Mediante un movimiento hacia arriba y hacia abajo, deslice el hilo dental contra la superficie de los dientes y debajo de la línea de las encías.

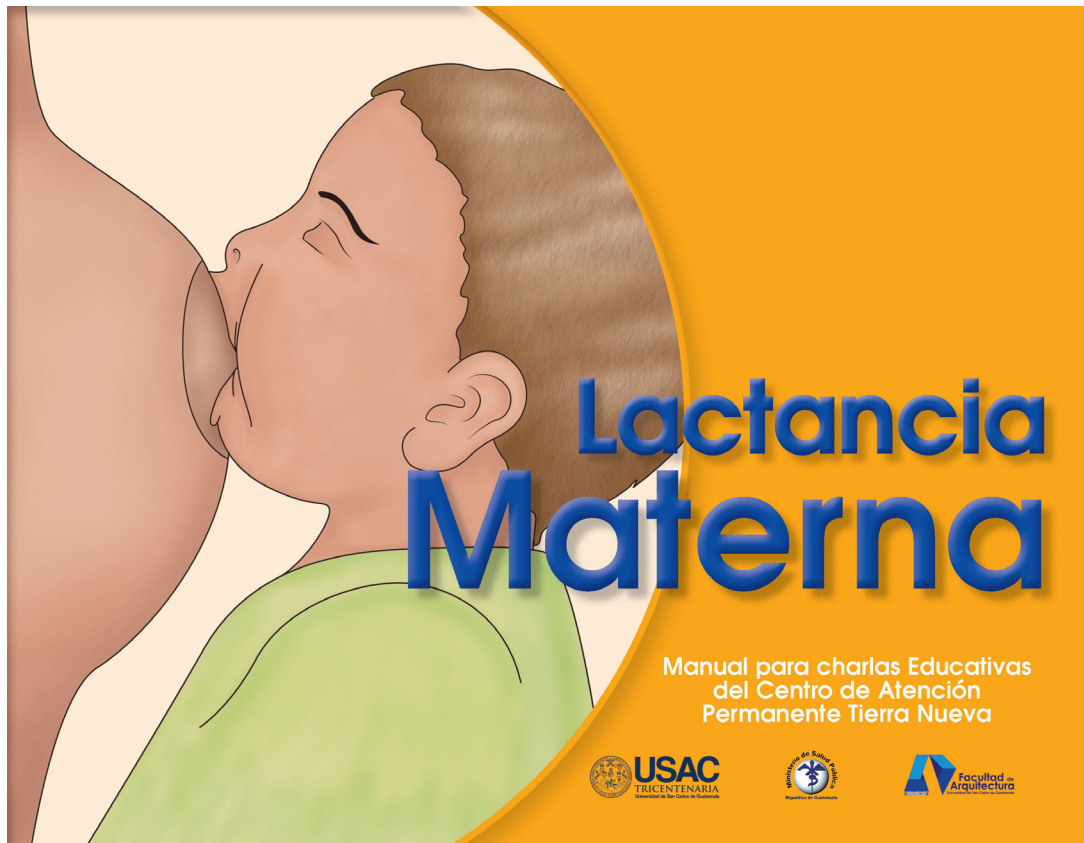
Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva 87





Normas de higiene personal

Regla No. 2

Lavarse las manos después de ir al baño, tocar animales, antes de preparar los alimentos y antes de comer.

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva 89



Índice	Pag. 9		Lactancia materna
	Pag. 11		Alimentación de 0 a 6 meses: Lactancia materna exclusiva
	Pag. 15		Alimentación de 6 a 8 meses: Alimentación complementaria 1
	Pag. 21		Alimentación de 9 a 11 meses: Alimentación complementaria 2
	Pag. 27		Alimentación de 1 a 2 años: Alimentación formal
	Pag. 33		Alimentación enfermo o en recuperación
	Pag. 39		Glosario
	Pag. 43		Bibliografía & E-grafía

Lactancia Materna

Lactancia Materna

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.

Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.

Quienes fueron amamantados en la infancia suelen tener menor tensión arterial, menores concentraciones de colesterol y menores tasas de sobrepeso, obesidad y diabetes tipo 2.

La leche materna reduce la incidencia de infecciones de oído, ayuda al desarrollo de la mandíbula, músculos de la lengua, protege contra la caries y reduce el riesgo de alergias.

La leche materna le provee al bebé una fuente importante de factores inmunológicos, promueve el desarrollo sensorial y cognitivo, lo protege de enfermedades infecciosas

y crónicas, como la diarrea o neumonía —dos de las causas principales de mortalidad infantil— y favorece un pronto restablecimiento en caso de enfermedad.

El ser humano es el único mamífero que tiene un contacto visual y de voz con su madre cuando se amamanta. De ahí la ubicación estratégica de los senos, cerca del corazón, para que el niño pueda seguir escuchando los latidos como cuando estuvo en el vientre. Ese vínculo que estimula la conexión madre-hijo le prodiga amor, seguridad y calor al bebé, lo cual le ayuda a relacionarse con los demás.

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

111

Lactancia Materna

Es importante derribar mitos que hacen ver la maternidad como un evento doloroso. Lactar no debiera de doler si transcurre en una posición correcta. La madre puede comer de todo, siempre y cuando sea una dieta equilibrada, para que incluya todos los nutrientes necesarios.



Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

112

Lactancia Materna

Alimentación de 0 a 6 meses

Lactancia materna exclusiva

Tanto la Organización Mundial de la Salud como UNICEF recomiendan la lactancia materna exclusiva para el bebé durante los primeros seis meses de vida, entendiendo como **6 meses** el último día del sexto mes.

Por **lactancia materna exclusiva** se entiende no proporcionar al lactante ningún alimento ni bebida (ni siquiera agua) que no sea la leche materna. Se puede, no obstante, darle gotas o jarabes (vitaminas, minerales y medicamentos). La leche materna es el alimento idóneo para el crecimiento y el desarrollo sano del bebé; además, la lactancia materna forma parte del proceso reproductivo,

y tiene importantes repercusiones para la salud de las madres.

El inicio temprano de la lactancia materna (en la primera hora de vida) protege al recién nacido de las infecciones y reduce la mortalidad neonatal. El riesgo de muerte por diarrea y otras infecciones puede aumentar en los lactantes que solo reciben lactancia parcialmente materna o exclusivamente artificial.

La lactancia materna también contribuye a la salud y bienestar de las madres: reduce el riesgo de cáncer de ovario y mama, y ayuda a espaciar los embarazos. La lactancia exclusivamente materna hasta los 6 me-

ses tiene un efecto hormonal que a menudo produce **amenoreea** (ausencia de menstruaciones), por lo que constituye un método natural, aunque no infalible, de control de la natalidad (amenoreea por lactancia).

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

113

Lactancia Materna

Alimentación de 0 a 6 meses

Tanto la Organización Mundial de la Salud como UNICEF recomiendan la lactancia materna exclusiva para el bebé durante los primeros seis meses de vida, entendiendo como **6 meses** el último día del sexto mes.

Por **lactancia materna exclusiva** se entiende no proporcionar al lactante ningún alimento ni bebida (ni siquiera agua) que no sea la leche materna. Se puede, no obstante, darle gotas o jarabes (vitaminas, minerales y medicamentos). La leche materna es el alimento idóneo para el crecimiento y el desarrollo sano del bebé; además, la lactancia materna forma parte del proceso reproductivo,

y tiene importantes repercusiones para la salud de las madres.

El inicio temprano de la lactancia materna (en la primera hora de vida) protege al recién nacido de las infecciones y reduce la mortalidad neonatal. El riesgo de muerte por diarrea y otras infecciones puede aumentar en los lactantes que solo reciben lactancia parcialmente materna o exclusivamente artificial.

La lactancia materna también contribuye a la salud y bienestar de las madres: reduce el riesgo de cáncer de ovario y mama, y ayuda a espaciar los embarazos. La lactancia exclusivamente materna hasta los 6 me-

ses tiene un efecto hormonal que a menudo produce **amenoreea** (ausencia de menstruaciones), por lo que constituye un método natural, aunque no infalible, de control de la natalidad (amenoreea por lactancia).

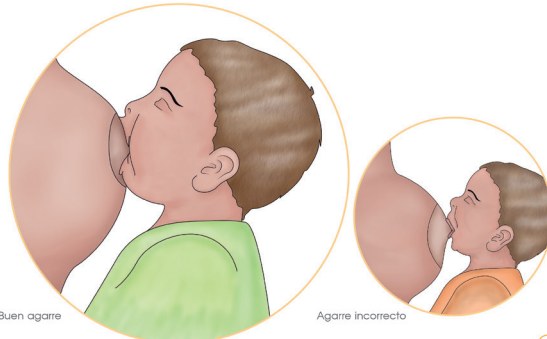
Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

114

Lactancia Materna

Agarre Correcto e Incorrecto para la lactancia

Para una lactancia exitosa hay que asegurar una buena técnica de amamantamiento y un buen acoplamiento boca pezón-areola.



Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

115

Lactancia Materna

Posiciones para dar de mamar.



Acostada



De pie



Sentada

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

116

Lactancia Materna

Alimentación de 6 a 8 meses

Alimentación complementaria 1

117

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

Lactancia Materna

Alimentación de 6 a 8 meses

El niño está listo para empezar a tomar otros alimentos cuando:

Es capaz de sentarse estable sin ayuda.

- Pierde el reflejo de extrusión que hace que los niños expulsen la cuchara con la lengua (hasta que tienen suficiente discernimiento para distinguir lo que se come de lo que no, por si acaso lo escupen todo).
- Muestra interés por la comida de los adultos.
- Sabe mostrar hambre y saciedad con sus gestos (al ver acercarse la cuchara el niño que tiene hambre abre la boca y mueve la cabeza hacia delante. El que está saciado, cierra la boca y mueve la cabeza hacia un lado).

Los nuevos alimentos se deben incorporar de uno en uno, en pequeñas cantidades y con al menos una semana de separación.

No hay ninguna base científica para recomendar el ofrecimiento de un alimento antes que otro siempre que al principio se trate de alimentos sanos con poco potencial alergénico. Es indistinto empezar por la fruta, la verdura, los cereales.

Los alimentos deben ofrecerse de uno en uno, separados por al menos una semana (por ejemplo, si se decide empezar por la fruta, la primera semana se le da a probar la pera, a la semana siguiente la manzana, y así sucesivamente).

Se debe empezar con pequeñas cantidades que irán aumentando a medida que el niño las acepte de buen grado.

Nunca se debe obligar a comer a un niño. Las asociaciones americanas de pediatría y dietético indican que los bebés serán quienes escojan libremente los alimentos que los padres les ofrezcan.

118

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

Lactancia Materna

Lactancia



Primero algún tipo de leche y luego comidas.

Consistencia de los Alimentos




Machacados, suaves y espesos.

119

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva


Lactancia Materna

Cantidad de Alimentos



2 a 3 cucharadas cada vez.

Variación de Alimentos




Frutas, verduras, yema de huevo y mezcla de masa de maíz y frijol con aceite.

120

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva


Lactancia Materna

Frecuencia de los Alimentos



Desayuno
Almuerzo
Cena

Modo de Dar con Amor



Darle de comer en la boca.

121

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva

Lactancia Materna

Alimentación de 9 a 11 meses

Alimentación complementaria 2

122

Centro de Atención Permanente - Tierra Nueva



Capítulo 7

Lecciones aprendidas
durante el proceso de
gestión y producción del
Diseño Gráfico

Y... ¿Cuándo se deja de aprender?

Bien lo dice el dicho popular “Uno nunca termina de aprender” y nada podría ser más cierto. La experiencia del aprendizaje a nivel profesional ha permitido perfeccionar técnicas y conocer unas otras que ayudaron a la realización del proyecto. Desde procesos muy simples como hacer listas hasta la completa administración del tiempo empleado.

Al inicio del proyecto se asignó una tarea que duraría el semestre entero: realizar una agenda semanal que evidencie los avances de las piezas que se realizan para el proyecto de graduación. El método más efectivo que se pudo encontrar es la realización de un “Diario” en donde todos los días antes de apagar el computador se escribe lo que se hizo en el día. El ser constante en esta práctica ha permitido que todas las actividades realizadas se puedan evidenciar de manera correcta, cronológica y ordenadamente.

Realmente no es agradable tener que entregar el reporte el día viernes y no recordarse que se realizó el día lunes. Contar con la información específica que se necesita permite un trabajo más fluido y con menos estrés.

Con esto se entra a otro tema, que incluso, es más agobiante que el anterior: las cosas que se olvidan. Y no necesariamente porque se tienen que colocar en el reporte semanal, sino de todas las cosas que se deben de hacer (que son muchas) y que, de haberse recordado con anterioridad, tendrían una mejor calidad y no se harían una noche antes de la entrega o se dejarían de entregar.

El método de las “Listas” es bastante útil en estos casos, sí en cuanto se sabe que hay algo pendiente por realizar se apunta y se coloca en un lugar visible hay muchas más oportunidades para verlo y hacer esa actividad con tiempo suficiente. Generar este hábito durante el período del proyecto de graduación contribuye a llevar todas las actividades al día y mantener siempre a la vista los trabajos pendientes.

Con esto se puede decir que no hay nada más gratificante que, al final de la semana, ver tachadas todas las actividades ya que indica que todo se realizó con tiempo, que no se tiene nada pendiente, que

se está aprendiendo a administrar el tiempo de forma efectiva y que se va por buen camino.

Durante todo este proceso muchas veces se entra en estado de “pánico” pues se siente que por más que se realicen 15 horas de trabajo diarias no se avanza y las cosas de la lista no se tachan. Para estas circunstancias la técnica más efectiva es “Retirarse”, no se habla de dejar todo y darse por vencido sino de apartarse por un momento de la estresante situación en la que se encuentra y liberar las tensiones, relajar la mente y tomar nuevos ánimos para continuar.

Leer un libro, salir a caminar durante 15 ó 20 minutos, tomar una ducha un poco más larga o conversar con alguien son recursos que se pueden emplear para relajarse. Es importante mencionar que el estrés es acumulativo y no se podrá mantener siempre controlado, llegará un momento en el que “el vaso se rebalse” y se colapse generando más problemas de los que se pudieron haber evitado.

Ante esos atascos es importante mantener sobre todo la buena actitud y no rendirse muy pronto. El seguir intentando, seguir generando ideas, seguir bocetando, seguir escribiendo puede aclarar esa tormenta que se ve delante y que al final resulta no ser tan mala.

No quedarse con la primera idea, encaprichado en “Lo que YO quiero hacer”. Siempre es bueno contar con segundas, terceras, cuartas, decimas opiniones. Personas ajenas al proyecto, al estrés y al atasco de ideas pueden aportar soluciones prácticas que, por el torbellino de emociones, no se pudieron ver antes.

Otro aspecto que es sumamente importante aprender es escuchar y comprender. Realmente escuchar es complicado, día a día se oyen miles de cosas sobre lo realizado pero realmente detenerse y escuchar la opinión de quién la está brindando, lo que sugieren los asesores o el cliente mismo es vital para el éxito o fracaso del proyecto.

Sin embargo quedarse sólo con lo que se dice no es suficiente. Se debe investigar todo sobre todo. Mientras más se conozca del tema que se está trabajando mucho más fácil se vuelve rea-

lizar un concepto y defenderlo propiamente, se vuelve más sencillo realizar una ilustración o tomar una fotografía porque se sabe que es lo que se necesita.

Resulta muy interesante descubrir cosas nuevas y, en el caso personal muy gracioso saber qué cosas cotidianas, que se cree se están realizando de manera correcta, no se llevan a cabo así. Entonces se tiene:

- Apuntar diariamente lo realizado en el día.
- Hacer listas con las tareas pendientes de la semana.
- Si la situación es demasiado agobiante “Retirarse” un poco para calmar la mente.
- Tener buena actitud.
- Seguir intentando.
- Escuchar los consejos y comprenderlos.
- Investigar.
- Descubrir cosas nuevas.

La experiencia de completar el proyecto de graduación debe dejar, ante todo, la enseñanza de que se es capaz de realizar cualquier cosa si se propone de corazón y se demuestra un auténtico esfuerzo en su realización ya que, al final todo depende de uno mismo y de nadie más para alcanzar las metas y objetivos trazados

Capítulo 8

Conclusiones

Conclusiones

- 1 El entregar material que colabore con las charlas sobre higiene del hogar, higiene personal y la lactancia materna al Centro de Atención Permanente ayuda a que estos puedan brindar una mejor información y ayudar a prevenir enfermedades futuras en los usuarios.
- 2 Los encargados de brindar las charlas educativas cuentan con material que apoya lo que están exponiendo y esto ayuda a fijar el mensaje en la mente de los usuarios.
- 3 En las charlas que imparte el Centro de Atención Permanente los usuarios tienen referencias visuales en las cuales basarse para llevar a cabo los procesos que se les indica.
- 4 El material cuenta con procesos paso a paso que son fáciles de recordar y que ilustran a los usuarios como realizarlos en su hogar para mejorar su salud y prevenir enfermedades.
- 5 Las ilustraciones que se presentan en el material son contextualizadas al ambiente de Tierra Nueva, Chinautla, que es dónde se estarán impartiendo las charlas.

Capítulo 9

Recomendaciones

Recomendaciones

Al Centro de Atención Permanente de Tierra Nueva

El material que se les ha entregado se ha realizado con mucho esfuerzo y dedicación por lo que para su utilización, re-reproducción y archivo se sugiere:

- 1 El material que se encuentra impreso debe ser almacenado de forma segura en un lugar seco y libre de humedad dentro del empaque diseñado para el mismo. Esto evitará que se manche, se desvanezca la imagen, doble, arrugue o desprendan partes del mismo.
- 2 Al manipular el documento impreso (guía didáctica) realizar el traspaso de hojas de forma adecuada, evitando la manipulación brusca del mismo ya que el papel se puede rasgar o desprender causando la pérdida de información importante.
- 3 En el caso de que se desee reproducir más copias de la guía didáctica en el CD adjunto en el empaque de la misma se encuentra un archivo en formato PDF de alta resolución con el que se puede imprimir en cualquier impresora (inject o láser). Se recomienda el uso de papel bond de 90 gramos, tamaño carta y colocar las preferencias de impresión en alta calidad para obtener una mejor resolución, especialmente en las imágenes.
- 4 El CD adjunto cuenta con un archivo .INDD (Adobe InDesign) y una carpeta titulada "Guía Didáctica Completa" en donde se encuentran las fuentes utilizadas, las imágenes y los contenidos de forma editable. En este documento se pueden modificar, agregar o eliminar los contenidos e imágenes.
- 5 En caso re-reproducciones se solicita incluir siempre la página de créditos de los contenidos e ilustraciones.
- 6 El material de apoyo entregado debe ser almacenado en el empaque diseñado para el mismo en un lugar seco y libre de humedad.
- 7 En el uso del Rotafolio es importante tener en cuenta el adecuado traspaso de los afiches para evitar que se rompan, dañen o se pierda información, total o parcial de los mismos.
- 8 Si se desea realizar otro material en el CD adjunto en el empaque se encuentra un archivo en formato PDF de alta resolución con el que se puede imprimir. Para la impresión de este material se nece-

sita una impresora de mayor capacidad ya que el formato es de 13 X 18 pulgadas. Se recomienda papel Husky calibre 18 o Texcote calibre 20.

- 9 Dentro del CD adjunto al rotafolio se encuentra un archivo .INDD (Adobe InDesign) y una carpeta titulada “Rotafolio Completo” en dónde se encuentran las fuentes utilizadas, las imágenes y contenidos de forma editable. En este documento se pueden modificar, agregar o eliminar los contenidos e imágenes que lo componen.
- 10 Se solicita, para ambas piezas, no remover los escudos de la Universidad de San Carlos de Guatemala y Escuela de Diseño Gráfico, ya que estos muestran el origen del material.
- 11 Ambas piezas han sido diseñadas para impartir charlas educativas por lo que se sugiere no desprender las hojas para utilizarlas como afiches o utilizarlos para escribir sobre ellos.

Al Estudiante de Diseño Gráfico:

Como futuro profesional del país portador de soluciones creativas se le recomienda:

- 1 Planificar y cumplir con la planificación. Tener una administración de tiempo efectiva para lograr la ejecución de todas las tareas impuestas con tiempo y calidad.
- 2 Contar con un calendario.
- 3 Proponerse objetivos alcanzables. Una sola pieza de diseño nunca salvará al mundo pero puede aportar el granito de arena faltante para inclinar la balanza hacia el lado correcto.
- 4 Motivación. Las recompensas, sin importar su tamaño, siempre son gratificantes y motivan a continuar hacia adelante.
- 5 Demostrar confianza en sí mismo y las piezas que se están haciendo. No se llega tan lejos para dudar al final de uno mismo.

- 6 No caer ante la primera idea, por buena que se escuche. Seguir bocetando, seguir generando, seguir avanzando.
- 7 Hacer una cosa a la vez, de nada sirve preocuparse por las cosas que vendrán ya se les hará frente cuando lleguen, porque al final siempre llegan.
- 8 Disfrutar la experiencia. Sólo quienes han llegado tan lejos saben lo que se siente y es un triunfo, por lo que hay que disfrutarlo.

A la Escuela de Diseño Gráfico:

Al ser la fuente de dónde sale el conocimiento que se toma diariamente se recomienda:

- 1 Proporcionar calendarios de actividades completos desde el inicio del semestre, esto ayuda a la planificación del estudiante para la elaboración de trabajos de calidad.
- 2 Asignar una menor cantidad de alumnos por catedrático, esto mejora el proceso y tiempo empleado en las asesorías, también ayuda a una mejor calidad de educación ya que el catedrático puede detenerse con cada uno de los estudiantes.



Fuentes Consultadas

Bibliografía

- 1 Abreu Sojo, C. (2000). La Infografía Periódica. Primera Edición. Fondo editorial de Humanidades y Educación.
- 2 Álvarez, S. (2000). Limpiar la casa: Consejos y trucos para una limpieza del hogar rápida y efectiva. Oasis.
- 3 Aplicación de Normas y condiciones Higiénico-sanitarias en restauración. (2009). Editorial Vértice.
- 4 Aquino, G. (2012). Cómo prevenir y combatir la caída del Cabello. Ediciones Lea S.A.
- 5 Arguedas, P. (s.f.). Control de Calidad para Animales de Granja. EUNED
- 6 Arias, T. (1999). Glosario de Medicamentos: desarrollo, evaluación y uso. Pan American Health Org.
- 7 Armendáriz Sanz, J. L. (2012). Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos. Segunda Edición. Editorial Paraninfo.
- 8 Baldry, P. (s.f.). La Batalla Contra las Bacterias. Editorial Reverte
- 9 Barbazán Pereira, C. M. (2012). Apoyo Domiciliario y alimentación Familiar. Ideaspropias, Editorial.
- 10 Barbero Miguiel, L. (2011). Higiene y atención sanitaria domiciliaria: Observación funcional y asistencia sanitaria para el usuario de ayuda a domicilio. Primera Edición. Ideaspropias, Editorial.
- 11 Barrancos Mooney, J; Barrancos, P. (2006) Operatoria dental: Integración Clínica. Cuarta Edición. Editorial Médica Panamericana.
- 12 Bernache, G. (s.f.). Cuando la basura nos alcance: el impacto de la degradación ambiental. CIESAS.
- 13 Bordoni, N; Escobar, A; Castillo, R. (2010). Odontología Pediátrica. La salud bucal del niño y el adolescente en el mundo actual. Editorial Médica Panamericana
- 14 Bravo, F. (2004) El manejo higiénico de los alimentos. Editorial Limusa, S.A.
- 15 Briere, F. G. (2005). Distribución de Agua Potable y Colecta de Desagües y de Agua de Lluvia. Presses inter Polytechnique.
- 16 Cantón Hernández, J. C. (s.f.). Atención y apoyo psicosocial. Editex
- 17 Careaga, J. A. (1993). Manejo y reciclaje de los residuos de envases y embalajes. Instituto Nacional de Ecología.
- 18 Casado Cruz, J. L. (2007). Applications of Amendment to the Clean Water Act in the aqueduct and sewer authority Systems in Puerto Rico. ProQuest.
- 19 Cordero, L; Salas J. J. (s.f.). Enfermedades de los animales domésticos. EUNED
- 20 Dávila Jiménez, S. (s. f.) Diseño y Elaboración de Programaciones Didácticas en la ESO.
- 21 Domenech, J. (2013). Peinados y recogidos. Editorial Paraninfo.
- 22 Figueroa, M. (1984). Enfermedades infecciosas de los animales domésticos en Centroamérica. Editorial: EUNED.

- 23 Fitzpatrick. (s.f.). Dermatología en Medicina General. Editorial Médica Panamericana
- 24 Franco Restrepo, D. (2000). Salud y Belleza. Ediciones Gamma.
- 25 Geis, P. (2011) ¿A lavarse los dientes! Combel Editorial, S.A.
- 26 Gomboli, M. (2003) Bañarse es Divertido. Primera re-impresión. Taller San Pablo.
- 27 Gómez Vega, O. (1998). Educación para la Salud. EUNED
- 28 Guardado, M.R; Gallardo Muñoz, I. (s.f.). Intervención en la atención higiénico-alimentaria en instituciones. IC Editorial.
- 29 Hernández, H. (2007) Manual de Personalidad e Imagen: Brilla con Luz Propia. Editorial Pax México.
- 30 Iglesias, M. (2012). Cuidado de la piel, manos y pies. Ediciones Lea S.A.
- 31 Lang, L. (2008). Periodontología Clínica e Implantología Odontológica. Editorial Médica Panamericana.
- 32 Lankow, J; Crooks, R; Ritchie, J. (2012). Infografías: el poder del storytelling visual. Centro libros PAPF.
- 33 Latorre, P; Tortajada Montañana, I; Peris Fajarnés, G. (2006). Expressió grafica I Infografía. Editorial de la UPV.
- 34 Lezaeta Acharán, M. (2003) La medicina del Padre Tadeo. Editorial Pax México.
- 35 López Hernández, F. J. (1998) Guía de Higiene y Prevención de la Infección Hospitalaria. Ediciones Díaz de Santos
- 36 Magaña García, M. (s.f.). Guía de Dermatología Pediátrica. Editorial Médica Panamericana
- 37 Martín Martos, R; Torres Vidal, P. (s.f.). Mantenimiento, limpieza y organización del domicilio de personas dependientes. IC Editorial.
- 38 Minimización y manejo ambiental de los residuos sólidos. (1999). Instituto Nacional de Ecología.
- 39 Mongeot, J. (2012). Los Cuidados Femeninos en 200 Preguntas. Editorial De Vecchi, S.A.
- 41 Moreno Rodríguez, C. (2009). El Diseño Gráfico en Materiales Didácticos. Estudio Caos.
- 42 Muñoz, O; Merchán, M; Coello, M. (2001). Prevención de Enfermedades de la Piel. Editorial: Cuenca.
- 43 Navarro, C; Fonseca, J. (2010). Cuidados paliativos: guía práctica. Editorial Médica Panamericana.
- 44 Nebel, B. J; Wright, R.T. (s.f.). Ciencias ambientales: ecología y desarrollo sostenible.
- 45 Ochoa Rivera, T. (2001). Guía para elaborar material didáctico en la educación, en nutrición y alimentación. Universidad Iberoamericana.
- 46 Olmedo Jara, R. (s. f.). Selección, elaboración adaptación y utilización de materiales, medios y recursos didácticos en formación profesional para el empleo. IC Editorial.
- 47 Organización Mundial de la Salud. (2007). Frutas y Hortalizas frescas. Primera edición. FAO

- 48 Piqué, A; Moya, M. (2002). La Salud Actual de la Infografía: premios de infografía Malofiej. Society of Newspaper Design.
- 49 Preuk, M; Heike, K. (1999). Cuida tu piel. Ediciones Robinbook, S.L.
- 50 Rengifo, C. (2003). Enciclopedia de la Mujer. Editorial Norma
- 51 Riddlestone, H. W. (1991). Manejo del Suelo, producción y uso del composte en ambientes tropicales y subtropicales. FAO.
- 52 Sabés Turmo, F; Verón Lassa, J. (2009) La eficacia de lo sencillo: introducción a la práctica del periodismo. Comunicación Social Ediciones y Publicaciones.
- 53 Sandoval. A; Mendoza, S; Barreiro, J.A. (s. f.). Higiene y Saneamiento en la preparación y servicios de alimentos. Universidad Simón Bolívar.
- 54 Sciotto, E. (1998). Proyecto Educativo Institucional de Salud. Ediciones Noveidades Educativas
- 55 Secretaría de Estado de Educación (1994). Peluquería: desarrollo curricular del ciclo formativo de grado medio de F.P. Ministerio de Educación, España.
- 56 Soldevilla de la Esperanza, M. P. (2010) Intervención en la Atención Higiénico-alimentaria en Instituciones. Primera Edición. Ideasproias Editorial S.L.
- 57 Soporte de Office. (2014). Crear un folleto plegado.
- 58 Toselli, L. (2010). Uñas bonitas: consejos de manicura y pedicura. Océano Ámbar.
- 59 Valero Sancho, J. L. (1999). La Infografía: Técnicas, análisis y usos periodísticos. Universidad Autónoma de Barcelona.
- 61 Vallet, M. (2007) Educar a niños y niñas de 0 a 6 años. Cuarta edición. WK Educación
- 62 Vélez Valero, R; Fernández Garrido, M. L. (2004) Servicios a la Comunidad. Cuerpo de Profesores Técnicos de Formación. MAD-Eduforma
- 63 Vogel, E. (2003). ¡A lavarse los dientes!. Primera Edición en español. The Rosen Publishing Group, Inc.
- 64 Vogel, E. (2004). ¡A lavarse las manos! PowerKids Readers
- 65 Zabalza, M. A; Zabalza Cerdeiriña, M. A. (2010). Planificación de la docencia en la Universidad. Elaboración de las guías docentes de las Materias. NARCEA, S.A.

E-grafías

- 1 ¿Cómo Bañarse? (s. f.). www.respuestario.com. Recuperado de: <http://www.respuestario.com/como/como-banarse-de-forma-correcta-paso-a-paso>
- 2 ¿Cómo barrer el suelo? (Abril 2014). Recuperado de: <http://limpiezasrotil.com/blog/hogar/como-barrer-el-suelo/>
- 3 ¿Hasta qué edad es adecuado alimentar al bebé sólo con leche materna? (2013). Preguntas y respuestas en línea. Recuperado de: <http://www.who.int/features/qa/21/es/>
- 4 Adriana Db. (Octubre 2012). 5 maneras para lavar y desinfectar frutas y vegetales. www.hogarmujer.com. Recuperado de: <http://www.hogarmujer.com/2013/07/5-maneras-para-lavar-y-desinfectar.html>
- 5 Alimentación del lactante y del niño pequeño. (Febrero 2014). Nota descriptiva No. 342. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/es/>
- 6 Aspectos a tener en cuenta en el hilo dental. (s. f.). Recuperado de: <http://www.sunstargum.com/index.php?id=3593&L=13>
- 7 Ávila, O. (s.f.). ¿Cómo trapear? Recuperado de: <http://es.wikihow.com/trapear>
- 8 Ávila, O; Guerra, R. (s.f.). Lavarse los dientes. Recuperado de: <http://es.wikihow.com/cepillarse-los-dientes>
- 9 Chavarrias, M. (Enero 2014). Como guardar los alimentos en la nevera. www.consumer.es. Recuperado de: <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2014/01/04/219004.php>
- 10 Limpiar los utensilios de cocina. (s. f.). www.euroresidentes.com. Recuperado de: <http://www.euroresidentes.com/vivienda/mantenimiento-casa/limpiar-utensilios-cocina.htm>
- 11 Martínez, B. (Agosto 2014). Los múltiples beneficios de la lactancia materna. Prensa Libre. Recuperado de: http://www.prensalibre.com/salud/multiples_beneficios-lactancia_materna_0_1186681474.html
- 12 Orendain, C. (s.f.). ¡Por qué desinfectar frutas y verduras? Recuperado de: <http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/12178979/Por-que-desinfectar-frutas-y-verduras.html>
- 13 Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Reglas de Oro de la OMS para la preparación higiénica de los alimentos. www.pulevasalud.com. Recuperado de: http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=56886&ID_CATEGORIA=-1&TIPO_CONTENIDO=Articulo
- 14 Pelayo, M. (Febrero 2013). Contaminación cruzada en la cocina. Eroski Consumer. Recuperado de: <http://www.consumer.es/seguri->

dad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2008/10/02/180447.php

- 15 Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría. (2013). Recuperado de: http://www.sids.org.ar/m_smsl1.htm
- 16 Russell, J. (s.f.). ¿Cómo mantener limpio tu cabello?. Traducido por Mary Gómez. Recuperado de: http://www.ehowenespanol.com/mantener-limpio-cabello-como_110015/
- 17 Staff TMC. (Septiembre 2010). Al Barrer. Recuperado de: <http://tipsmicasa.mx/2010/09/algunos-tips-para-limpiar/>
- 18 Técnica correcta para el lavado de manos. (s.f.). Recuperado de: <http://www.debgrou.com/es/learning-zone/hand-washing-technique/correct-hand-washing-technique>



Glosario

Glosario

Agua segura:

Es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

Aguas residuales:

Aguas que llevan elementos extraños, bien por causas naturales, bien provocadas de forma directa o indirecta por la actividad humana, estando compuestas por una combinación de: Líquidos de desagüe de viviendas, comercios, edificios de oficinas e instituciones. Líquidos efluentes de establecimientos industriales. Líquidos efluentes de instalaciones agrícolas y ganaderas

Aljibe:

Cisterna para el agua llovediza.

SODIS:

Método de desinfección del agua utilizando la energía solar.

Conservantes:

Sustancia que se coloca a los alimentos para prolongar su período de consumo.

Ebullición:

Hervor.

Pashte:

Parte de adentro del fruto de la mata de pashte, una clase de las enredaderas familia de los ayotes. El pashte sirve para bañarse pero también para lavar platos.

Perpendicular:

Dícese de la línea o el plano que forma ángulo recto con otro.

Pesticidas:

Sustancia o compuesto natural o químico que se aplica en el suelo agrícola para ahuyentar, prevenir, dificultar el crecimiento o destruir insectos, hierbas u hongos perjudiciales para los cultivos.



Anexos

Anexos

Anexo 1: página 34: Instrumentos de investigación del grupo objetivo.

①

Universidad San Carlos de Guatemala
Escuela de Diseño Gráfico
Facultad de Arquitectura
Desarrollo de Proyecto
Alumna: *Diana Lisette Krings Ponce*

Encuesta No. 1

1. ¿Cuál es el nombre completo de la institución?

2. ¿Dónde se encuentra ubicado?

3. ¿Quién se encuentra a cargo del personal que labora en la institución?

4. ¿Cuál es la misión de la institución?

5. ¿Cuál es la visión de la institución?

6. ¿Cuál es el área de cobertura de la institución?

7. ¿Qué tipo de grupo objetivo tienen?

②

8. ¿Qué objetivos tienen a corto plazo?

9. ¿Qué objetivos tienen a mediano plazo?

10. ¿Qué objetivos tienen a largo plazo?

11. ¿Cuáles son los valores que practica la institución?

12. ¿Con qué servicios cuenta actualmente?

13. ¿Cuentan con una imagen gráfica institucional?

14. ¿Cómo se comunican internamente?

15. ¿Cuál es su forma de comunicarse con el grupo objetivo?

16. ¿Qué actividades de información, formación o capacitación realizan con las personas individuales o grupos que atienden?

③

17. ¿En qué materiales gráficos se apoyan para sus funciones de comunicación, formación o capacitación?

18. ¿Qué necesidades de material gráfico visual tiene la institución?

19. ¿Cuáles son las más inmediatas y cuáles a largo plazo?

20. ¿Qué han hecho hasta ahora para suplir esas necesidades?

21. ¿Quién produce esos materiales?

22. Si cuentan con un departamento, área o plaza de diseñador o comunicador ¿Cuáles son sus principales funciones?

23. ¿Qué dificultades tienen para realizar esos procesos y productos de comunicación visual?

Anexo 2: página 39: Tablas empleadas para métodos creativos.

Método: Relaciones Forzadas

Tema: Higiene Personal y del Hogar

Palabra que representa el problema: preparación de alimentos

Conceptos y elementos estímulo	Características	Nuevas ideas
Preparación de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza como mínimo tres veces al día. • Hay diferentes formas de preparación. • Alimentación balanceada. • Utilización de diferentes tipos de carnes • Sabores • Acompañamiento • Postres • Utensilios de cocina 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar los hábitos de limpieza más veces al día. • Enseñar los diferentes procesos que se pueden utilizar • Correcta realización. • Usos diferentes utensilios. • Recompensas por cumplir con los hábitos diarios. • Productos que se pueden utilizar o hacer en casa.

Palabra que representa el problema: Ir a la Escuela

Conceptos y elementos estímulo	Características	Nuevas ideas
Ir a la Escuela	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender cosas nuevas. • Convivir con los compañeros. • Desarrollar destrezas y habilidades. • Superación personal. • Desarrollo. • Planeación a futuro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender hábitos de higiene. • Colaboración de toda la familia para la limpieza del hogar. • Aprendizaje de los hábitos desde pequeños. • Buena presentación. • “algo que se aprende para toda la vida” • Prevención de enfermedades.

Palabra que representa el problema: Dormir

Conceptos y elementos estímulo	Características	Nuevas ideas
Dormir	<ul style="list-style-type: none">• Es necesario para el crecimiento de los niños.• Es importante descansar por salud mental.• Recupera energías.• Estimula la imaginación• Se puede pasar más tiempo sin comer que sin dormir.	<ul style="list-style-type: none">• Es importante inculcar los hábitos desde pequeños.• Se deben conocer los hábitos de limpieza.• Es importante ponerlos en práctica para tener una vida más saludable.• Evita enfermedades.• Permite un buen crecimiento.• Si no se realizan actividades de higiene se pueden contraer graves enfermedades.

Palabra que representa el problema: escuchar música

Conceptos y elementos estímulo	Características	Nuevas ideas
Escuchar Música	<ul style="list-style-type: none">• Relaja• Estimula la imaginación• Estimula las destrezas del habla.• Tiene diferentes ritmos• Lenguaje universal.	<ul style="list-style-type: none">• Tomar un baño relaja.• Se pueden crear formas creativas para estimular los hábitos de higiene en los niños.• Hace nuestro cuerpo saludable.• Hay muchas formas de mantenerse limpio.

Conclusión:

Al momento de revisar las Nuevas Ideas propuestas vemos que el tema se puede trabajar como estímulo para madres de familia, en donde se les muestre procesos rápidos y eficaces para mantener su hogar limpio y la salud de su familia. Aunque se sabe que las amas de casa se dedican diariamente a la

Lluvia de Ideas con Verbos Manipulativos

Tema: Higiene Personal y del Hogar

Lluvia de Ideas

Higiene Personal y del Hogar

- Bañarse
- Lavarse los dientes
- Hilo dental
- Cambiarse de ropa
- Lavar el baño
- Agua limpia
- Peinarse
- Limpiar
- Sacudir
- Barrer
- Trapear
- Cloro
- Desinfectante
- Escoba
- Trapo
- Cubeta
- Pila
- Agua
- Jabón
- Pashte
- Esponja de absorber
- Basura
- Basurero
- Polvo
- Tierra
- Lodo
- Líquido para trapear
- Cera
- Limpia vidrios
- Planchar
- Lavar ropa
- Detergente
- Peine
- Corta uñas
- Lima
- Alergia
- Asma
- Reacciones
- Preparación de alimentos
- Contaminación cruzada
- Desechos
- Colaboración
- Orden
- Desorden
- Ama de casa
- Trabajo
- Ayuda
- Hijos
- Padres
- Bebés
- Insectos
- Plagas
- Moscas
- Ratones
- Cucarachas
- Agua
- Verduras
- Hierbas
- Carne
- Tiempo

Aplicación de Verbos.

- Implementar el baño diario
- Realizar el baño diario
- Adaptar el lavado de dientes
- Aprender el lavado de dientes

- Utilizar de otro modo el hilo dental
- Frecuentar el uso del hilo dental
- Realizar el cambio de ropa
- Propiciar el cambio de ropa
- Invertir tiempo en lavar el baño
- Utilización del Agua limpia
- Administración del Agua limpia
- Mantener el cabello peinado
- Crear formas para peinarse
- Reestructurar la limpieza del hogar
- Enfatizar la limpieza del hogar
- Realizar limpieza en el hogar
- Aprender a sacudir
- Barrer más rápido
- Invertir tiempo en trapear
- Administración del cloro
- Utilización del cloro
- Aumentar el uso de desinfectante
- Comprar escoba
- Tener escoba
- Conseguir trapos
- Conservar las cubetas
- Utilización correcta del Agua
- Aplicación del jabón
- Restregar con el Pashte
- Descubrir la esponja de absorber
- Depositar la basura
- Colocar el basurero
- Mantener un basurero
- Eliminar el polvo
- Barrer la tierra
- Evitar el lodo
- Uso del líquido para trapear
- Saber cómo encerar
- Adaptarse el limpia vidrios
- Cómo planchar
- Cuidados al planchar
- Empezar a planchar
- Superar la lavada de la ropa
- Aplicar detergente
- Peinarse diariamente
- Mantener las uñas cortas
- Limar las uñas
- Disminuir las alergias
- Evitar el asma
- Prevenir el asma
- Descubrir reacciones alérgicas
- Aprender la preparación de alimentos
- Eliminar la contaminación cruzada
- Reciclaje de desechos
- Fomentar la colaboración
- Mantener el orden
- Evitar el desorden
- Trabajar como ama de casa
- Administrar el trabajo
- Pedir ayuda
- Colaboración de los hijos
- Comprensión de los padres
- Cuidar al bebe
- Eliminar los insectos y plagas
- Cuidar que las moscas no contaminen los alimentos
- Librar la casa de ratones y cucarachas
- Desinfectar verduras
- Cultivar hierbas
- Aprender a comprar carne
- Administrar el tiempo

Método PMI (Plus, Minus, Important)

Tema: Higiene Personal y del Hogar

PLUS	MINUS	IMPORTANT
<ul style="list-style-type: none"> • Informar a la población sobre los métodos de higiene personal y del hogar. • Se cuenta con los procesos para cada una de las reglas. • El conocer los diferentes métodos previene enfermedades. • Fomenta hábitos de higiene. • Se imparten charlas donde se dan a conocer las reglas de higiene. • Las charlas son gratuitas y abiertas a todo público. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poca colaboración de parte de los trabajadores en dar a conocer los procesos. • Poca participación de parte de los usuarios. • No contar con material que apoye las charlas. • Falta de orden para impartir charlas. • Falta de recursos. • Población total o parcialmente analfabeta. • Poca permanencia en las instalaciones. • Las charlas no se anuncian a todo público. • Dificultad en la transmisión de información al usuario. • Falta de espacio para charlas más efectivas. • Poco tiempo para darlas charlas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se cuenta con la información pero no con un método de transmisión adecuado a los usuarios. • El ministerio de Salud proporciona algunas piezas pero estas no llegan a todas las personas.

Anexo 3: página 81: Formato de autoevaluación.



Universidad de San Carlos de Guatemala
 Facultad de Arquitectura
Escuela de Diseño Gráfico


Estudiante: _____

Área a evaluar: _____


Principios a evaluar en el diseño / 10 pts. Cada aspecto. En el informe se ha de incluir la fundamentación de cada decisión.

		1. Pertinencia	2. Memorabilidad	3. Fijación	4. Legibilidad	5. Composición	6. Abstracción	7. Las imágenes	8. Diagramación	9. Diseño tipográfico	10. Uso de color	RESULTADO / 100
opción	1 Iconografía											
	2 Número de pág.											
	3 Higiene del Hogar											
	4 Higiene Personal											
	5 Lactancia materna											
	6 Ilustraciones											
	7 Formato											
	8 Texto											
	9 Línea gráfica											

Anexo 4: página 83: Formato de coevaluación.



Universidad San Carlos de Guatemala
Facultad de Arquitectura
Escuela de Diseño Gráfico
Proyecto de Graduación
Asesor: Lic. Marco Morales



Ficha de Evaluación

Instrucciones:
Coloque los datos que se le solicitan a continuación. Gracias por su colaboración.

Nombre*:

Lugar dónde labora*:

Describa brevemente su experiencia en el Diseño Gráfico*:

Instrucciones:
Seleccione la casilla de ponderación según su criterio para evaluar a la pieza que se le mostro anteriormente. De preferencia coloque una breve explicación del por qué.

Ponderación:
1 = No está bien 2= Necesita mejorar 3 = Bien 4 = Excelente

1. Tipografía:

¿Es legible? 1 2 3 4
¿Por qué?

¿Facilita la lectura? 1 2 3 4
¿Por qué?

¿El tamaño es apropiado para los títulos? 1 2 3 4
¿Por qué?

¿El tamaño es apropiado para los subtítulos? 1 2 3 4
¿Por qué?

¿El tamaño es apropiado para el contenido? 1 2 3 4
¿Por qué?

¿El color esta aplicado correctamente? 1 2 3 4
¿Por qué?

¿Contiene jerarquía visual? 1 2 3 4
¿Por qué?

Ponderación:
1 = No está bien 2= Necesita mejorar 3 = Bien 4 = Excelente

2. Color:

¿Facilita la lectura? 1 2 3 4
¿Por qué?

¿El color es apropiado para los títulos? 1 2 3 4
¿Por qué?

¿El color es apropiado para los subtítulos? 1 2 3 4
¿Por qué?

¿El color es apropiado para el contenido? 1 2 3 4
¿Por qué?

¿Contiene jerarquía visual? 1 2 3 4
¿Por qué?

3: Ilustraciones

¿Se comprenden facilmente? 1 2 3 4
¿Por qué?

¿Su colocación es apropiada? 1 2 3 4
¿Por qué?


¿Transmiten información correcta? 1 2 3 4
¿Por qué?

4: General


Basado en su experiencia ¿Cómo calificaría el material? 1 2 3 4
¿Por qué?

Comentarios y observaciones generales:

Anexo 5: página 86: Formato de validación.



Universidad San Carlos de Guatemala
Facultad de Arquitectura
Escuela de Diseño Gráfico
Proyecto de Graduación
Lic. Marco Antonio Morales
Alumna: Diana Lisette Kings Ponce



Ficha de Validación

Instrucciones: Marque la casilla que represente su opinión sobre el material que se le ha mostrado anteriormente sobre las normas de Higiene del Hogar, Higiene Personal y Lactancia Materna, de ser posible explique el por qué.

- ¿El material presentado cuenta con información que considere importante?
Sí No ¿por qué? _____
- ¿El manejo físico del documento es fácil?
Sí No ¿por qué? _____
- ¿Considera que los colores utilizados para diferenciar los temas son adecuados al mensaje que se desea transmitir?
Sí No ¿por qué? _____
- ¿Considera que el material será de beneficio para las charlas que imparte la institución?
Sí No ¿por qué? _____
- ¿Las ilustraciones son claras, explicativas y contextualizadas?
Sí No ¿por qué? _____
- ¿Las instrucciones brindadas son claras y fáciles de poner en práctica?
Sí No ¿por qué? _____

- ¿Orienta correctamente al usuario sobre los procesos que deben realizar?
Sí No ¿por qué? _____
- ¿Los textos son legibles de acuerdo al tamaño y color empleados?
Sí No ¿por qué? _____
- ¿El material presentado es adecuado para los usuarios del CAP?
Sí No ¿por qué? _____
- ¿Qué procesos desconocía?

Desinfección de frutas y verduras	<input type="checkbox"/>	Cómo bañar	<input type="checkbox"/>	Mantener el cabello limpio	<input type="checkbox"/>
Agua segura hervida	<input type="checkbox"/>	Cómo trapear	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna de 0 - 6 meses	<input type="checkbox"/>
Agua segura clorada	<input type="checkbox"/>	Lavarse los dientes	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna de 6 - 8 meses	<input type="checkbox"/>
Agua segura SODIS	<input type="checkbox"/>	Uso de hilo dental	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna de 9 - 11 meses	<input type="checkbox"/>
Lavado de utensilios de cocina	<input type="checkbox"/>	Lavarse las manos	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna de 1 - 2 años	<input type="checkbox"/>
Desinfección de superficies	<input type="checkbox"/>	Bañarse	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna enfermo o recuperación	<input type="checkbox"/>
- ¿Hay algún proceso que considere puede mejorar?

Desinfección de frutas y verduras	<input type="checkbox"/>	Cómo bañar	<input type="checkbox"/>	Mantener el cabello limpio	<input type="checkbox"/>
Agua segura hervida	<input type="checkbox"/>	Cómo trapear	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna de 0 - 6 meses	<input type="checkbox"/>
Agua segura clorada	<input type="checkbox"/>	Lavarse los dientes	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna de 6 - 8 meses	<input type="checkbox"/>
Agua segura SODIS	<input type="checkbox"/>	Uso de hilo dental	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna de 9 - 11 meses	<input type="checkbox"/>
Lavado de utensilios de cocina	<input type="checkbox"/>	Lavarse las manos	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna de 1 - 2 años	<input type="checkbox"/>
Desinfección de superficies	<input type="checkbox"/>	Bañarse	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna enfermo o recuperación	<input type="checkbox"/>

¿por qué? _____

- ¿De qué proceso (s) puede recordar más?

Desinfección de frutas y verduras	<input type="checkbox"/>	Cómo bañar	<input type="checkbox"/>	Mantener el cabello limpio	<input type="checkbox"/>
Agua segura hervida	<input type="checkbox"/>	Cómo trapear	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna de 0 - 6 meses	<input type="checkbox"/>
Agua segura clorada	<input type="checkbox"/>	Lavarse los dientes	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna de 6 - 8 meses	<input type="checkbox"/>
Agua segura SODIS	<input type="checkbox"/>	Uso de hilo dental	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna de 9 - 11 meses	<input type="checkbox"/>
Lavado de utensilios de cocina	<input type="checkbox"/>	Lavarse las manos	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna de 1 - 2 años	<input type="checkbox"/>
Desinfección de superficies	<input type="checkbox"/>	Bañarse	<input type="checkbox"/>	Lactancia materna enfermo o recuperación	<input type="checkbox"/>

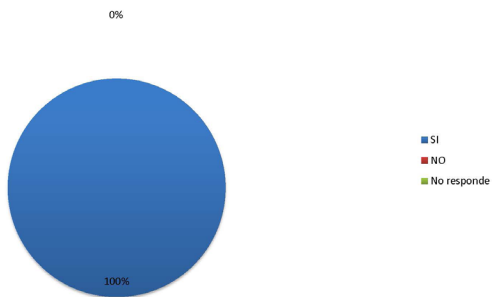
¿por qué? _____

- Comentarios y observaciones del material en general:

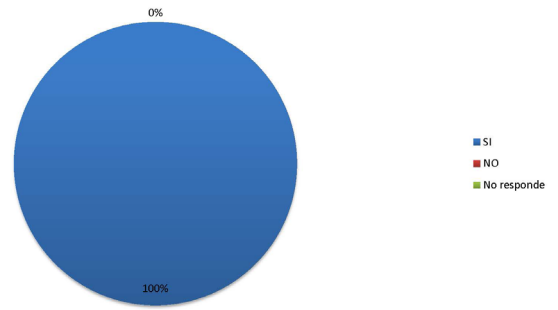
¡Gracias por su participación!

Anexo 6: página 86: Gráficas de resultados obtenidos en validación

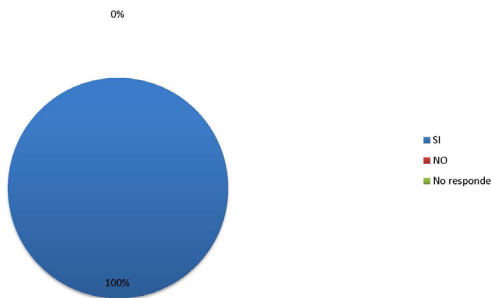
1.- ¿El material presentado cuenta con información que considere importante?



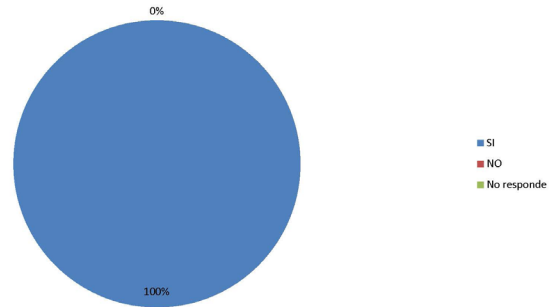
5.- ¿Las ilustraciones son claras, explicativas y contextualizadas?



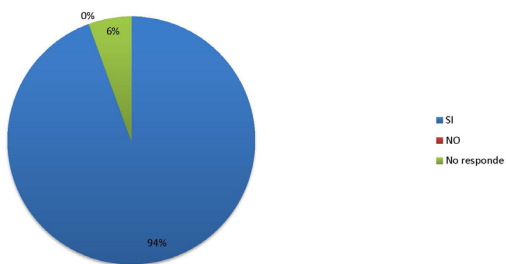
2.- ¿El manejo físico del documento es fácil?



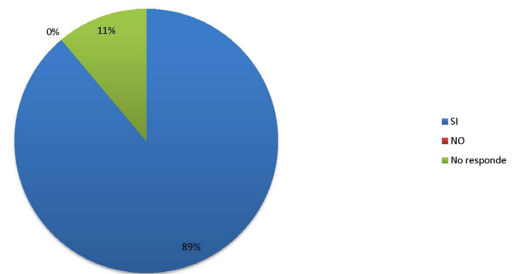
6.- ¿Las instrucciones brindadas son claras y fáciles de poner en práctica?



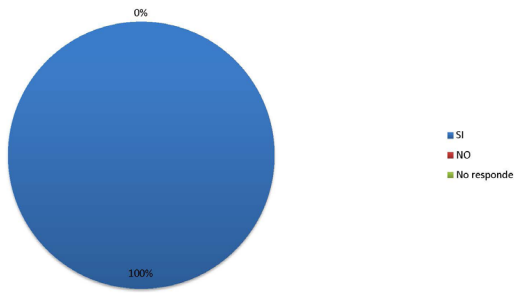
3.- ¿Considera que los colores utilizados para diferenciar los temas son adecuados al mensaje que se desea transmitir?



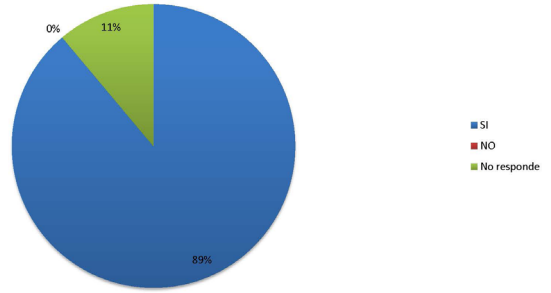
7.- ¿Orienta correctamente al usuario sobre los procesos que deben realizar?



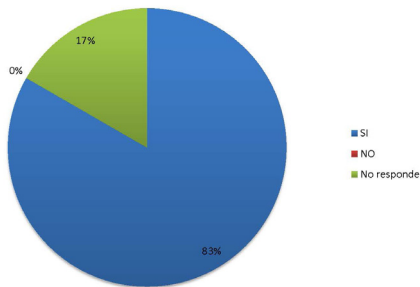
4.- ¿Considera que el material será de beneficio para las charlas que imparte la institución?



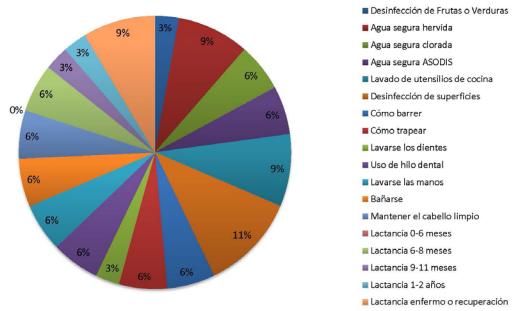
8.- ¿Los textos son legibles de acuerdo al tamaño y color empleados?



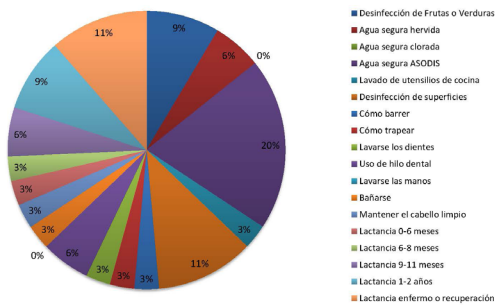
9.- ¿El material presentado es adecuado para los usuarios del CAP?



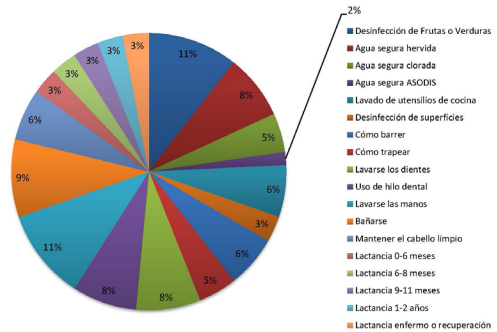
11.- ¿Hay algún proceso que considere puede mejorar?



10.- ¿Qué procesos desconocía?



12.- ¿De qué proceso (s) puede recordar más?





Arquitecto
Carlos Valladares Cerezo
Decano Facultad de Arquitectura
Universidad de San Carlos de Guatemala

Señor Decano:

Por este medio hago constar que he leído y revisado el Proyecto de Graduación, previo a optar al Grado de Licenciado en Diseño Gráfico, énfasis Editorial Didáctico Interactivo, de la estudiante **DIANA LISSETTE KRINGS PONCE**, carné **200719123**, titulado "ELABORACIÓN DE MATERIAL PARA CHARLAS EDUCATIVAS SOBRE LAS REGLAS DE ORO PARA LA HIGIENE DEL HOGAR, LA HIGIENE PERSONAL Y LA LACTANCIA MATERNA PARA LOS USUARIOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN PERMANENTE DE TIERRA NUEVA."


Dicho trabajo ha sido corregido en el aspecto ortográfico, sintáctico y estilo académico; por lo anterior, la Facultad tiene la potestad de disponer del documento como considere pertinente.

Extiendo la presente constancia en una hoja con los membretes de la Universidad de San Carlos de Guatemala y de la Facultad de Arquitectura, a los veintinueve días de enero de dos mil quince.

Agradeciendo su atención, me suscribo con las muestras de mi alta estima,

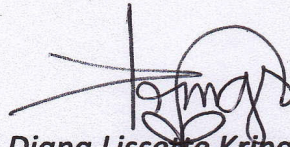
Atentamente,

Lic. Luis Eduardo Escobar Hernández
COL. No. 4509
COLEGIO DE HUMANIDADES


Lic. Luis Eduardo Escobar Hernández
Profesor Titular No. de Personal 16861
Colegiado Activo 4,509

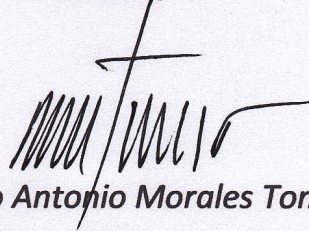
Elaboración de material para charlas educativas sobre las Reglas de Oro para la higiene del hogar, la higiene personal y la lactancia materna para los usuarios del Centro de Atención Permanente de Tierra Nueva

Proyecto de Graduación desarrollado por:

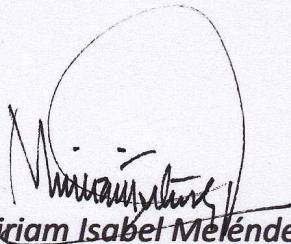


Diana Lissette Krings Ponce

Asesorado por:



Lic. Marco Antonio Morales Tomas



Licda. Miriam Isabel Meléndez Sandoval



Dra. Blanca Lidia Túnchez Pereda

Imprímase:

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Arq. Carlos Enrique Valladares Cerezo

Decano

**Diseño no es lo que ves, sino
lo que debes hacer que otras
personas vean.**

Edgar Degas

Guatemala, noviembre de 2014.