

Pioneros

Garantizar bases sólidas para la próxima generación

“Cuando comenzamos a trabajar con nuevas rutinas de higiene, yo estaba un poco escéptica. Sentía que era algo que requería mucho tiempo, y justamente es un recurso que no abunda trabajando en un preescolar. Pero una vez que establecimos las rutinas, se pudieron poner en práctica y comencé a notar que tanto los chicos como yo, ya no nos enfermábamos tan seguido. Sin embargo, la mayor recompensa fue la colaboración de los padres. Las discusiones acerca de la prevención de infecciones solía ser un tema de conflicto, pero ahora, ellos saben que nosotros estamos haciendo lo que corresponde para mantener a sus hijos sanos y entonces ellos también asumen su responsabilidad”. Josefine, maestra de preescolar, Suecia

Una de las primeras señales de independencia en la niñez es aprender a cuidar su higiene y salud personal. Cuando los niños nacen, todas las necesidades físicas las atienden sus cuidadores. Brindarles a los niños el conocimiento y los recursos para cuidar su higiene y su salud es fundamental para educarlos para que sean independientes y crearles hábitos saludables que pueden durar toda la vida, es una inversión para las generaciones futuras. Ya sea que se trate del entrenamiento para aprender a ir al baño, el lavado de manos o comprender los cambios en la pubertad, como por ejemplo la menstruación, la higiene es un requisito previo que asegura el bienestar del niño, indistintamente de dónde o cómo vivan.

Las buenas prácticas de higiene juegan un papel fundamental para lograr el cumplimiento de varios de los Objetivos de Desarrollo Sustentable (ODS) de las Naciones Unidas. El acceso al agua limpia y saneamiento (ODS 6) son las condiciones esenciales para la vida humana. Las Naciones Unidas denominaron la “Década de Acción del Agua” a los próximos diez años, al reconocer que el agua limpia, el servicio de

saneamiento y la higiene son vitales para lograr otros objetivos de desarrollo sustentable.

Las prácticas de higiene seguras son fundamentales para garantizar la buena salud y promover el bienestar para todos (ODS 3). Esto es importante especialmente para los niños que son mucho más vulnerables a las infecciones que los adultos.

El agua limpia, el servicio de saneamiento y la higiene son fundamentales para alcanzar otros objetivos de desarrollo sustentable.

Enfermedades infecciosas, como la diarrea y la neumonía, amenazan la vida de millones de niños cada año. La buena noticia es que se pueden prevenir. Con el simple hecho de lavar las manos con jabón se eliminan el 90% de los agentes



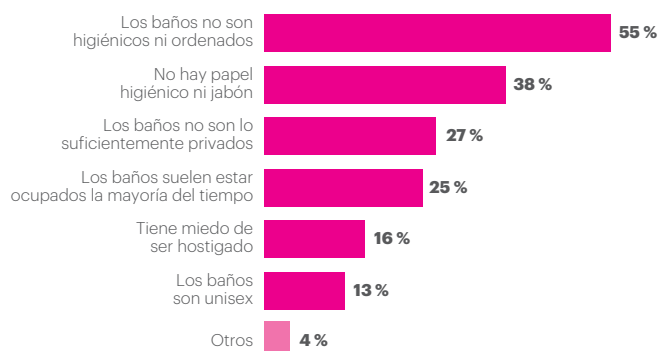
contaminantes, y la higiene de manos segura podría evitar que uno de cada tres niños tenga diarrea,¹ y que casi uno de cada cinco se enferme por infecciones respiratorias como la neumonía². Una mejor higiene de manos también afecta notoriamente situaciones donde las infecciones no ponen en peligro la vida. Menos infecciones entre los niños se traduce en menos consultas médicas, menor necesidad de antibióticos y disminución del ausentismo de los padres.

El enfoque en la higiene es importante en todos los ámbitos de la vida de un niño, y es más importante aún en situaciones donde se juntan muchos niños. Como por ejemplo en preescolares y escuelas, ya que fácilmente se pueden convertir en un foco de infecciones. Las intervenciones para elevar los estándares de higiene pueden prevenir muchas infecciones y mejorar la salud de los niños y su participación en la escuela. Dependiendo del estándar de higiene inicial, los estudios sobre intervenciones en higiene demuestran una disminución en la tasa de ausentismo entre niños, con cifras que oscilan entre un 7% y un 54%.³

La higiene deficiente también puede convertirse en una barrera para la educación y la participación en la comunidad. En muchos países, las niñas faltan a la escuela y se las excluye de distintas maneras de su comunidad durante la menstruación. La menarca, la primera menstruación, a veces puede resultar una experiencia traumática ya que muchas niñas no cuentan con el conocimiento para entender lo que les está sucediendo. Aprender sobre el ciclo de la menstruación desde edades

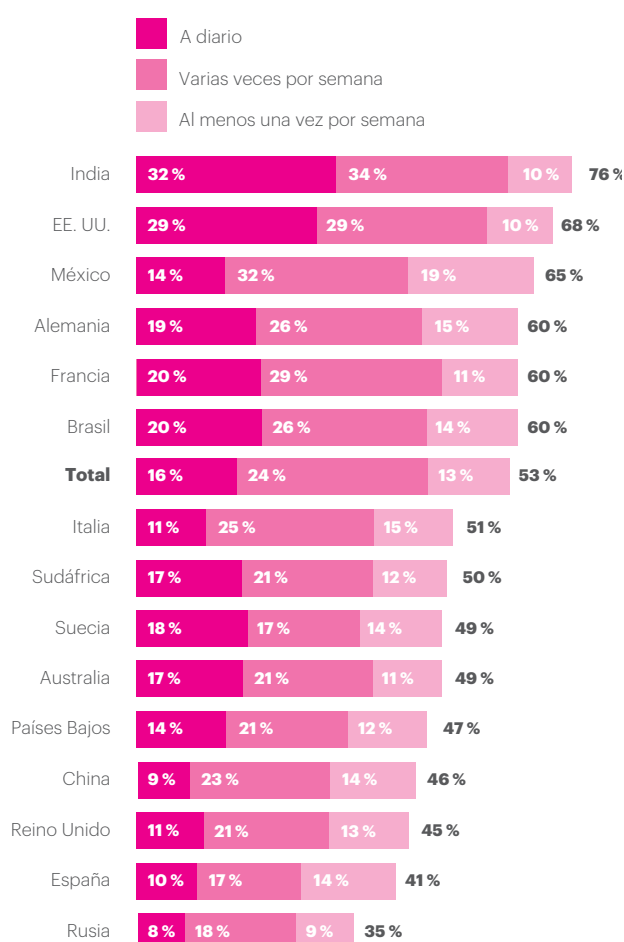
tempranas es fundamental, así como también garantizar que las niñas tengan los medios y la privacidad que necesitan para ocuparse de su menstruación. El manejo seguro de la higiene durante la menstruación es muy importante para lograr el objetivo del ODS, enunciado 6.2, referido al acceso a servicios de saneamiento e higiene adecuados para todos y a lograr la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres (ODS 5).

Las condiciones de higiene desfavorables son el principal impedimento para el uso de los baños escolares.



Por lo tanto, las buenas prácticas de higiene son uno de los métodos preventivos y más efectivos por lo que tendremos que batallar contra diversos desafíos sociales. Un punto de partida es garantizar que las instalaciones sanitarias sean fáciles de usar y accesibles, indistintamente de la edad, género o capacidad. Actualmente, eso no siempre ocurre, incluso en países con estándares de higiene generalmente altos. De acuerdo a la encuesta global de Essity, el 53% de los padres dicen que sus hijos evitan usar los baños de la escuela todas las semanas. Los motivos principales son que los baños no se ven higiénicos (55%) y que faltan artículos sanitarios (38%).

Muchos niños evitan el uso de las instalaciones sanitarias de la escuela.



Sin embargo, la infraestructura sola no es suficiente para desarrollar buenas prácticas de higiene. Crear hábitos requiere conocimiento y perseverancia de cada adulto que forma parte de la vida de los niños. La responsabilidad de enseñar a los niños cómo cuidar de sí mismos es de los padres pero también de la comunidad local y las escuelas. La importancia de la higiene y la salud se deben enfatizar una y otra vez en cada lugar donde se desarrolla la vida de un niño o joven, solo así se obtendrán buenos resultados. Sin embargo, nuestra experiencia es que los padres no siempre comprenden la importancia que tiene hablar con sus hijos

sobre temas como la higiene personal o la salud menstrual. Asimismo, las maestras en preescolar o en las escuelas pocas veces tienen tiempo o apoyan el trabajo sistemático de establecer normas de higiene saludables entre los menores.

La infraestructura sola no es suficiente para desarrollar buenas prácticas de higiene.

Aun así, existen casos exitosos en donde un mayor conocimiento, tanto en escuelas como en la comunidad en general, ha creado un círculo virtuoso de estímulo positivo. En este capítulo estudiaremos cuáles son los beneficios que conlleva contar con mejores estándares de higiene en preescolares y escuelas, y cómo los niños se pueden comprometer a partir del juego, y además, por qué es importante hablar sobre los cambios en la pubertad con las niñas y niños desde una edad temprana.

USD 92

de retorno por cada dólar invertido

En India, el retorno por invertir en programas de lavado de manos se estima que es de 92 dólares por cada dólar invertido.⁴



Invertir en higiene para la vida

Juntar a niños pequeños en un espacio reducido es sinónimo de propagar infecciones. Algunas infecciones son inevitables, pero muchos estudios demuestran que mejores estándares de higiene en preescolares y escuelas afectan significativamente las ausencias por enfermedad. Marianne Bengtsson, es enfermera en una agencia local de control de enfermedades en el oeste de Suecia, trabajó más de diez años en el control de enfermedades en preescolares y ha comprobado personalmente cómo la higiene puede afectar la calidad educativa.

Según Marianne Bengtsson, el sistema inmunitario de los niños no está plenamente desarrollado y la exposición a las infecciones es parte del proceso de desarrollo, pero en un entorno en donde los niños están constantemente expuestos a infecciones, es necesario tomar medidas adicionales.

Un entorno relevante es el preescolar. Los niños que asisten a instituciones preescolares se enferman más seguido que los niños que permanecen en su hogar, lo que causa, entre otras cosas, el uso innecesario de antibióticos. Desde 2006, Marianne Bengtsson trabaja como enfermera para instituciones preescolares en el oeste de Suecia. Su trabajo comenzó como

un proyecto del departamento de control de enfermedades local como modo de prevenir infecciones, reducir el uso de antibióticos y combatir la resistencia antimicrobiana.

– Recibieron muchas llamadas de los preescolares con relación a infecciones. El personal que trabajaba en los preescolares no ha recibido educación sobre temas de salud e higiene y hay muy pocos recursos disponibles para brindarles los conocimientos necesarios. Es por ello que hemos incorporado enfermeras especializadas en higiene para que brinden apoyo a los preescolares.

Actualmente, ese proyecto pasó a ser una división permanente dentro del departamento local de control de enfermedades y se amplió a diversos municipios de la región. Entre otras cosas, las enfermeras especializadas en higiene educan a las maestras de preescolar, inspeccionan las instalaciones sanitarias y las rutinas de higiene, controlan las tasas de infecciones y desarrollan material didáctico y métodos para enseñarles a los niños.

Una parte importante de su trabajo se basa en observar los índices de ausentismo en preescolares. Las estadísticas demuestran diferencias significativas entre municipios, distritos e incluso en departamentos dentro del mismo preescolar.

– Hay preescolares cuyo índices de ausentismo se encuentran alrededor del 20%, lo que significa que el niño promedio faltó

uno de cada cinco días de clase, mientras que en otras escuelas los niños faltaron solo uno de cada diez días de clase. Los niños de las escuelas con mayor índice de ausentismo de alumnos y maestros pierden muchas más oportunidades de aprender. El preescolar sienta las bases de la futura educación, y estos niños simplemente no obtienen las mismas oportunidades, explica Marianne Bengtsson.

Los preescolares que han sido parte de este programa y han aprendido a lograr una mejor higiene de manos han mostrado una reducción en sus índices de ausentismo, que oscilan entre un 7% y un 13%. En una región con una población de 1,7 millones de personas, el programa arrojó ahorros anuales de 5.5 millones de dólares, 10 mil visitas médicas menos y 3 mil recetas de antibióticos menos.⁵

Aunque existan ventajas evidentes en cuanto a una mejora en el nivel de asistencia escolar, muy pocos preescolares y escuelas realizan un seguimiento de sus estadísticas.

– La autoridad responsable, en este caso, los municipios, deberían controlar los índices de ausentismo en los preescolares y en las escuelas. Esto no es solo un recurso para

trabajar con la higiene de manos, con mejores estadísticas, también se podrá identificar otros problemas. En nuestro proyecto hemos encontrado casos de moho y humedad al estudiar los índices de ausentismo.

Además de una supervisión más estricta, a Marianne Bengtsson le gustaría que hubiera reglas más claras con respecto a las instalaciones sanitarias en las instituciones preescolares y escuelas.

– Actualmente existen recomendaciones, pero no son obligatorias. Nosotros visitamos muchos preescolares, incluso algunos recién construidos, en los que debido a su diseño es difícil lograr buena higiene de manos.

USD 5.5 millones

de ahorro cada año

En una región con una población de 1.7 millones de personas, el programa arrojó ahorros anuales de 5.5 millones de dólares,

10 mil

visitas médicas menos y

3 mil

recetas de antibióticos menos

Factores de éxito para implementar una buena higiene de manos en preescolares:

- **Lavabos, jabones y toallas de papel** ubicados en sitios donde niños y maestros puedan **acceder con facilidad**.
- Un **padrino de higiene** entre los maestros que pueda adaptar las rutinas a la situación específica de la escuela.
- Maestros educados que entiendan **por qué la higiene de manos es importante y que tengan tiempo suficiente** para asegurarse de que todos los niños se laven las manos de acuerdo a las rutinas.
- Padres y otros adultos cercanos a los niños que **enseñen con el ejemplo**.
- **Actividades lúdicas**, tales como canciones, rimas, y juegos, para establecer rutinas de la higiene de manos.

Aspecto lúdico: es clave para formar buenos hábitos de la higiene de manos.

Ayudar a los niños a desarrollar buenos hábitos de higiene desde muy pequeños sienta las bases para el resto de su vida. La clave del éxito está en educar a través del juego y realizar actividades que los niños no olviden.

Atraer a los niños de manera lúdica, mediante recursos como cuentos o juegos ha dado buenos resultados al momento de establecer rutinas de higiene. Essity ha venido trabajando en el desarrollo de material didáctico en conjunto con y para las maestras, los padres y las escuelas. El material incluye dos kits con recursos orientados a los niños, maestros y padres. “La Aventura del lavado de manos de Ella” contiene una aplicación para los niños más pequeños, folletos sobre higiene y material didáctico orientado a los cuidadores, mientras que “La escuela de lavado de manos de Max” consiste en material didáctico de uso escolar creado para niños más grandes.

Los empleados de Essity también trabajan con las escuelas y los preescolares, y los visitan regularmente para compartir sus conocimientos acerca de la higiene de manos. Es fundamental

despertar la curiosidad en los niños y que comprendan los principios básicos entre gérmenes, higiene y salud, por ejemplo, a través de experimentos. Uno de los experimentos consiste en colocar las manos secas y mojadas en la arena y así demostrar la importancia de secarse las manos, otro experimento se realiza con luz ultravioleta para que los chicos comprueben por sí mismos cuánta suciedad queda cuando no se lavan bien las manos.

Educación para ocuparse de la higiene menstrual, cuanto antes, mejor.

Menarca, el primer período, es una parte fundamental para las niñas en su transición de la infancia a la adolescencia. Los estudios muestran que las niñas de muchos países experimentan la menarca sin el apoyo y la información suficientes. Niñas de todo el mundo dicen sentirse avergonzadas y asustadas. Entre las posibles consecuencias para la salud frente a dichas experiencias aparece un debilitamiento de la autoestima en las niñas, lo que a su vez, afecta las capacidades de las niñas para afirmarse en distintas situaciones, incluida su sexualidad y su salud sexual y reproductiva.⁶



“Las mujeres y las niñas que están menstruando se ven obligadas al aislamiento, sufren movilidad reducida y restricciones en la alimentación, e incluso, en virtud de ciertas normas culturales, se les puede impedir que participen de actividades cotidianas. A pesar de ello, o tal vez por ello, la higiene menstrual ha sido ignorada por los profesionales que trabajan en el sector del agua, y también en sectores de salud y educación”.

Catarina de Albuquerque, ex vocera especial sobre el Derecho Humano al agua potable y al saneamiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la adolescencia como un proceso de desarrollo rápido de un niño a la pubertad, un rango de edad indicativo cuando sucede generalmente. La educación sobre pubertad, ya sea en el ámbito escolar o a través de la comunidad, generalmente se brinda a los niños en la edad promedio en que sucede: a los 12 o 13 años. Muchas niñas, especialmente las de países en desarrollo, reciben información demasiado tarde (a veces nunca la reciben). Algunas niñas tienen su primera menstruación a una edad temprana, como a los nueve años. Para ciertas culturas, la menarca puede indicar que una niña ya está preparada para contraer matrimonio, o que debe dejar de hacer actividades de niños, como por ejemplo jugar, y comenzar a ayudar con las tareas domésticas.

Desde 2012, el Consejo de Colaboración para el Abastecimiento de Agua y el Saneamiento (WSSCC) viene utilizando una metodología holística sobre la manejo de la higiene menstrual (Menstrual Hygiene Management, MHM) para garantizar que las mujeres y las niñas tengan acceso a la información acerca de los procesos biológicos vinculados a la menstruación, así como también métodos higiénicos para manejar sus períodos, para que puedan tomar decisiones ya informadas. El objetivo de la metodología del WSSCC es proporcionar información sobre la pubertad y la menstruación lo más temprano posible, antes de que comience la etapa de pubertad.

Asha, una niña de 11 años de Assam, India, compartió sus experiencias y dificultades relacionadas con la menstruación durante una reciente capacitación. No solo mencionó la falta de información y la confusión que tuvo al tener su primera menstruación, sino cómo su vida cotidiana cambió durante cada menstruación.

– A veces no voy a la escuela ya que es muy difícil asistir durante todo el día a las clases sin un lugar adecuado para cambiarme o lavarme sin que mis compañeros y maestros sepan que estoy con el período, cuenta Asha.

Asha y otras niñas que participaron en la capacitación recibieron información sobre el ciclo menstrual de parte de instructores del WSSCC que están especializados en derribar mitos y tabúes dentro de un contexto cultural. Los instructores también comparten un guía visual integral llamada “As We

Grow” (A medida que crecemos), que presenta mensajes positivos y describe los cambios físicos y emocionales que ocurren en la pubertad tanto en los niños como en las niñas. Además de las discusiones solo para mujeres para garantizar un ambiente propicio para un debate abierto, la metodología también incluye una formación complementaria específicamente dirigida a los niños y hombres.

Hay tres pasos básicos para garantizar un manejo seguro de la higiene menstrual:

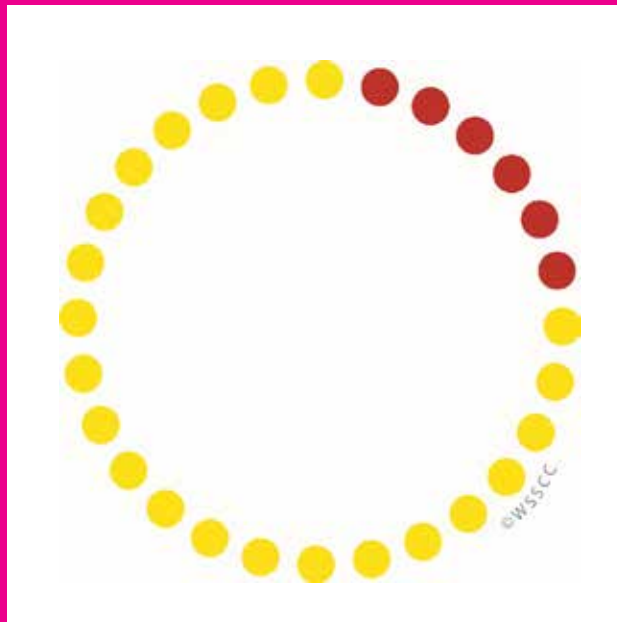
- **Romper el silencio.**
Entender que la menstruación es un hecho de la vida, y un atributo femenino biológico distintivo del cual las niñas y las mujeres deben estar orgullosas, y no avergonzadas. Se alienta a las niñas a hablar y discutir de manera informada y positiva para prepararlas emocional y físicamente para la menarca y los subsiguientes períodos menstruales mensuales.
- **Manejar la menstruación de manera higiénica y segura.**
Asegurar el agua adecuada, la limpieza y el lavado de materiales y espacios privados para la manejo de los flujos menstruales de manera higiénica y privada, el manejo del dolor y/o cualquier problema relacionado con la dignidad, en el hogar y en los espacios públicos.
- **Reutilización y eliminación seguras.**
Asegurar mecanismos para la reutilización segura, recolección y eliminación de los desechos menstruales con dignidad y respetando el medio ambiente.

Pulsera de manejo de la higiene menstrual

Para apoyar y reforzar su trabajo sobre la higiene menstrual, el WSSCC ha desarrollado una Pulsera de Manejo de la Higiene menstrual en colaboración con la diseñadora india Lakshmi Murthy. La imagen aparece en reportes y comunicaciones, y también se utiliza como una pulsera de promoción durante entrenamientos con mujeres y niñas. Sus cuentas y colores representan el ciclo de la menstruación. La pulsera ayuda a recalcar que la menstruación es algo para enorgullecerse cada mes y algo para ser discutido, no ignorado.

Durante los entrenamientos de manejo de la higiene menstrual, las mismas mujeres y niñas arman las pulseras representando su ciclo menstrual individual; luego, se colocan las pulseras y hacen la promesa de hablar sobre la menstruación dentro y fuera de la casa con la idea para romper tabúes. La pulsera ha sido usada por mujeres y hombres, incluidos funcionarios gubernamentales, defensores y activistas

de China, Finlandia, India, Kenia, Países Bajos, Níger, Portugal, Senegal, Sudáfrica, España, Suecia, Tanzania y Estados Unidos como símbolo para generar mayor conciencia sobre la importancia del manejo de la higiene menstrual e impulsar un cambio.



La menstruación debe estar entre las prioridades de las agendas de salud

El Dr. Venkatraman Chandra-Mouli trabaja en Salud Sexual y Reproductiva Adolescente en el Departamento de Investigación y Salud Reproductiva de la Organización Mundial de la Salud. En los últimos 20 años de su trabajo en salud para adolescentes, ha visto cómo el tema de la menstruación ha pasado de ser ignorado a los márgenes de las agendas de la salud y el desarrollo global. Él considera que para que se realicen los cambios concretos en las normas institucionales y sociales necesarios: la menstruación debe estar entre las prioridades de las agendas nacionales e internacionales.

Chandra-Mouli lamenta que una etapa totalmente normal del desarrollo, como es la menarca, y una función totalmente normal del organismo, la menstruación, hayan sido estigmatizadas y empañadas por los tabúes.

– En diferentes contextos sociales y culturales, la menstruación provoca incomodidad debido a que se la asocia con la sexualidad y la reproducción, genera vergüenza entre las niñas por su incapacidad de manejarla efectivamente, y exclusión debido a su asociación con lo impuro. Esto impide que las niñas lleven adelante sus actividades cotidianas, les debilita la autoestima y la confianza en sí mismas, y establece bases para comportamientos del cuidado de la salud desfavorables.

De acuerdo con la investigación de Chandra-Mouli y su experiencia, muchas adolescentes de países con niveles de ingresos bajos o medios no están informadas ni preparadas para la menarca. Se las excluye y se avergüenzan de tener sus períodos. La falta de acceso a los productos para la menstruación y al agua y al saneamiento, las priva de la posibilidad de cuidarse a sí mismas y hacerse cargo de sus vidas. Luego, cuando necesitan cuidados en su casa o en una clínica, tampoco los tienen.

– Es fundamental que las niñas, y también los niños, estén informados sobre la pubertad y la menstruación desde una edad temprana. Ambos deben saber que tanto la pubertad como la menarca son etapas de la vida normal. A medida que sus cuerpos y mentes maduran, necesitan y tienen el derecho a entender los cambios que experimentan y cómo manejarlos de manera efectiva. Lo ideal es que la información no solo provenga de los hogares y de las escuelas, sino también de otros adultos, como por ejemplo los entrenadores deportivos, que juegan un papel fundamental en la vida de los adolescentes.

La OMS promueve que las niñas crezcan en un contexto donde la menstruación se considere normal y saludable; donde todas



Lo ideal es que la información no solo provenga de los hogares y de las escuelas, sino también de otros adultos, como por ejemplo los entrenadores deportivos, que juegan un papel fundamental en la vida de los adolescentes.

las niñas estén bien informadas, tengan acceso a productos de higiene y reciban el apoyo que necesitan.

– Esto está sucediendo en algunos lugares gracias a los esfuerzos de ciertos individuos y organizaciones. Para que esto suceda a mayor escala, se necesitan programas a largo plazo, un liderazgo exhaustivo, gestión e inversión. Los líderes parlamentarios y gubernamentales son vitales para lograrlo. Sobre todo, la menstruación debe estar entre las prioridades de sus agendas para que ocurra un cambio real.

Pioneros: próximo paso

Invertir en la higiene y salud de los niños y adolescentes es una inversión que proporcionará beneficios tanto a corto como a largo plazo. Como los niños son particularmente vulnerables a las infecciones, las buenas rutinas de higiene son un recurso preventivo importante para garantizar niños sanos aquí y ahora, pero también establece una base para sus vidas futuras. Para establecer hábitos saludables, los niños deben tener contacto con temas de higiene y salud desde una edad temprana y en todas las esferas de sus vidas. Todos los adultos cumplen un papel importante aquí, ya sean padres, maestros u otros miembros de la comunidad. Para llegar a los niños, es importante que los adultos entiendan el vínculo entre higiene y salud, y cuenten con los recursos para involucrar a los niños de una manera lúdica.

Cuánto más temprano se traten los temas de higiene y salud, mejor. Esto es particularmente cierto para las preguntas relacionadas con la pubertad y la menstruación. Una gran cantidad de niñas experimentan su primer período como un acontecimiento traumático, que no solo es aterrador, sino que también puede derivar en la exclusión social. La información a tiempo es esencial para que las niñas comprendan lo que están atravesando y tengan los medios para manejar su menstruación.

Hoy sabemos lo que se necesita para garantizar que todos los jóvenes tengan los medios para mantenerse sanos. Para lograr estos objetivos se necesita un abordaje amplio en el que todos los actores se unan para impulsar el progreso.

Propuesta de acción:

- **Hacer que las instalaciones de acceso al agua limpia y saneamiento sean una prioridad.**

Todos los niños y adolescentes necesitan acceso a agua potable y a instalaciones sanitarias seguras, ya sea en casa, en la escuela o en la comunidad. Es particularmente importante que las niñas tengan acceso a instalaciones de higiene separadas por género donde se sientan seguras y sean capaces de manejar su menstruación.

- **Promover conocimiento, actitudes y prácticas a través de herramientas de políticas públicas.**

Padres, maestros y la comunidad en general deben recibir los recursos (conocimiento y tiempo) y los elementos para practicar hábitos de higiene seguros y enseñar a sus hijos acerca de cómo hacer lo mismo a una edad temprana.

- **Poner a la higiene como prioridad en la escuela y en otros lugares donde haya niños.**

Todos los preescolares, escuelas y otros lugares donde los niños estén presentes deben contar con las instalaciones y las capacitaciones necesarias para practicar una buena higiene, como el lavado de manos. Los temas relacionados con la higiene y la salud deben incluirse en los programas de estudio y la causa de fondo de los índices de ausentismo se deben seguir de cerca.