



UNIVERSIDAD
DE PIURA

REPOSITORIO INSTITUCIONAL
PIRHUA

EDUCACIÓN SANITARIA: RECOMENDACIONES PARA LA ADOPCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Universidad de Piura. Departamento de
Proyectos

Piura, 2011

UNIVERSIDAD DE PIURA

Departamento de Proyectos

Universidad de Piura. Departamento de Proyectos. (2011). *Educación sanitaria: recomendaciones para la adopción de estilos de vida saludables*. Piura: UDEP.



Esta obra está bajo una [licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 2.5 Perú](#)

Repositorio institucional PIRHUA – Universidad de Piura



Proyecto: “Mejora de las condiciones de salud básica y calidad educativa de poblaciones rurales fronterizas peruano ecuatorianas del distrito de Lancones, Piura-Perú”

EDUCACIÓN SANITARIA

Recomendaciones para la adopción de estilos de vida saludables.

Departamento de Proyectos
Universidad de Piura

Educación sanitaria: recomendaciones para la adopción de estilos de vida saludable /
Moisés Pariahuache Ahumada, compilador.--Piura: Universidad de Piura.
Departamento de Proyectos, 2011. --48p.:il.

DESARROLLO HUMANO / EDUCACIÓN SANITARIA/ UTILIZACIÓN DEL AGUA/ AGUA
POTABLE-ASPECTOS AMBIENTALES/ PERÚ - PIURA – SULLANA – LANCONES.

© Universidad de Piura. Departamento de Proyectos. 2011
Av. Ramón Mugica 131. Urb. San Eduardo – Sector El Chipe
Apartado postal 253
RUC: 20172627421
Piura – Perú
Telf: +051 (073) 284500
Fax: +051 (073) 284510

ISBN: 978-9972-48-143-7

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°: 2011 – 16138

Compilador: Moisés Pariahuache Ahumada

Colaboradores (en orden alfabético): John Castillo Reusche, Luzmila Flores Correa, Milagros Mendoza Juárez, Milagros Ramos López, Mónica Tipacti Gallo, Lucy M. Vicente Chamba, Jorge Viera Sernaqué, Silvia Vilela Limaymanta.

Fotografía: Archivo del proyecto: “Mejora de las condiciones de salud básica y calidad educativa de poblaciones rurales fronterizas peruano ecuatorianas del distrito de Lancones, Piura-Perú”, archivo fotográfico del Departamento de Proyectos.

Impresión:

Oliver Comunicación Gráfica.
Jr. Callao 840 Ofic. 212, Piura - Perú.
RUC 10026452851.

Este documento puede ser reproducido con fines informativos y educativos, respetando el crédito de sus autores intelectuales y de las instituciones que han financiado su investigación, diseño e impresión, en el marco del proyecto: “Mejora de las condiciones de salud básica y calidad educativa de poblaciones rurales fronterizas peruano ecuatorianas del distrito de Lancones, Piura-Perú”, financiado por el Gobierno Vasco y la Asociación Ingeniería para la Cooperación – Lankidetzarako Ingeniaritza (IC-LI) y ejecutado por la Asociación para el Desarrollo de la Enseñanza Universitaria (ADEU), la Universidad de Piura y la Municipalidad Distrital de Lancones, en cooperación con el Plan Binacional de Desarrollo de la Región Fronteriza Perú – Ecuador.

Impreso en Perú.

CONTENIDO

	<i>Pág.</i>
PRESENTACIÓN	07
A. DESARROLLO HUMANO	09
B. AGUA SEGURA	14
C. SISTEMA DE ABASTECIMIENTO DE AGUA POTABLE	19
D. DEBERES Y DERECHOS DE LOS SOCIOS DE LA JASS	24
E. CUOTA FAMILIAR	28
F. USO RACIONAL DEL AGUA	31
G. ELIMINACIÓN ADECUADA DE EXCRETAS	33
H. MANEJO ADECUADO DE RESIDUOS SÓLIDOS	37
I. HÁBITOS DE UNA COMUNIDAD SALUDABLE	42
J. HÁBITOS DE UNA FAMILIA SALUDABLE	44
K. ALIMENTACIÓN SALUDABLE	46

PRESENTACIÓN

La presente guía tiene el objetivo de exponer de forma resumida una serie de recomendaciones básicas que contribuyan a mejorar las condiciones de salud, organización y educación de los pobladores del distrito fronterizo peruano ecuatoriano de Lancones.

Esta guía recoge las ideas centrales del programa de sensibilización y capacitación en educación sanitaria, cívico familiar y medioambiental dirigido a padres y madres de familia de los caseríos de Pueblo Nuevo, La Palma y Sauzal y la capacitación a las Juntas Administradoras de Servicios de Saneamiento, desarrolladas en el marco del Proyecto: *“Mejora de las condiciones de salud básica y calidad educativa de poblaciones rurales fronterizas peruano ecuatorianas del distrito de Lancones, Piura-Perú”* financiado por el Gobierno Vasco y la Asociación Ingeniería para la Cooperación – Lankidetzarako Ingeniaritza (IC-LI), ejecutado por la Universidad de Piura –UDEP-, la Asociación para el Desarrollo de la Enseñanza Universitaria y la Municipalidad Distrital de Lancones; desarrollado entre el 2010 y 2011.

Su contenido explica consideraciones básicas que se deben considerar para fomentar un desarrollo sostenible, la importancia de acceder y operar adecuadamente los servicios de saneamiento y las ventajas de poner en práctica adecuados hábitos higiénicos sanitarios y alimenticios.

Esperamos que esta guía le resulte útil para adoptar una cultura de salud preventiva, mejore su disposición para un trabajo organizado dentro de su JASS y asuma actitudes favorables para un desarrollo equitativo de los niños y niñas de su comunidad.

A- DESARROLLO HUMANO

1- ¿Qué entendemos por desarrollo humano?

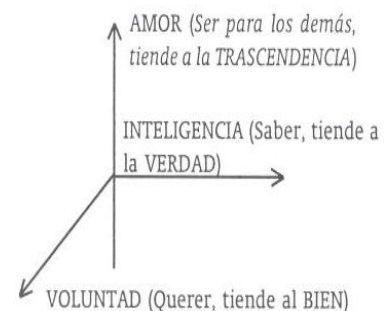
El desarrollo humano implica tener una vida de calidad, vivir con bienestar y felicidad. Esa situación se experimenta cuando las personas: varones y mujeres, gozan de buena salud, acceden a servicios básicos de saneamiento y a una educación que los prepara para aprovechar la naturaleza de forma responsable.

Las posibilidades de desarrollo se facilita mediante:

- La mejora de *capacidades* que permitan cuidarnos mejor y trabajar eficientemente.
- El acceso a *herramientas* e infraestructuras que permitan el desarrollo y;
- Disponer de *oportunidades* equitativas entre varones y mujeres.



Las posibilidades de desarrollo las tenemos todas las personas, pues estas dependen fundamentalmente de tres dimensiones propias de la naturaleza humana: la *inteligencia*, la *voluntad* y el *amor*.



Las personas honorables destacan por haber desarrollado su inteligencia para conocer la realidad, poner fuerza de voluntad para hacer el bien y entregar mucho amor al servicio de los demás; estas facultades las tiene toda persona, por ello se afirma que tanto varones como mujeres tienen los mismos derechos y las mismas posibilidades de desarrollarse. Esto amerita que en su comunidad se dispongan a respetar y cooperar con los demás para consolidar un auténtico crecimiento con equidad.

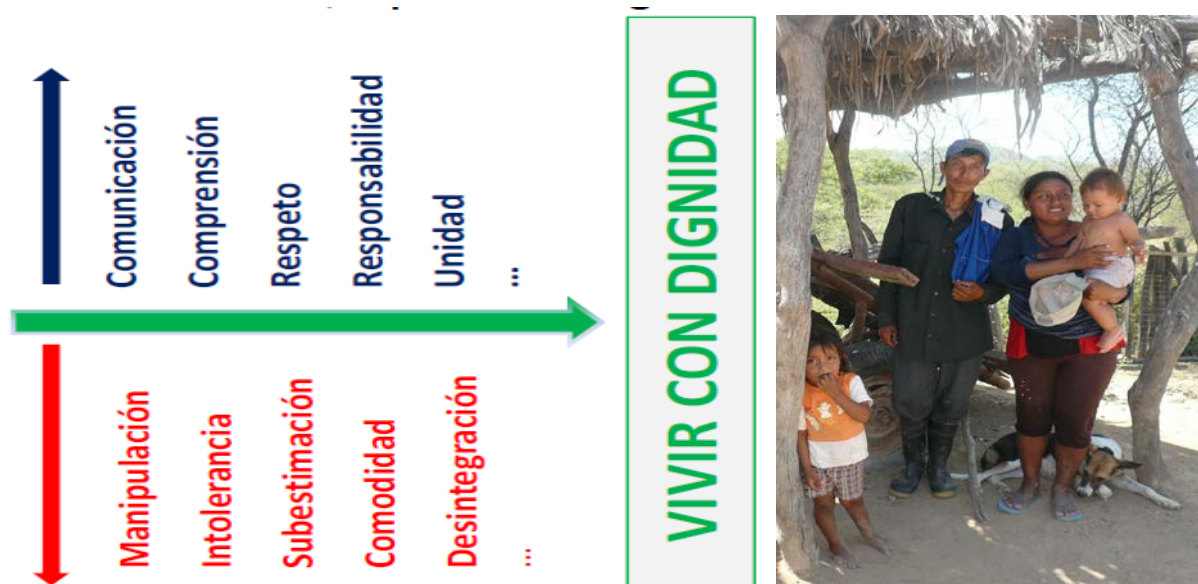
2- ¿Qué aspectos permiten el desarrollo en la zona rural?

El desarrollo de las familias y comunidades rurales puede resultar fortalecido si cada una de las personas se convence que con educación, organización y equidad se puede crecer de manera sostenible; puesto que:

- Con educación → hay → Mayor capacidad de acción eficiente.
- Con organización → hay → Trabajo en equipo con todas las personas.
- Con equidad → hay → Reconocimiento de los derechos de varones y mujeres.

A demás, resulta importante que todas las personas apostemos día a día por aprender algo bueno y también desaprender ciertas actitudes que afectan la convivencia social, tales como: la manipulación, intolerancia, subestimación, desintegración, individualismos, etc.

En el siguiente cuadro se muestran unos valores que contribuyen a tener una calidad de vida, y otras actitudes que degradan las relaciones humanas y por tanto resulta fundamental erradicarlas.



3- ¿Qué es desarrollo sostenible?

El desarrollo sostenible es un proceso de crecimiento en el que las personas satisfacen sus necesidades del presente sin comprometer las oportunidades de progreso que requerirán las generaciones futuras.

- *Es progresar de forma personal, familiar y en comunidad, seguir avanzando; pensando siempre que el caserío que dejemos es el caserío del que gozarán nuestros hijos e hijas, nuestros nietos y nietas y así sucesivamente.*



4- ¿Cuáles son los principales bienes que hay que cuidar para un desarrollo sostenible?

Las familias actuales están llamadas a hacer:

- Un uso responsable de los recursos naturales: utilizar eficientemente la biodiversidad.
- Cuidar sus servicios básicos: el sistema de abastecimiento de agua potable, las letrinas sanitarias y sus escuelas.
- Conservar las buenas costumbres: respetar a las personas por igual (sea varón o mujer), convivir en paz en la familia y la comunidad, ser laborioso, solidario, etc.
- Disminuir los focos de contaminación ambiental.



5- ¿Qué factores hacen posible gozar de una buena salud?

La salud es posible en la medida que las personas:



- a. Accedan a una *alimentación adecuada* que le asegure los nutrientes necesarios para crecer física e intelectualmente y desarrollar su sistema inmunológico.
- b. Dispongan y usen adecuadamente sus *servicios de agua potable y letrinas*.
- c. Practiquen *hábitos de higiene personal* (lavado de manos y baño diario), *higiene en la vivienda* (cocina limpia, etc.) e *higiene en la comunidad* (adecuado manejo de residuos sólidos)
- d. Adopten una *cultura de salud preventiva*, la que implica cuidar la higiene, alimentarse bien, consumir alimentos sanos, vacunarse oportunamente y seguir chequeos médicos para identificar posibles enfermedades infecciosas y descartar la existencia de enfermedades silenciosas como el cáncer, la diabetes y la hipertensión.

Para tener presente:

1. Los niños son muy vulnerables a las enfermedades infecciosas, causadas por agentes patógenos que ingresan al organismo generalmente por la boca y la nariz. Se puede impedir su efecto con adecuadas prácticas de higiene personal y salubridad ambiental.
2. Las enfermedades son causadas principalmente por bacterias y virus; cuando hay presencia de bacterias es posible encontrar un antibiótico que controle a las bacterias, pero si la enfermedad es de origen viral (como la gripe) no es posible encontrar un fármaco efectivo, sólo hay que esperar que las defensas del propio organismo nos protejan.
3. Las personas adultas con frecuencia son víctimas de enfermedades silenciosas como: el cáncer (células malignas), la diabetes (exceso de azúcar en la sangre) y la hipertensión (tensión arterial alta); enfermedades que suelen desencadenar afecciones mayores que terminan con la muerte.

6- ¿La salud ambiental también afecta al desarrollo sostenible?

Salud ambiental hace referencia al conjunto de condiciones del entorno que tienen incidencia directa en la salud de todos los que vivimos en una comunidad; esto implica:



- Conservar la pureza del aire y salubridad de los suelos.
- Practicar hábitos higiénicos - sanitarios en las viviendas y la comunidad.
- Contar con servicios de saneamiento en buen estado.
- Disminuir la contaminación por humo en las cocinas.
- Controlar la propagación de enfermedades por presencia de animales domésticos dentro de la vivienda.

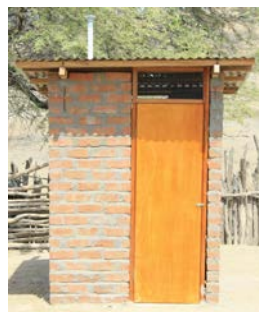
Si descuidamos dichos aspectos, el ambiente se contamina, incrementando los niveles de vulnerabilidad ante las enfermedades infectocontagiosas y gastrointestinales.

7- ¿Qué servicios de saneamiento son básicos en una comunidad rural?

Hay tres necesidades básicas de saneamiento que ayudan a la calidad de vida y deben implementarse de manera sostenible:



1- Piletas públicas



2- Letrinas sanitarias



3- Microrrelleños

B- AGUA PARA CONSUMO HUMANO

8- ¿Qué es el agua potable?

Es el agua apta para consumo humano, se obtiene generalmente después de procesos de desinfección ya sea con hipoclorito de calcio, lejía u otro elemento; si la consumimos no existe riesgo de contraer enfermedades que afecten nuestra salud.

Ley de Recursos Hídricos, Ley N° 29338

Publicada el 23 de marzo de 2009

Artículo 2: Dominio y uso público del agua: El agua constituye patrimonio de la Nación. El dominio sobre ella es inalienable e imprescriptible. Es un bien de uso público y su administración solo puede ser otorgada y ejercida en armonía con el bien común, la protección ambiental y el interés de la Nación. **No hay propiedad privada sobre el agua.**



- ✓ El agua para consumo humano debe proceder de fuentes limpias y libres de otros elementos nocivos como sales y metales que abundan en el subsuelo.

DEBES SABER QUE:

- El sistema de abastecimiento, además de acercarnos el agua a nuestras casas, garantiza la eliminación de bacterias y otros microorganismos que son dañinos para nuestra salud.
- El agua que tiene cauces superficiales, por ejemplo: el agua de las quebradas y canales, necesita ser desinfectada con cloro antes de consumirla.
- El acceso al agua es un derecho prioritario para todas las personas; por ello las fuentes de agua deben satisfacer primeramente el consumo humano. El agua es un recurso elemental para la vida del hombre y su cuidado deberá ser una causa que una a los pueblos.

9- ¿Cómo se trata el agua para uso doméstico?

El agua para consumo humano debe ser desinfectada:

- **En el reservorio del sistema de abastecimiento de agua**

La desinfección se hace con cloro, procurando que a nivel de pileta llegue con una concentración mínima de 0.5 PPM (Partes Por Millón) y una concentración máxima de 1.5 PPM.

Por cada 1,000 litros de agua se requiere 0.77 gr. a 2.31 gr. De hipoclorito de calcio al 65%.



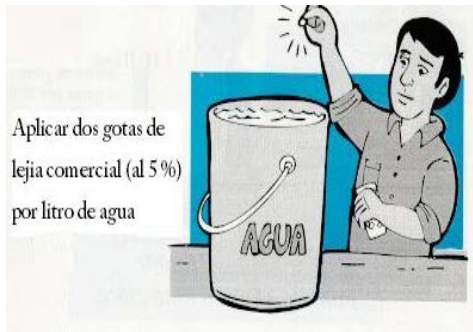
Cantidad de cloro recomendado para desinfección de agua a nivel de reservorio (para hipoclorito de calcio al 65 %)

Volumen de agua (m ³)	Gr. de cloro requerido para potabilizar agua con una concentración de PPM.		
	0.50 PPM	1.00 PPM	1.50 PPM
1.0	0,77	1,54	2,31
2.0	1,54	3,08	4,62
5.0	3,85	7,69	11,54
10.0	7,69	15,38	23,08
15.0	11,54	23,08	34,62
20.0	15,38	30,77	46,15
25.0	19,23	38,46	57,69
30.0	23,08	46,15	69,23
35.0	26,92	53,85	80,77
40.0	30,77	61,54	92,31

- **En la casa**



Hervirla durante 3 a 5 minutos y almacenarla en espacios limpios y tapados.



Desinfectarla con lejía comercial (al 5%) aplicando dos gotas por litro de agua, taparla, dejarla reposar durante 30 minutos y luego utilizar.

Para lavar verdura se puede desinfectar el agua con 10 gotas de lejía por litro de agua.

Tratamiento casero para la desinfección del agua

Para obtener agua segura puede elegir cualquiera de estas opciones: hervirla, desinfectarla con lejía, o desinfectarla con radiación solar.



10- ¿Cómo se desinfecta la noria y el reservorio de un sistema de agua potable?

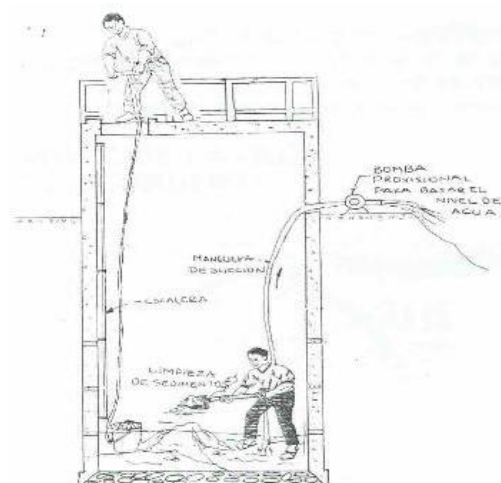
Tanto la noria como el reservorio son estructuras que permiten represar el agua que posteriormente se distribuye a las piletas; dichas estructuras se deben limpiar periódicamente y desinfectarse con cloro.

Indicaciones para la limpieza de la Noria

Las norias son estructuras profundas que captan el agua del subsuelo; para su limpieza se debe evacuar el agua de su interior utilizando motobombas. Se debe evitar en todo momento introducir en la noria motores a combustión cuyo humo pueda asfixiar a las personas que se encargan de la limpieza.



Recomendaciones:



1. Colocar en la parte externa de la noria, una bomba para succionar el agua del interior con el fin de bajar su nivel y poder realizar los trabajos.
2. La persona encargada del mantenimiento debe introducirse en la noria por la escalera y los accesorios de seguridad (arnes), provisto de una palana, una escobilla y un balde.
3. Raspar el fango acumulado en las paredes, para eliminar la suciedad, algas, hongos, etc., enjuagar y retirar con una palana el lodo acumulado en el fondo de la noria.
4. Verificar que la noria siempre este tapada, para evitar el ingreso de tierra.
5. Por ningún motivo, el generador de energía para la motobomba de evacuación de agua deberá estar dentro de ella, ya que el humo del motor puede asfixiar a la persona que se introduce para limpiarla.

Fases

Pre-desinfección	Desinfección
- Preparar una solución de 10 Lt. de agua con 6 cucharadas de hipoclorito y rociar en las paredes interiores de la noria.	- Calcular el volumen de agua de la noria (antes de limpiar) y añadir 74.5 gramos de cloro por cada metro cúbico de agua encontrado. Dejar reposar durante media hora y bombear.

Indicaciones para la limpieza del reservorio



El reservorio se debe limpiar por fuera (retirar las malezas) y por dentro; además de desinfectar sus interiores; cada vez que se proceda a desinfectar hay que comunicar a la población para que tome sus precauciones.

Procedimiento para la limpieza

1. Cerrar la válvula de salida al pueblo y entrada al reservorio, abrir la válvula de desagüe para evacuar toda el agua.
2. Limpiar las paredes interiores y accesorios con escobilla plásticas y botar el agua sucia.
3. Limpiar la caja de válvulas y verificar su funcionamiento.
4. Realizar la **pre-desinfección**, en un balde con 10 litros de agua. Agregar 2 cucharadas de hipoclorito de calcio al 65%, disolver y con esta solución y la ayuda de un trapo frotar los accesorios y las paredes internas del reservorio. En el caso de ser necesaria más solución, hacer otra mezcla con la misma proporción.
5. Al terminar esta tarea, se deja entrar agua al reservorio y se hace la limpieza total eliminándose el agua residual por la válvula de purga. Las personas encargadas de esta limpieza deben asegurarse de no dejar elementos extraños en el interior del reservorio.

Proceso para la desinfección.

- Abrir la válvula de entrada para llenar el reservorio y cerrar la válvula de desagüe.
- Desinfectar el reservorio añadiendo 149 gramos de hipoclorito al 65% por cada metro cúbico de agua (1,492 gr. para un reservorio de 10 m³ y 5,223 gr. para 35 m³)
- Dejar reposar el agua durante dos horas y luego abrir las válvulas de distribución y las válvulas de purga para que se distribuya el agua; avisar a la población para que no haga uso de esa agua. Esta agua contiene gran cantidad de cloro y debe ser evacuada en su totalidad a través de las piletas.

C- SISTEMA DE ABASTECIMIENTO DE AGUA POTABLE

11- ¿Cómo llega el agua potable a las piletas públicas?



En los sistemas de agua potable de los caseríos La Palma, Pueblo Nuevo y Sauzal, el agua es extraída de una noria, a través de bombas sumergibles (activadas con energía solar, energía limpia), la cual se impulsa hasta un reservorio apoyado, ubicado en una

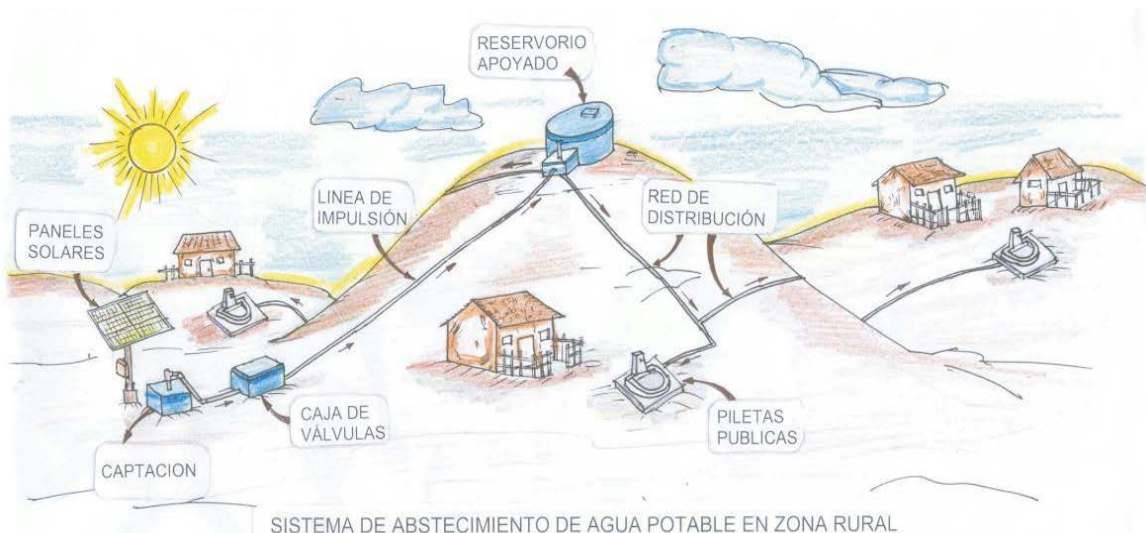
altura estratégica.

En el reservorio el agua se almacena por un periodo corto para potabilizarla con cloro y luego, por gravedad, el agua desciende a cada una de las piletas públicas cercana a sus viviendas.

Para su distribución se utilizan tuberías de diferentes dimensiones (de mayor diámetro a menor diámetro), con la finalidad de asegurar la presión y cantidad adecuada de agua en cada pileta.

Debes saber que:

- El reservorio de Sauzal tiene una capacidad de 10 m³ (10,000 litros)
- El reservorio de Pueblo Nuevo – La Palma tiene una capacidad de 35 m³ (35,000 litros)



12- ¿Cómo funciona el sistema de abastecimiento de agua potable?

El sistema de abastecimiento de agua potable tiene varios elementos que en su conjunto permiten que todo funcione, llevando el agua desde el subsuelo a cada una de las piletas. Los principales elementos son:



Elemento	Función
<i>Noria</i>	Fuente de captación de agua subterránea.
<i>Reservorio</i>	Espacio para el almacenamiento, regulación y potabilización del agua.
<i>Red de impulsión</i>	Tendido de tuberías que llevan el agua de la noria hacia el reservorio de almacenamiento.
<i>Red de distribución</i>	Tendido de tuberías (HDPE) que llevan el agua hacia los caseríos. Sus dimensiones varían en el camino de acuerdo a criterios técnicos con el fin de garantizar una presión de agua adecuada en cada piletta.
<i>Piletta Pública</i>	Estructura final de distribución, ubicada cerca de las viviendas, por las cuales las familias acceden a agua potable.
<i>Paneles solares</i>	Equipos que permiten convertir la energía solar en energía eléctrica, necesaria para el funcionamiento de las bombas.
<i>Bomba sumergible</i>	Equipo que permite impulsar el agua desde el fondo de la noria hacia el reservorio ubicado a una altura estratégica.
<i>Caja de válvulas</i>	Sistema hidráulico que regula el paso del agua.
<i>Válvulas de aire</i>	Elementos que facilitan la liberación del aire confinado en las tuberías.
<i>Válvulas de purga</i>	Elementos de limpieza colocados en los puntos más bajos de la red de distribución; sirve para expulsar las impurezas que ingresan a la tubería.
<i>Válvulas de control</i>	Elementos que permiten regular o controlar el flujo de agua en sectores específicos.

13- ¿Quién cuida todo el sistema de abastecimiento de agua y las letrinas sanitarias?



El cuidado del sistema de abastecimiento de agua potable es una responsabilidad de TODAS LAS PERSONAS que gozan del beneficio y que están organizados en las Junta Administradoras de Servicios de Saneamiento (JASS)

La constitución de la JASS comprende 5 pasos:

1 ^{ro}	2 ^{do}	3 ^{ro}	4 ^{to}	5 ^{to}
Conformación de un comité electoral	Elección de directivos	Aprobación de Estatutos	Legalización de libros	Inscripción en la Municipalidad Distrital
Integrado por: - Presidente y - Secretario.	Elección del: - Consejo Directivo y - Fiscal. <i>(Elegir a los líderes)</i>	Debatir y aprobar los estatutos y suscribir el acta de constitución.	Legalizar en notario público los libros: - Libro de actas. - Libro de caja. - Padrón de socios.	Enviar solicitud conforme al: - DS 023 – 2055/VIVIENDA Art. 169, inciso C.

RECUERDA

- La JASS es presidida por un Consejo Directivo que organiza a las familias asociadas, propone planes de trabajo y *recibe facultades en asamblea para velar por el cumplimiento estricto de los compromisos* referidos al buen uso, vigilancia y sostenibilidad de los servicios de saneamiento.
- La JASS tiene su sustento legal en el Decreto Supremo 023 – 2005/ VIVIENDA del Ministerio de Vivienda Construcción y Saneamiento del Perú; respaldado por la Ley de Recursos Hídricos (Ley N° 29338 –Artículo
- Con la finalidad que ellos mismos gestionen su operación, mantenimiento y sostenibilidad.

14- ¿Quién opera el sistema de abastecimiento de agua potable?

La operación del sistema de abastecimiento de agua es de responsabilidad exclusiva de una o dos personas capacitadas, quienes reciben el encargo de operadores.



El operador es elegido democráticamente en asamblea general, y es recomendable que existan al menos dos, para que les permita rotar en sus funciones.

15- ¿Qué funciones tiene el operador?

El operador es la persona contratada y autorizada por todos los miembros de la JASS para realizar las tareas de *operación, mantenimiento, reparaciones menores del sistema y potabilización del agua*; sus tareas son:



- Realizar adecuadamente la operación, mantenimiento y reparaciones menores del sistema de agua potable.
- Clorar diariamente el agua para asegurar su calidad.
- Cuidar las herramientas y materiales del sistema de agua potable y velar por el buen recaudo de los bienes de la JASS.
- Informar permanente y oportunamente al Consejo Directivo acerca del uso de materiales y el estado del sistema de agua.
- Llevar un registro de rendimiento de las bombas y control de almacén.
- Cuando el operador decida dejar el cargo debe comunicarlo por escrito al Consejo Directivo de la JASS con 15 días de anticipación, además de comprometerse a capacitar a la persona que lo reemplazará.

16- ¿Por qué el operador deber monitorear constantemente el sistema de abastecimiento de agua?

El operador debe revisar continuamente la red de distribución de agua y las piletas (de preferencia en las primeras horas de la mañana) para:

- Detectar posibles fugas de agua.
- Medir la presencia de cloro en el agua. La medida se hace en piletas elegidas al azar.
- Identificar posibles deficiencias en el sistema.

➤ Para tener presente

Consumo promedio cuando se deja correr el agua

En 1 hora de lavado de ropa a mano...	➔	360 litros de agua potable
En 5 minutos de lavado de platos...	➔	25 litros de agua potable
En 10 minutos de riego con manguera...	➔	180 litros de agua potable
En 15 minutos de lavado de vehículos, consumimos...	➔	270 litros de agua potable
En 20 minutos de ducha...	➔	160 litros de agua potable.

Fuente: <http://www.epsgrau.com.pe/>



Además del uso racional del agua, participación puntual en las asambleas, pago de cuota familiar; todos los socios deben velar por la seguridad de los equipos instalados.

D- DEBERES Y DERECHOS DE LOS SOCIOS DE LA JASS

17- ¿Quiénes integran la JASS?



La JASS está integrada por todas las familias beneficiarias; reciben la condición de socio el representante de cada familia, sea la madre o el padre.

Tienen derecho a formar parte del comité directivo el socio o su cónyuge.

La Junta Administradora de Servicios de Saneamiento (JASS) está presidida por un Consejo Directivo elegido democráticamente, e integrado por varones y mujeres.



Se consideran socios de la JASS a todos los usuarios que son inscritos en el padrón de socios. Ellos deben comprometerse a cumplir con los estatutos y reglamento de la JASS. Puede inscribirse la madre o el padre de familia.

18- ¿Cuáles son las principales normas que rigen el funcionamiento de la JASS?

El funcionamiento de la JASS esta normado por sus Estatutos (aprobado en la asamblea de constitución) y su Reglamento respectivo. Ambos documentos son aprobados en asamblea general se aplica a todos los socios por igual.



- *El Consejo Directivo tiene la misión de controlar el cumplimiento de los acuerdos y hacer cumplir el reglamento.*
- *Los socios y las socias deben cooperar para lograr una JASS unida y disciplinada.*

DEBES SABER QUE:

El principal reto de la JASS es la **Autogestión**, lo que implica el compromiso firme de los usuarios y la buena gestión de los directivos; pueden gestionar capacitaciones o apoyo técnico a la Municipalidad distrital de Lancones, a través de la Unidad Técnica de Agua y Saneamiento y a la Dirección Ejecutiva de Salud Ambiental (DESA) u otros organismos.

19- ¿Qué derechos tienen las familias socias de la JASS?

- Gozar del servicio de agua de calidad, letrinas sanitarias y otros beneficios que pueda ofrecer la JASS.
- Elegir y ser elegido miembro del Consejo Directivo.
- Tener voz y voto en la Asamblea General.
- Representar y hacerse representar en la Asamblea General.
- Controlar la gestión del Consejo Directivo.
- Recibir aviso oportuno de las interrupciones del servicio.
- Estar informado sobre el estado del servicio y la situación económica de la JASS.
- Ser atendido en sus reclamos.



20- ¿Qué obligaciones tienen las familias socias de la JASS?

- a. Participar en las asambleas generales.
- b. Participar en los trabajos comunales convocados por la JASS.
- c. Pagar la cuota familiar y las cuotas aprobadas por la Asamblea.
- d. Informar a la JASS las deficiencias que afectan al servicio.
- e. Usar el servicio de agua potable para consumo humano.
- f. Cumplir con las normas establecidas en el estatuto, reglamento y demás compromisos.
- g. Cuidar la integridad y la limpieza de las piletas públicas.
- h. Cumplir con el rol de vigilancia.



21- ¿Qué NO DEBEN HACER las familias socias de la JASS?



- a. Usar el agua potable para regar o dar de beber al ganado.
 - b. Efectuar conexiones clandestinas.
 - c. Manipular cualquier parte de la infraestructura del servicio de saneamiento sin autorización del Consejo Directivo.
- *El agua potable no es para regar la huerta, ni para el ganado, tampoco para lavar los vehículos.*

22- ¿Por qué NO debemos usar el agua potable para dar de beber a los animales o regar nuestra huerta?

Por las siguientes razones:

- El agua potable de las piletas tiene un costo de producción y un costo de desinfección, el cual no se justifica si se le destina para los animales o regadío de las huertas.
- Además, generaría un consumo excesivo que daría lugar a problemas de abastecimiento para los usuarios que viven en las zonas más altas.



Antes



Ahora

El agua potable es muy importante, ¡¡Cuídala!!

TEN PRESENTE:

Ante cualquier problema, no dudes en *conversar*. ¡Las personas responsables prefieren dialogar para resolver sus problemas!

E- CUOTA FAMILIAR

23- ¿Cómo se establece la cuota familiar para sistemas de abastecimiento de agua potable accionados con energía solar?

La cuota familiar se establece con el objetivo de tener ahorros para garantizar un servicio de calidad y sostenible en el tiempo. Se determina valorando dos tipos de gasto: gastos variables para cloración, compra de materiales y pago del operador; y gastos fijos para mantenimiento de equipos e instalaciones.



DS 023 – 205/VIVIENDA Artículo 4, numeral 8

Artículo 4: En aplicación a la Ley General y el presente reglamento entiéndase por: **Cuota Familiar** a la retribución que hacen los usuarios de los servicios de saneamiento de una localidad del ámbito rural. Esa cuota debe cubrir como mínimo los costos de administración, operación y mantenimiento de los servicios de saneamiento, la reposición de equipos y la rehabilitación de la infraestructura.

Criterios técnicos para fijar la cuota familiar¹

Ítem	Concepto	Monto (S/)
1	Costo anual de los servicios del operador (pago mensual multiplicado por 12)	
2	Costo de cloración (Costo del cloro necesario durante el año)	
3	Otros gastos previstos en el PAT: Talonarios, sellos, papel, herramientas, etc.	
4	Costo de mantenimiento de estructura e instalaciones hidráulicas (0,5% del costo total de las obras civiles)	
5	Costo de mantenimiento de equipos solares electromecánicos. (1,5% del costo de equipos)	
Monto Anual		S/.

¹ Los ahorros anuales para *mantenimiento de estructuras e instalaciones hidráulicas* es: S/ 980.00 para el sistema de Sauzal y S/. 1,692.00 para el sistema de Pueblo Nuevo – La Palma; y los ahorros anuales por *mantenimiento de equipos solares y electromecánicos* asciende a S/. 890.00 para Sauzal y S/ 3,384.00 para Pueblo Nuevo y La Palma.

La cuota familiar se fija teniendo en cuenta los siguientes criterios:

1^{ro} Se determina el Monto Total requerido (considerando los gastos fijos y variables) y se divide entre los 12 meses del año, de ese modo se obtiene el monto mensual.

Cálculo de la Cuota Familiar				
Monto Anual	÷	12 meses	=	Monto Mensual
Monto Mensual	÷	N° de socios	=	Cuota Familia

2^{do} El resultado obtenido, lo dividimos entre el número de asociados(as). Esta es la cuota que debe pagar cada socio(a) mes a mes.

➤ De acuerdo a esos criterios técnicos, a cada JASS le corresponde aprobar su propia cuota familiar. Por ejemplo: los socios de la JASS “Fray Martín de Porras” del caserío Sauzal han fijado una cuota de S/ 15.00, mientras que los socios de la JASS “Virgen de las Mercedes” y “Santa Rosa de Lima” de los caseríos de Pueblo Nuevo y La Palma han fijado una cuota de S/ 7.00.



24- ¿Cómo se administra la cuota familiar?

Las cuotas acordadas por la JASS se cancelan a el/la tesorero(a), y emite los recibos respectivos. Dicho dinero es distribuido por la JASS del siguiente modo:

- Pagar al operador mes a mes.
- Comprar cloro (puede ser hipoclorito de calcio al 65%)
- Comprar accesorios y/o herramientas.
- Ahorrar para gastos de mantenimiento.



- *Todos los ingresos y gastos efectuados en un año se deben informar en Asamblea General (el informe económico se debe hacer a mediados y fin de año).*
- *Para la administración de los ahorros se recomienda depositarlos en una entidad bancaria, con el fin de tenerlo seguro y disponible.*

25- ¿Por qué se tiene que pagar puntualmente la cuota familiar?

- Porque es necesario para la operación y mantenimiento del sistema.
- Porque a todo servicio prestado le corresponde una recompensa; y el compromiso por el servicio de agua potable es el pago de la cuota.
- Porque favorece la convivencia en armonía y justicia. Es ideal que todas las familias cumplan sus compromisos por igual.

26- ¿La JASS puede realizar otros cobros?

Sí, siempre y cuando sea acuerdo de Asamblea General; por ejemplo: se pueden cobrar las multas de inasistencia a asambleas de JASS, se pueden establecer cuotas extraordinarias para adquisición de equipos o trámites de gestión adicional o implementaciones al sistema, etc.



*Trabajando en equipo
y cumpliendo con los
compromisos,
progresaremos en
armonía.*

*¡Con unión el caserío
puede cambiar!*

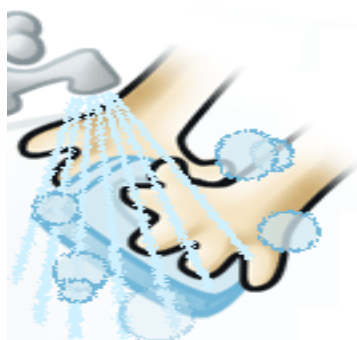
F- USO RACIONAL DEL AGUA

27- ¿Cómo debemos usar el servicio de agua?

El servicio de agua potable nos ayuda a mejorar nuestras condiciones de salud. Y se debe usar para:



Uso doméstico



Limpieza



Higiene personal

28- ¿Cómo debemos cuidar nuestra pileta?

El cuidado de la pileta pública, aunque siempre sea patrimonio de la JASS, es de responsabilidad de las familias usuarias, para ello deben tener siempre cuidado en:

- La limpieza y embellecimiento.
- Operatividad del pozo de percolación; siempre se debe evitar la presencia de charcos de agua.
- Su integridad (Evitar su destrucción)
- Protección externa (rodearla con un cerco)



- *Los miembros del Consejo Directivo de la JASS y el operador están facultados para monitorear el cuidado adecuado de todas las piletas públicas y el buen uso de las letrinas sanitarias.*

29- ¿Para qué sirve los pozos de percolación?



El pozo de percolación cumple la función de desagüe de la pileta y evita la formación de charcos, evitando de ese modo la generación de focos infecciosos. Evita la proliferación de zancudos, ranas, sapos, roedores, etc.

30- ¿Qué condiciones debe cumplir una conexión segura?

Una conexión segura es aquella que considera:

- Previsiones para evitar cualquier tipo de fuga de agua.
- Tiene un pozo de percolación para evacuar las aguas servidas y evitar cualquier posibilidad de charcos de agua.
- Beneficia a todos en igualdad de condiciones.



RECUERDE:

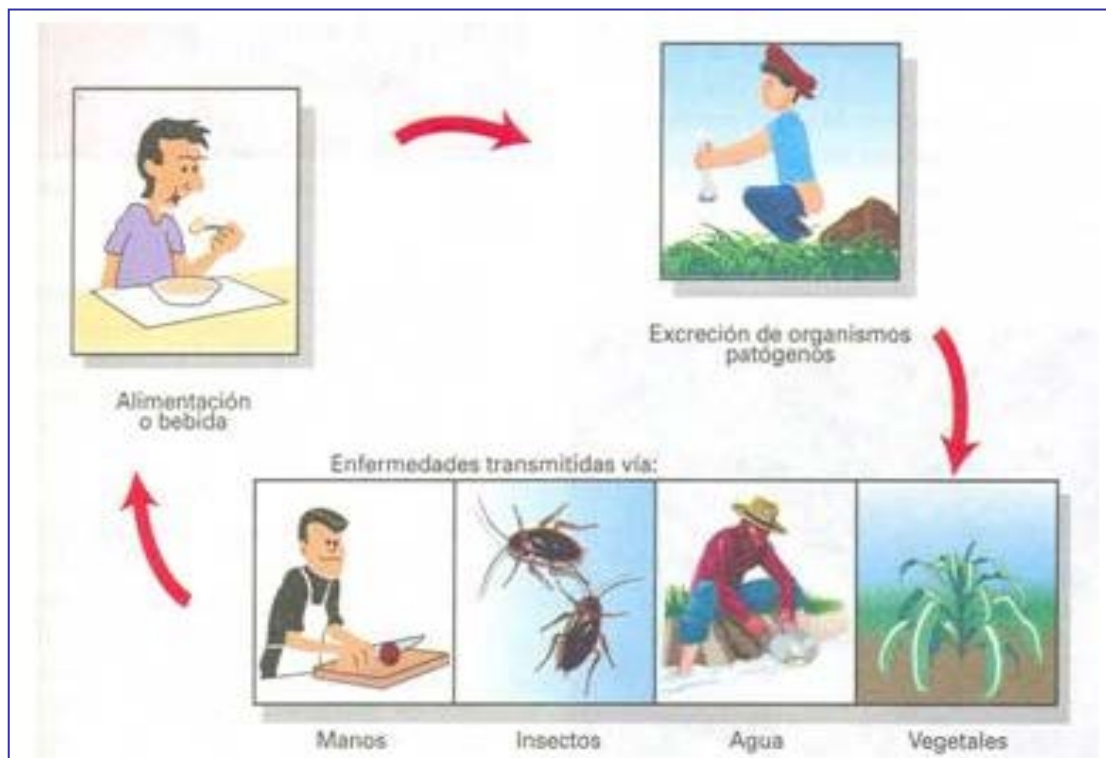
El almacenamiento del agua para uso doméstico debe hacerse en depósitos limpios y deben mantenerse debidamente cerrados.

A demás los depósitos para sacar agua deben estar limpios, al igual que las manos.

G- ELIMINACIÓN ADECUADA DE EXCRETAS

31- ¿Por qué debemos usar las letrinas sanitarias?

La eliminación de las deposiciones o excretas en letrinas sanitarias hace que disminuyan las posibilidades de llegada de los microbios al organismo y así evita que se produzcan enfermedades.

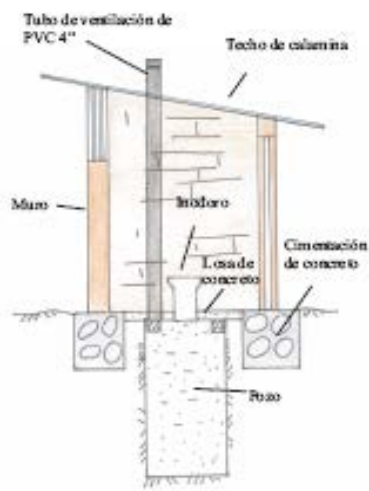


Las letrinas de hoyo seco ventilado sirven para:



- Mantener limpio el hogar y la comunidad.
- No contaminar el ambiente.
- Evitar el contagio y transmisión de enfermedades como: tifoidea, cólera, disentería, parasitosis, etc.
- Brindar privacidad al hacer las necesidades fisiológicas.

32- ¿Qué función tiene nuestra letrina sanitaria?



La función básica de una letrina es la descomposición de las heces a través de la acción directa de las bacterias que están en el suelo.

Por ello cuando la descomposición es lenta y hay indicios de malos olores, se recomienda echar unas dos a cuatro palanas de estiércol de res o cobra (el estiércol tiene abundancia de bacterias) o ceniza.

RECOMENDACIONES

- *Si Ud. tira kerosene o cualquier insecticida a la letrina estaría matando las bacterias y **agudizando la presencia de malos olores.***

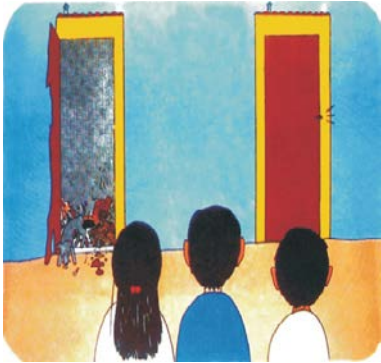


- ***Sólo debe echarle estiércol.***



33- ¿Cómo usar nuestra letrina?

Debe tener siempre presente lo siguiente:



- Conservar limpia y libre de otros desechos como: agua de lluvia y/o alimentos. El hoyo debe estar tapado, y si tiene mal olor echar estiércol de res o cabra.
- Evitar que los animales domésticos entren o duerman dentro de la letrina.
- Cuidar que cada una de las partes de la letrina se mantengan íntegras. La tapa debe estar en buen estado, y cuando no se use la letrina debe mantenerse cerrada.
- No se debe echar ningún desinfectante ni insecticida al hueco para evitar la entrada de moscas u otros insectos al hueco.
- Observar, constantemente que el tubo de ventilación este en buenas condiciones.
- A demás debe realizar una limpieza constante: lavar la taza, el piso y limpiar las paredes.

34- ¿Cómo se limpia y da mantenimiento a una letrina sanitaria?

ACTIVIDAD A REALIZAR	HERRAMIENTAS Y MATERIALES	FRECUENCIA
Limpiar el piso y lavar la taza.	Escoba, detergente y balde.	Diario
- Verificar que el tubo de ventilación esté libre de obstáculos. - Ver si hay roturas en las mallas para cambiarse.	Alambre.	Mensual
Ver que los alrededores de la caseta se encuentren libres de maleza u otros desperdicios.	Palana y cuchillo	Trimestral

RECUERDA



El lavado de manos en momentos críticos reduce las posibilidades de contraer enfermedades. Lávese la manos con agua limpia y jabón.

Antes de:

- Comer
- Coger los alimentos
- Ir a los servicios higiénicos

Después de:

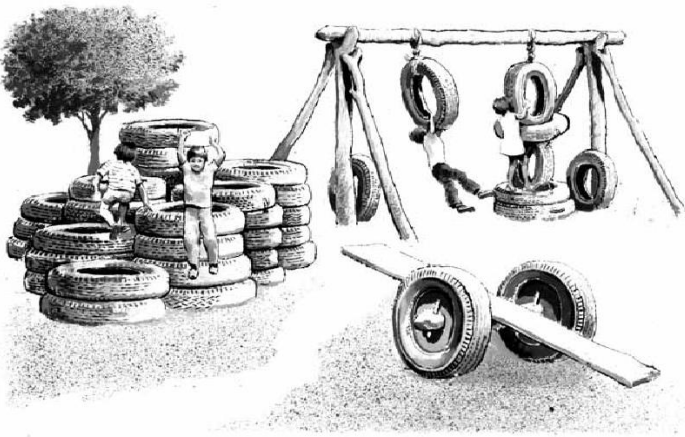
- De comer
- Ir a la letrina
- Tomar objetos del suelo

H- MANEJO ADECUADO DE RESIDUOS SÓLIDOS

35- ¿A qué llamamos Residuos Sólidos?

Se llama **residuos sólidos** a los restos de actividades humanas considerados como inútiles o desechables, pero que pueden tener utilidad para otras personas. Se generan en varios lugares tales como: la casa, la chacra, los colegios, etc.

Por ejemplo:



Una llanta vieja es un residuo para una persona que tiene carro, pero si esta llanta la usamos para hacer un columpio, la llanta deja de ser un residuo y se convierte en un objeto útil para la persona que usará el columpio.

Los residuos se clasifican en:



- *Desechos orgánicos:* aquellos que provienen de los restos de seres vivos como plantas o animales; por ejemplo: cáscaras de frutas, restos de alimentos, huesos, cáscara de huevos, etc.



- *Desechos inorgánicos:* aquellos residuos que provienen de minerales y productos sintéticos como plásticos, metales, vidrios, etc. que se caracterizan porque no pueden ser degradados naturalmente.

36- ¿Cuáles son las causas para la excesiva generación de Residuos Sólidos?

La generación de residuos es parte inherente de nuestra manera de vivir, los seres humanos solemos generar una cantidad de residuos sólidos que es mucho mayor que la capacidad de la naturaleza para reintegrarla a sus ciclos. Las principales causas de este problema son:

- Consumo excesivo de materia prima.
- Escasa responsabilidad de las personas respecto a los residuos que generan.
- Escasez de alternativas para disponer o eliminar los residuos sólidos.
- Desconocimiento de los efectos de la inadecuada disposición de los residuos.



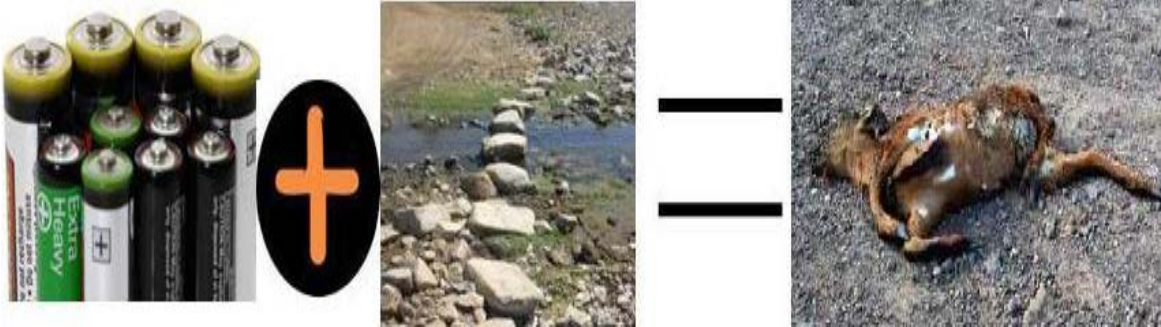
37- ¿Qué nos pasaría si continuamos botando la basura indiscriminadamente?

Aumentaríamos el riesgo de contraer enfermedades y se contaminaría nuestro medio ambiente:

- *Enfermedades:* La inadecuada disposición de residuos sólidos atrae ratas, perros, gatos, insectos y microorganismos que se alimentan de los residuos y transmiten enfermedades, como; enfermedades de la piel, respiratorias e intestinales.



- **Contaminación:** Los residuos sólidos ocasionan contaminación en el aire, agua y suelo.



Se estima que el óxido de mercurio de una pila de reloj o calculadora cuando se libera al agua, puede contaminar aproximadamente 600 mil litros de agua. En general todas las pilas contiene sustancias toxicas.

38- ¿Cómo debemos manejar los residuos sólidos?

Para hacer frente al problema de residuos sólidos se deben tomar una serie de acciones encaminadas, entre otras cosas, a **Reducir**, **Rehusar** y **Reciclar**:



Entonces, no necesito la bolsa

Reducir : usar los recursos en su justa medida y evitar usar materias primas innecesariamente.



Entonces, sólo hace falta imaginación

Rehusar : es decir, darle la mayor utilidad posible a las cosas sin necesidad de desecharlas.

Reciclar : reintegrar los materiales a un nuevo ciclo de uso.



Entonces, no todo lo que se tira es basura

39- ¿Qué podemos reciclar?

Casi el 100% de lo que desechamos tiene algún provecho. Existen una serie de materiales que pueden ser reutilizados o reciclados, dentro de ellos tenemos:

- a. **Desechos orgánicos:** Pueden ser reciclados transformándolos en abono orgánico o compost.
- b. **Papeles y cartones:** La mayoría de papeles son reciclables, excepto aquellos que están muy sucios o plastificados. El papel debe ser separado y colocado en un lugar seco y limpio, cuando se humedece o ensucia pierde su valor comercial.

Por cada tonelada de papel reciclado que se produce se evita que se talen de 17 a 30 árboles y que se usen de 20 a 28 mil litros de agua.
- c. **Vidrios:** Es importante guardar las botellas limpias y sin etiquetas.
- d. **Plásticos:** Para separar los plásticos, los recipientes deben estar limpios. Si los plásticos se entierran ocupan mucho espacio y pueden tardar mucho tiempo en degradarse (una botella de plástico puede tardar hasta 400 años para desintegrarse)

Las cabras, muchas veces, confunde el plástico con alimentos; lo cual les causa daños intestinales y finalmente la muerte. **Evita arrojar bolsas en el campo.**

40- ¿Cómo conseguir que el caserío esté limpio?

El reto de conservar un caserío limpio y saludable, implica organizarse en la comunidad de modo que:



- **A nivel de familia:** se separen los residuos sólidos: los *residuos orgánicos* se aprovechen como abono para la chacra o se entierren y los *desechos inorgánicos* sean llevados a un botadero adecuado.



- **A nivel de comunidad:** organizarse para gestionar el traslado de los residuos inorgánicos hacia un botadero comunal o municipal.

➤ Si nos proponemos tener el caserío limpio, podríamos trabajar el siguiente plan:

PLAN DE MANEJO RESPONSABLE DE RESIDUOS SÓLIDOS EN COMUNIDADES RURALES

Actividad	Cronograma mensual																												Responsable
	Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4							
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
Capacitar a la población							x																					Profesores	
Separar de desechos sólidos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	La familia	
Enterrar desechos orgánicos						x							x							x							x	Un miembro de la familia	
Almacenar desechos inorgánicos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	La familia	
Traslado de deschos inorgánicos al centro de acopio																									x		Un miembro de la familia		
Creación del centro de acopio																											JASS, JUVED Y Escuela		
Ubicar zona para centro de acopio por caserío												x															Los comuneros		
Habilitación del centro de acopio																				x							Los comuneros		
Gestión de campañas de limpieza																													
Solicitud a la municipalidad para que apoye con el recojo de desechos sólidos inorgánicos								x						x													JASS		
Comunicación del día y hora de recojo de desechos																					x	x	x	x			JASS		
Cargado de Residuos inorgánicos al carro recolector																									x		Comuneros		
Traslado de deschos inorgánicos al relleno sanitario																									x		Municipalidad		

I- HÁBITOS DE UNA COMUNIDAD SALUDABLE

41- ¿Qué características tiene una comunidad saludable?

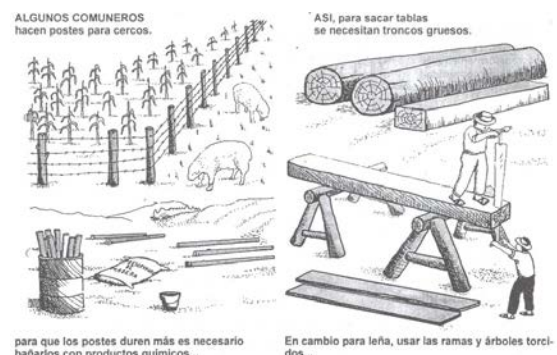
Una comunidad saludable se caracteriza por:

- Promover y controlar la limpieza de los espacios públicos: colegio, locales comunales, caminos, etc.
- Cuidar los suelos y los árboles que embellecen el caserío.
- Cuidar las vertientes de agua y fuentes de agua.



➤ *Cuida la limpieza del hogar, la escuela y la comunidad.*

➤ *Haga un manejo responsable de sus bosques.*



✓ *Pasos para la reforestación con micro reservorios²*

En las zonas desérticas y secas, como la costa de Piura, se pueden sembrar plantones de algarrobo, zapote, charán, etc. y regarlos con pequeños micro-reservorios hechos a partir de 4 botellas de tres litros (material descartable). Se interconectan y llenan de agua. El riego es por goteo y dura 30 días aproximadamente; es decir, sólo se necesita “un riego” por mes.

1



Haga un hoyo de 0.40 x 0.40 x 0.50 m añádale materia orgánica y riéguelo con abundante agua (10 lt por hoyo), antes de sembrar el plantón.

2



Interconecte cuatro botellas grandes, con una manguera delgada para su llenado simultáneo y hágale un agujero en la parte inferior y superior a una de las botellas.

3



Entierre el micro-reservorio e instale el plantón muy cerca a la botella que emana el agua.

4



Proteja la planta con una tira de plástico alrededor. Recargue el micro-reservorio cada 30 días.



² La propuesta de reforestación con micro-reservorios corresponde al planteamiento del Ing. Agr Mario Matorel García, aplicada desde 1998.

J- HÁBITOS DE UNA FAMILIA SALUDABLE

42- ¿Qué características tiene una familia saludable?

Una familia saludable es la que valora y distingue a sus integrantes como personas dignas, creando un espacio idóneo para su vida:

Cuenta con una infraestructura adecuada:



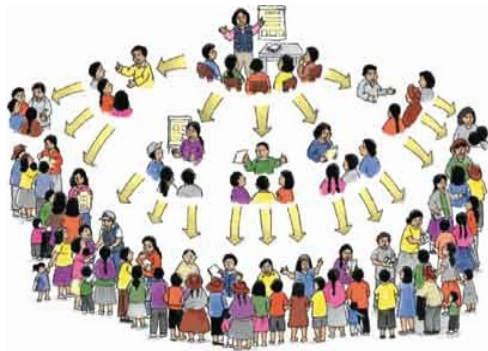
- Casa limpia, ventilada, segura y amplia.
- Espacio específico para cada cosa: su cocina, su sala y habitaciones para los miembros del hogar.
- Espacio para sus necesidades de limpieza (baño).
- Letrinas sanitarias.
- Corral o criadero para sus animales domésticos.

Practica hábitos higiénico-sanitarios.



- Fomenta el aseo personal diario de todos los miembros de la casa.
- Conserva la limpieza del vestido de acuerdo al lugar donde se encuentre.
- Promueve la higiene bucal diaria y el lavado de manos en momentos críticos.
- Promueve el orden: ubicar cada cosa en su lugar.

Promueve acciones de responsabilidad ambiental



- Promueve la forestación del campo.
- Promueve la limpieza pública.
- Fomenta el cuidado y uso racional de los recursos naturales.

43- ¿Cómo desarrollar hábitos higiénicos sanitarios en los niños desde la familia?

El aprendizaje de los niños y las niñas es fundamentalmente por imitación: *“lo que hagan los padres o gente del entorno el niño lo repetirá”*.

Siempre tenga en cuenta que con el ejemplo y la motivación le ayudará a su hijo e hija a desarrollar buenos hábitos.

Ejemplo positivo

+

**Motivación /
Refuerzo**

=

Hábito bueno

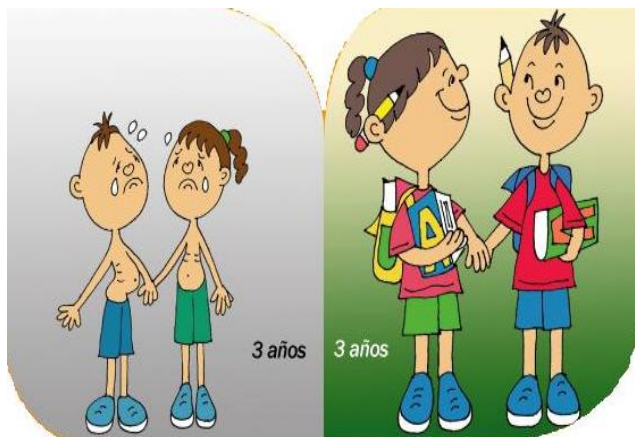
Para ello aprenda a estar con su familia y:

- **Escúcheles:** Preste atención a sus inquietudes, intereses y preocupaciones; a demás siempre este atento a los posibles cambios de comportamiento de sus hijos e hijas, los cambios intempestivos son señales de anormalidades.
- **Explíqueles:** las niñas y las niñas tienen mucha curiosidad e interés por saber el porqué de las cosas, acláreles sus inquietudes sobre la base de argumentos sencillos y ciertos.
- **Motívelos:** las personas perseveramos en nuestras prácticas en la medida que consigamos en beneficio, por ello frente a los hábitos buenos de sus hijos reconózcales su esfuerzo y anímelos a continuar con ese tipo de acciones.

K- ALIMENTACIÓN SALUDABLE

44- ¿En qué consiste la alimentación balanceada?

La alimentación balanceada consiste en consumir alimentos con la suficiente cantidad, calidad y variedad de nutrientes. Una buena alimentación permite el desarrollo físico, intelectual de las personas y el desarrollo de su sistema inmunológico.



Para que la alimentación sea completa, esta debe caracterizarse por:

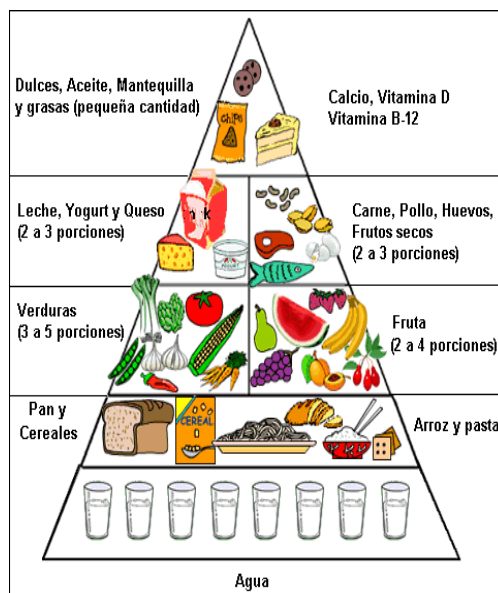
a- Estar basada en alimentos sanos

b- Incluir variedad:

1^{ro}: alimentos que aportan energía (cómo las *grasas*: aceites, frutos secos, etc. y los *carbohidratos*: papa, camote, legumbres, leche, etc.)

2^{do}: alimentos que constituyen nuestra estructura corporal (como las *proteínas* y algunos *minerales*: pescado, huevos, lácteos, menestras, etc.)

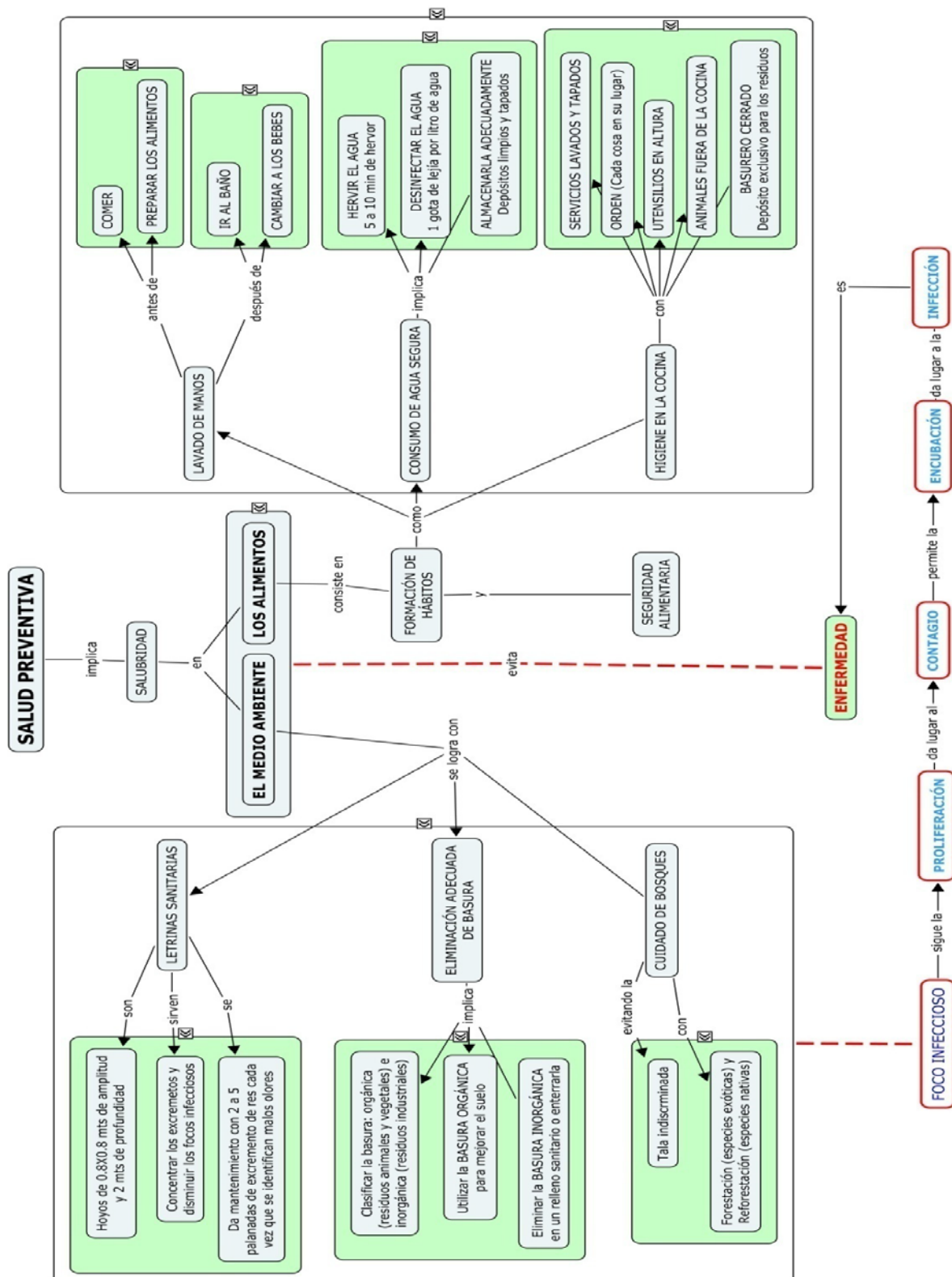
3^{ro}: alimentos que protegen y regulan los procesos orgánicos (como las *vitaminas* y *minerales*: verduras, frutas, leche, etc.)



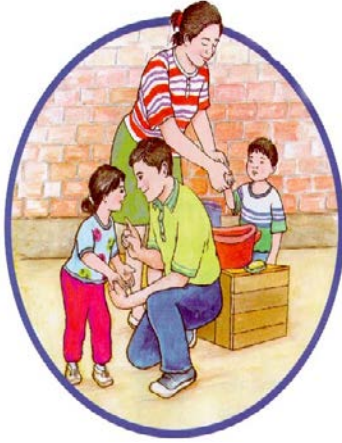
c- Conservar las condiciones higiénicas en el manejo de alimentos.



- Recomendaciones complementarias para contribuir a la salud en la vivienda.



Para recordar



La mejor manera de educar a la persona es el amor: dé mucho afecto a los hijos, explíqueles lo que tienen que hacer e involúcrese con ellos.

Aproveche sus primeros años de vida, ya que en estos periodos el niño y la niña aprenden con facilidad la mayoría de hábitos, a medida que crece le costará más fuerza de voluntad interiorizar una nueva conducta; pero recuerde: siempre se puede aprender algo nuevo.

Por ejemplo para formar el hábito del aseo, podría enseñarle jugando y cantando:

El aseo

Mi cuerpo yo cuido, con mucho interés

Mi cara me lavo y lavo mis pies.

Me ducho y me baño, mejor al revés!

Me ducho y me baño y me peino después.

Cepillo mis dientes, después de comer.

Y siempre mis manos, procuro tener,

Limpias y aseadas, antes y después.