

PROPUESTA EDUCATIVA

LAVADO DE MANOS

GUÍA DE ACTIVIDADES Y RECURSOS PARA EL AULA

lávate
las manos



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SALUD



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

Índice

1. DISEÑO Y OBJETIVOS DEL PROGRAMA	3
2. CÓMO LAVARSE LAS MANOS: los 6 pasos	4
3. CANCIÓN “Bichos Fuera”	5
Audio y vídeo	5
Letra	6
Partituras	7
4. JUEGO “Bichos Fuera”	10
Instrucciones de juego	10
Baraja imprimible	17
5. RECORTABLES: los 6 pasos del lavado de manos	23



LAVADO DE MANOS

DISEÑO Y OBJETIVOS DEL PROGRAMA

La presente guía ha sido elaborada por la **Consejería de Salud del Principado de Asturias** en el marco del **Día Mundial de la Higiene de Manos** que se celebra cada 5 de mayo por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Su objetivo es proporcionar al profesorado de educación infantil y primaria de las escuelas públicas asturianas, herramientas para promover entre su alumnado **la importancia de una buena higiene de manos**, los pasos correctos a seguir y el valor colectivo de incorporar esta rutina de higiene en el ámbito escolar y doméstico.

Para ello se han elaborado **varios materiales didácticos** propuestos por el CP Salvador Vega Berros de Sariego, con el objetivo de motivar al alumnado durante la jornada: **videoclip musical con la canción original en asturiano "Bichos Fuera"** protagonizado por escolares de Infantil y Primaria de la enseñanza pública, **un juego colaborativo** y **recortables** sobre los pasos del lavado de manos.

Esperamos que estos materiales sean útiles para la difusión de este hábito de higiene entre sus alumnos y alumnas, permitiendo que tengan un papel más activo en el cuidado de la salud de todas las personas de su entorno.



RECURSOS PEDAGÓGICOS INCLUIDOS EN LA GUÍA

INFANTIL

- **Canción ¡BICHOS FUERA!**: audiovisual con melodía y coreografía.
- **Recortables** los 6 pasos del lavado de manos.

PRIMARIA

- **Canción ¡BICHOS FUERA!**: audiovisual, letra y partituras para el aula de música.
- **Juego "¡BICHOS FUERA!"**: instrucciones de juego y baraja imprimible.



Cómo lavarse las manos

LOS 6 PASOS

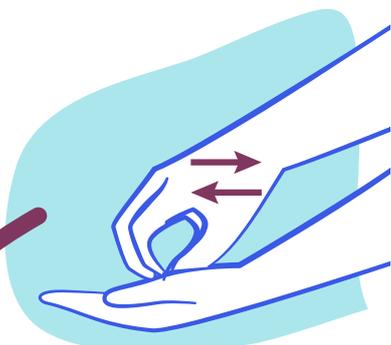
1 Mójate las manos con agua y jabón. Frota las palmas entre sí para hacer espuma.



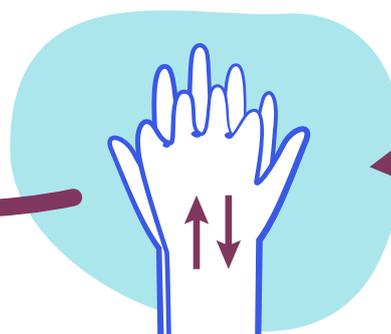
2 Frota las palmas cruzando los dedos como si hicieras una x.



4 Frota las puntas de los dedos de una mano contra la palma de la otra mano.



3 Frota la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos.



5 Frota el dedo gordo como si lo estuvieras enroscando.



6 No te olvides de frotar también las muñecas.

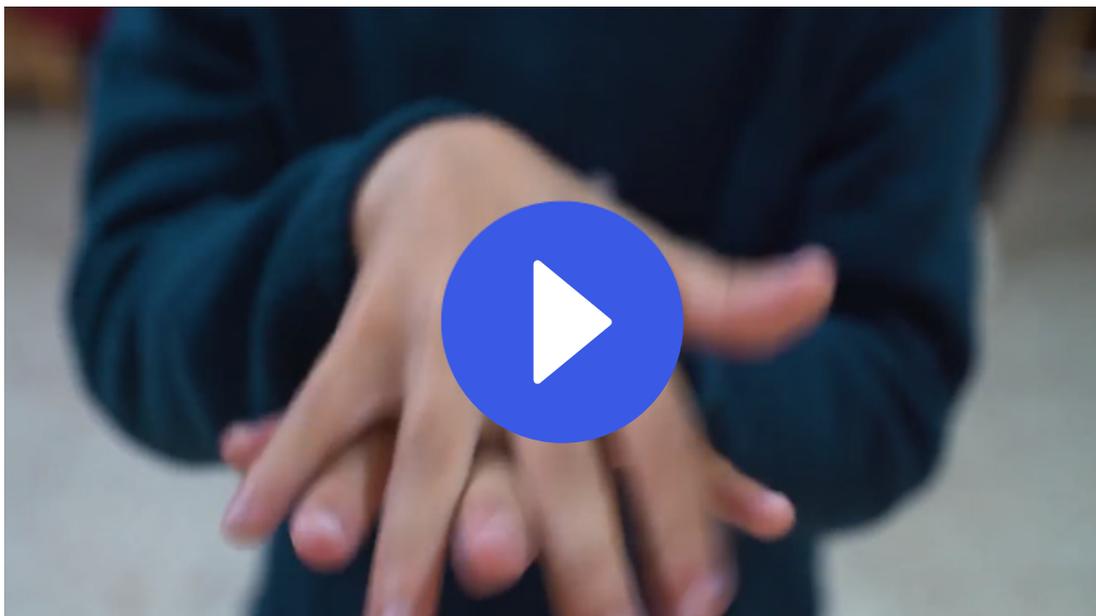


Canción "Bichos fuera"

AUDIO Y VÍDEO

Haz clic en la imagen para ver el audiovisual.

Puedes practicar la canción y la coreografía con el alumnado para aprender juntos/as los 6 pasos del lavado de manos.

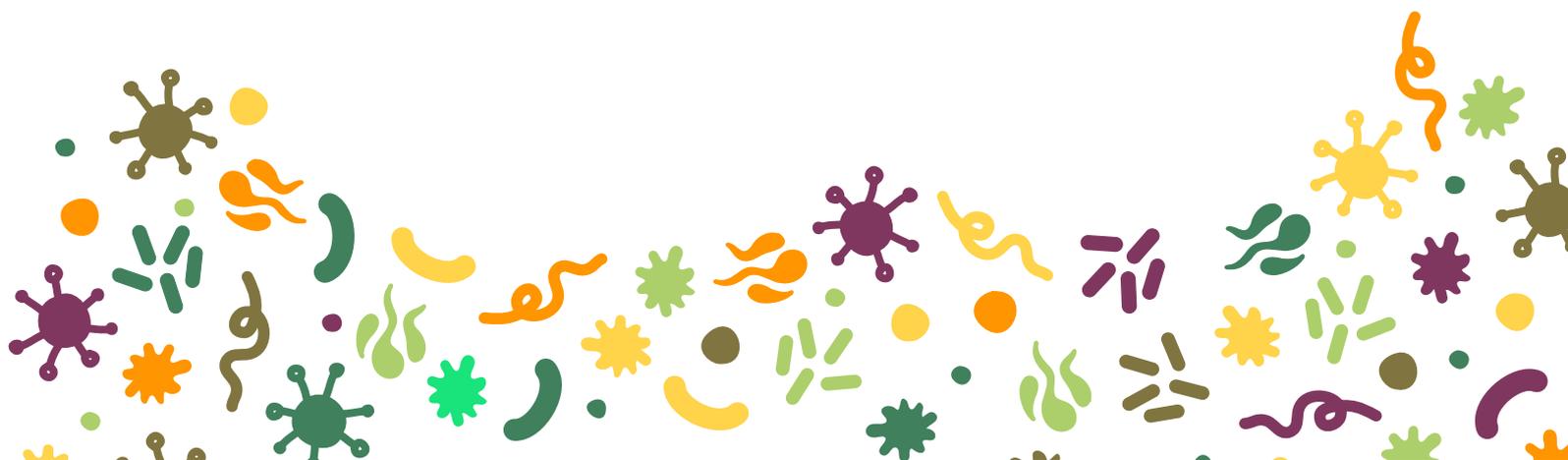


Composición letra, música y coreografía: Miguel Ánxel Montenegro.

Interpretación: profesorado y alumnado del Colegio Público Salvador Vega Berros de Sariego



[Descárgate el audio
de la canción](#)



CanCIÓN “Bichos fuera”

LETRA

Un minutín tienes que gastar
Y les manes perllimpies tendrás
Pon munchu xaitu n'énxabonar
Failo guapo con esti cantar

Los virus así desaparecerán
cuidándose xuntos pa nun enfermar
Los virus así desaparecerán, los
bichos p'afuera los vamos echar

A un xuegu nuevu vamos xugar
Dando palmes pero per detrás
Unes cosquilles que prestarán
Y les uñes te van rellumar

Los virus así desaparecerán
cuidándose xuntes pa nun enfermar
Los virus así desaparecerán, los
bichos p'afuera los vamos echar

Garra'l muñón y entama a frotar
Como si lu fueres a enroscar
Nun escaezas yá pa finir
Les moñeqes que toca esclerar

Los virus así desaparecerán
cuidándose xuntos pa nun enfermar
Los virus así desaparecerán, que
xuntes y xuntos los vamos echar



Bichos Fuera

Voz.

Composición: Miguel Ángel Montenegro

Transcripción: Inés Estrada Vázquez

♩ = 60

The musical score is written in 12/8 time with a tempo of 60 beats per minute. It consists of nine systems of music, each with two vocal lines (1. and 2.) and corresponding lyrics. The score includes repeat signs and first/second endings. The lyrics are in Spanish and describe a prayer for protection from illness.

1. Un mi nu tén tie nes que gas tar, y les ma nes per llim pies ten drás,
2. Pon mun chu xei tu' n'en xa bo nar,

3 **2.**
Fai lo gua po con es ti can tar. Los vi rus a sí de sa pae ce rán, cui
vi rus a sí de sa pae ce rán, los

5 **1.** **2.**
dán do se xun tos pa nun en fer mar. Los bi chos p'a fue ra los va mos ae char.

7 **1.**
1. Aun xue gu nue vu va mos xu gar, dan do pal mes pe ro per de trás
2. U nes cos qui lles que pres ta rán,

9 **2.**
y les u ñes te van re llu mar. Los vi rus a sí de sa pae ce rán, cui
vi rus a sí de sa pae ce rán, los

11 **1.** **2.**
dán do se xun tes pa nun en fer mar. Los bi chos p'a fue ra los va mos ae char.

13 **1.**
1. Ga rra'l mu ñón yen ta maa fro tar, co mo si lu fue res aen ros car,
2. Nun es ca e zas yá pa fí nar,

15 **2.**
les mo ñe ques que to caes cla rar Los vi rus a sí de sa pae ce rán, cui
vi rus a sí de sa pae ce rán, que

17 **1.** **2.**
dán do se xun tos pa nun en fer mar. Los xun tes y xun tos los va mos ae char.

Bichos Fuera

Voz y percusión.

Composición: Miguel Anxel Montenegro

Transcripción: Inés Estrada Vázquez

$\text{♩} = 60$

Panderu asturianu

Voz

1. Un mi nu tín tie nes que gas tar,
2. Pon mun chu xei tu' n'en xa bo nar,

2 1. y les ma nes per llim pies ten drás, 2. Fai lo gua po con es ti can tar. Los

4 1. vi rus a sí de sa pae ce rán, cui dán do se xun tos pa nun en fer mar. Los
vi rus a sí de sa pae ce rán, los

6 2. bi chos p'a fue ra los va mos ae char. 1. Aun xue gu nue vu va mos xu gar,
2. U nes cos qui lles que pres ta rán,

8 1. dan do pal mes pe ro per de trás 2. y les u ñes te van re llu mar. Los

10 1. vi rus a sí de sa pae ce rán, cui dán do se xun tes pa nun en fer mar. Los
vi rus a sí de sa pae ce rán, los

2

bi chos p'a fue ra los va mos ae char.

1. Ga rra'l mu ñón yen ta maa fro tar,
2. Nun es ca e zas yá pa fi nar,

co mo si lu fue res aen ros car,

les mo ñe ques que to caes cla rar Los

vi rus a sí de sa pae ce rán, cui dán do se xun tos pa nun en fer mar. Los
vi rus a sí de sa pae ce rán, que

xun tes y xun tos los va mos ae char.

Juego “Bichos fuera”

INSTRUCCIONES DE JUEGO

Se trata de un **juego cooperativo en el que todos/as ganamos o todos/as perdemos**. De esta forma se enseña la lógica de la prevención higiénica frente a virus y bacterias. Si todos mantenemos una higiene saludable lavándonos las manos correctamente evitaremos la propagación de enfermedades.

Es necesario, antes de empezar a jugar, que **los/as participantes del juego conozcan los pasos indispensables en el lavado de manos**. Para ello pueden ser útiles los recursos y actividades propuestas en la guía u otras fórmulas que el profesorado considere conveniente.

Los 6 pasos del lavado de manos se pueden consultar en la página 4 de esta guía.

[VER LOS 6 PASOS →](#)

«Después de un largo y divertido día en el cole he llegado a casa con el estómago rugiendo, por suerte ¡la comida ya está lista! Solo tengo que lavarme las manos y disfrutar de mi plato favorito. Abro el grifo y... ¡oh, oh! me he olvidado de todos pasos a seguir para que mis manos estén limpias y libres de microbios. ¿Puedes ayudarme a recordarlos?»

OBJETIVO DEL JUEGO:

Conseguir juntar entre todos/as los/as jugadores/as las 6 cartas de los pasos del lavado de manos, sin ninguna carta de microbio.

RECOMENDACIÓN: Antes de empezar a jugar puede ser útil recordar en común los 6 pasos del lavado de manos, repitiendo juntos/as cada uno de los gestos.

Nº DE JUGADORES:

De 2 a 6. En aulas de más de 6 personas se puede repartir el alumnado en varios grupos similares.

MATERIALES:

Baraja de juego: disponible para imprimir por ambas caras. Se compone de 2 mazos:

- **MAZO DE LAVADO DE MANOS:** compuesto por 6 cartas, cada una de las cuales representa uno de los pasos del lavado de manos.

[MAZO DE LAVADO DE MANOS →](#)

- **MAZO DE INFECCIÓN:** compuesto por 5 cartas de microbio y 6 cartas de jabón. Cada carta de microbio es neutralizada (descartada) con una carta de jabón.

[MAZO DE INFECCIÓN →](#)



PREPARACIÓN DEL JUEGO:

Los/as jugadores/as se sientan en círculo alrededor de una mesa. Se barajan las cartas del mazo de infección y se colocan boca abajo en el centro de la mesa de juego*. Se hace lo mismo con el mazo de lavado de manos. *(Imagen 1)*

** Durante el juego en el momento en el que el mazo de infección se termina, las cartas descartadas se vuelven barajar y a colocar boca abajo en el mismo lugar.*

INSTRUCCIONES DE JUEGO:

Ronda 1

La dinámica inicial es similar al juego de "Piedra, papel y tijera".

Los/as jugadores colocan ambas manos a su espalda. Cantan a la vez **"1, 2, 3... ¡Bichos fuera!"**. Al terminar la frase sacan al centro ambas manos haciendo uno de los gestos de los 6 pasos del lavado de manos. Entonces se revisan los gestos de todos/as los/as jugadores/as. Pueden ocurrir 3 situaciones:

A. Que el gesto realizado sea correcto y ningún/a otro/a jugador/a lo haya escogido: en este caso el/la jugador/a busca su gesto en la baraja y la coloca frente a él, encima de la mesa de juego, boca abajo. Después espera a la siguiente ronda.

B. Que el gesto realizado sea correcto, pero varios/as jugadores/as lo hayan escogido.

C. Que el gesto realizado sea incorrecto.

En los casos B y C el/la jugador/a coge la carta superior del mazo de infección y la coloca en el centro de la mesa de juego boca arriba. Si varios/as jugadores/as han revelado una carta del mazo de infección se contabilizan los jabones y los microbios. **Las cartas de jabón reveladas neutralizan a las cartas de microbio**, por tanto ambas son descartadas. Las cartas de microbio no neutralizadas se quedan boca arriba. Las cartas de jabón que no se hayan utilizado también.

Ejemplo:

En una ronda Ana, Juan y Pedro sacan los gestos 1, 2 y 3 respectivamente. Fernando y Mónica hacen el gesto 4 y Lucía hace un gesto equivocado.

- Ana, Juan y Pedro buscan en el mazo de lavado de manos los gestos que han hecho y los colocan boca abajo frente a ellos/as.

*- Fernando, Mónica y Lucía revelan cada uno una carta del mazo de infección y los colocan en el centro de la mesa boca arriba. *(Imagen 2)**

*- Se revelan dos cartas de microbio y una de jabón. Una de las cartas de microbio se descarta con la carta de jabón y la otra permanece encima de la mesa. *(Imagen 3)**





Imagen 1. Preparación del juego.

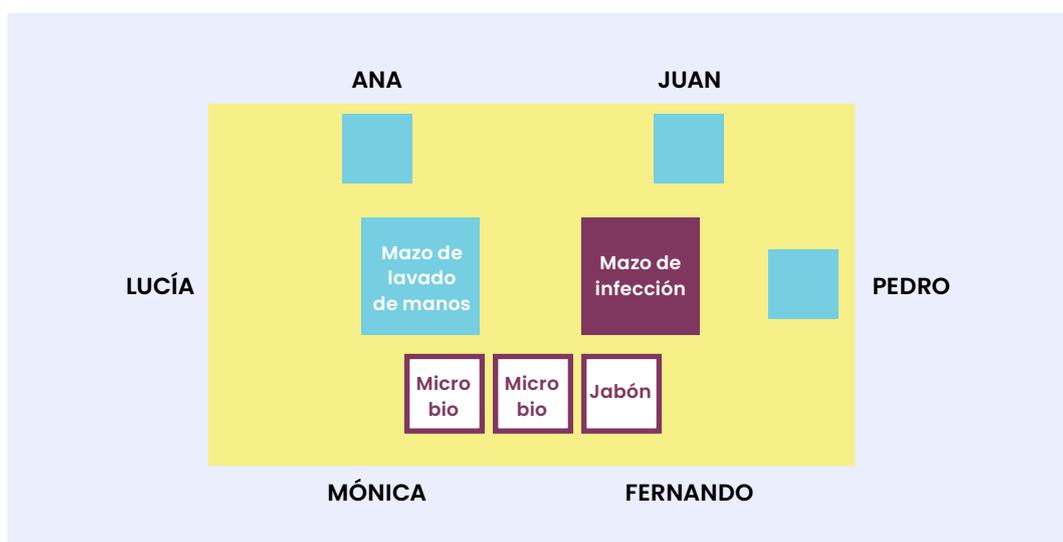


Imagen 2. Fernando, Mónica y Lucía revelan las cartas del mazo de infección.

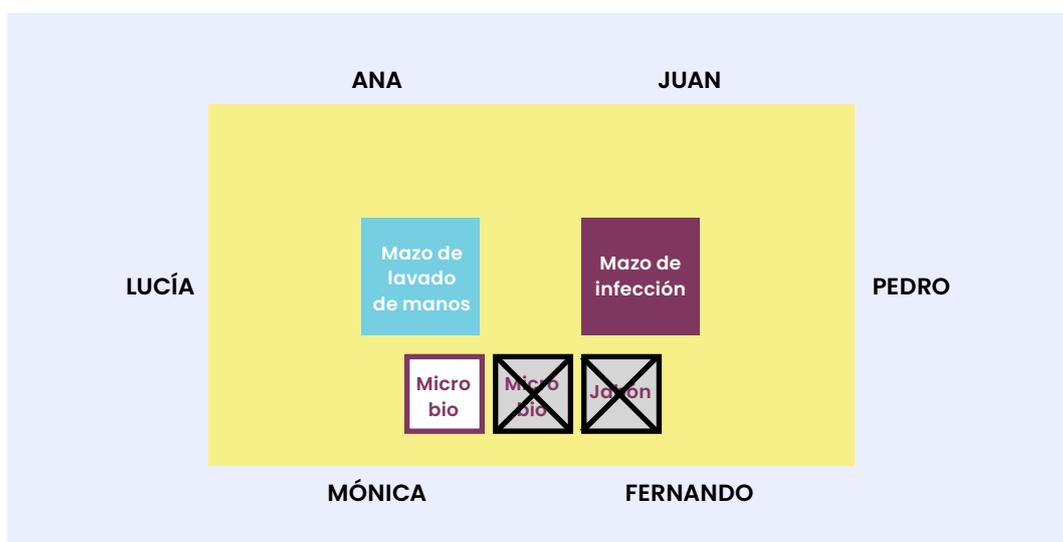


Imagen 3. Se neutraliza el microbio con el jabón. El otro microbio se deja boca arriba.

Ronda 2 y siguientes:

Los/as jugadores/as que no tengan una carta del mazo de lavado de manos frente a ellos/as vuelven a colocar ambas manos a su espalda y cantan a la vez **"1, 2, 3... ¡Bichos fuera!"**. Al terminar la frase sacan al centro ambas manos haciendo uno de los gestos del lavado de manos que faltan.

Sin que los/as jugadores/as deshagan su gesto **se da la vuelta a las cartas de gesto que se hayan obtenido en la ronda anterior** y se procede a revisar los gestos de todos/as los/as jugadores/as.

Pueden ocurrir 4 situaciones:

A. Que el gesto realizado sea correcto y ningún/a otro/a jugador/a lo haya escogido: se procede como en la ronda anterior.

B. Que el gesto realizado sea correcto, pero varios/as jugadores/as lo hayan escogido.

C. Que el gesto realizado ya se haya realizado en la ronda anterior.

D. Que el gesto realizado sea incorrecto.

En los casos B, C y D los/as jugadores/as revelan las cartas del mazo de infección y se neutralizan tantas cartas de microbio como jabones se hayan revelado o hayan quedado boca arriba de la ronda anterior. Los microbios no neutralizados y los jabones no utilizados se dejan boca arriba para las rondas siguientes.

Una vez hechas las comprobaciones **se vuelven a colocar las cartas de gesto ganadas boca abajo.**

Ejemplo:

En la segunda ronda Ana, Juan y Pedro no sacan gestos porque tienen una carta del mazo de lavado de manos frente a ellos. Fernando, Lucía y Mónica cantan "1, 2, 3... ¡Bichos fuera!", y sacan un nuevo gesto.

Fernando y Lucía sacan los gestos 4 y 6. Mónica hace un gesto equivocado.

- Ana, Juan y Pedro dan la vuelta a sus cartas de lavado de manos y comprueban que Fernando, Lucía y Mónica no hayan repetido ningún gesto. Después dan la vuelta a sus cartas de nuevo.

- Fernando y Lucía buscan en el mazo de lavado de manos los gestos que han hecho y los colocan boca abajo frente a ellos. (Imagen 4)

- Mónica revela una carta del mazo de infección y la coloca en el centro de la mesa boca arriba. Se trata de un microbio, como no hay ningún jabón encima de la mesa se deja boca arriba junto al otro microbio. (Imagen 5)

Fin de juego:

Se repetirán tantas rondas como sea necesario hasta que los/as jugadores/as **hayan conseguido reunir encima de la mesa todos los gestos del lavado de manos.**

- Si cuando se coloque encima de la mesa el último de los gestos **todos los microbios han sido neutralizados con jabones: ¡enhorabuena! ¡habéis ganado la partida!**

- Si por el contrario **hay alguna carta de microbio boca arriba significa que vuestras manos todavía están sucias.** Pero tenéis una última oportunidad: colocad boca abajo todas las cartas de gesto. Después, de uno/a en uno/a, haced con las manos uno de los gestos del lavado de manos, empezando por el/la jugador/a que haya sacado la última carta de gesto. **Si conseguís acordaros de todos sin equivocaros ¡enhorabuena! ¡habéis ganado la partida!** En caso contrario, habéis fallado, pero seguro que ya os habéis aprendido a la perfección los pasos del lavado de manos. ¡Intentad una nueva partida!



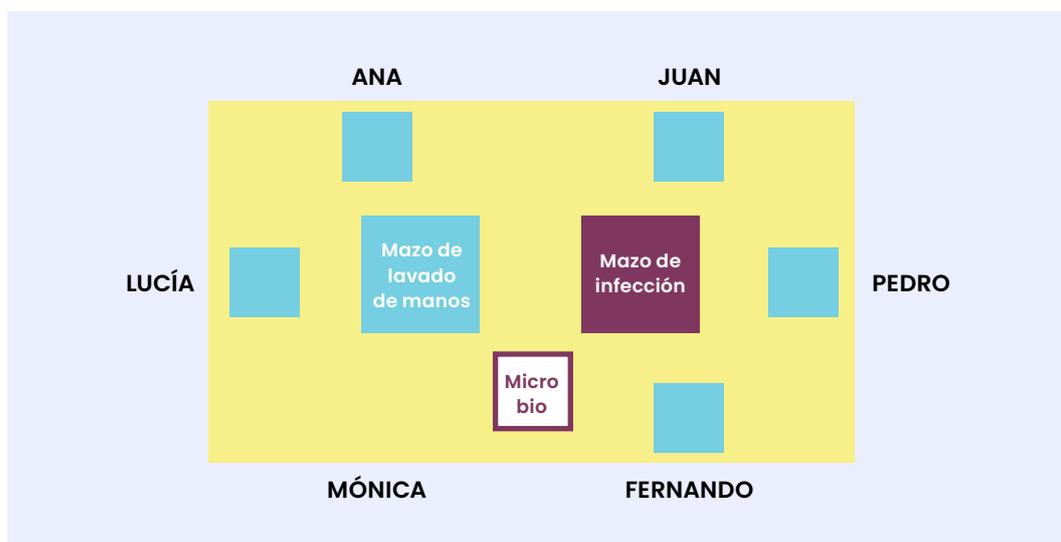


Imagen 4. Fernando y Lucía colocan frente a ellos las cartas de lavado de manos correspondientes a los gestos que han realizado. La carta de microbio de la ronda anterior permanece boca arriba.

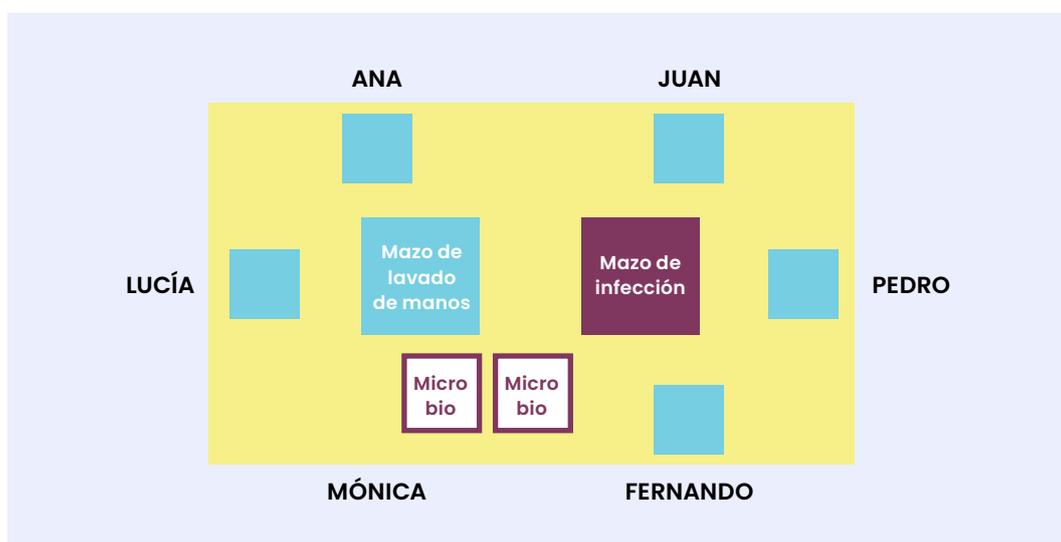


Imagen 5. Mónica hace un gesto equivocado y revela otra carta del mazo de infección. Como es un microbio y no hay ningún jabón boca arriba, se deja encima de la mesa junto al otro.



Ronda final con 1 solo jugador:

Si se han sacado 5 cartas de lavado de manos y queda un/a solo/a jugador/a, este/a último/a jugador/a juega contra la baraja, de la siguiente manera:

Se juntan y barajan todas las cartas del mazo de lavado de manos. Todos/as juntos/as cantan a la vez **"1, 2, 3... ¡Bichos fuera!"**, y el/la jugador/a saca un gesto al tiempo que se da la vuelta a la primera carta del mazo de lavado de manos:

- **Si el/la jugador/a hace un gesto incorrecto o si el/la jugador/a saca bien el gesto, pero la carta revelada muestra el mismo gesto:** el/la jugador/a saca carta del mazo de infección, se neutralizan los microbios con los jabones y se repite la ronda.
- **Si el/la jugador/a saca bien el gesto y es diferente del que se acaba de revelar en la baraja:** se termina el juego y se hace recuento de microbios. Si no hay microbios boca arriba habéis ganado.

Ejemplo:

En el mazo de lavado de manos solo falta una carta por sacar, el gesto 5. Mónica es la única jugadora que no tiene una carta de lavado de manos frente a ella. En este caso, se juntan y barajan todas las cartas de lavado de manos. Todos/as los/as jugadores/as cantan al tiempo "1, 2, 3... ¡Bichos fuera!": Mónica no recuerda que el gesto 5 es el último que faltaba y saca un gesto equivocado al tiempo que el resto de jugadores revelan la primera carta del mazo de lavado de manos.

Mónica entonces saca una carta del mazo de infección y revela un jabón. Como encima de la mesa ya hay 2 microbios, se descarta una de las cartas de microbios con una de las cartas de jabón. (Imagen 6)

Hay que jugar una nueva ronda.

Todos los jugadores cantan al tiempo "1, 2, 3... ¡Bichos fuera!": Mónica ya recuerda que el gesto que faltaba es el 5, pero al levantar la siguiente carta del mazo de lavado de manos la carta revelada es también el gesto 5. Mónica tiene que revelar una nueva carta del mazo de infección. Saca otra carta de jabón (Imagen 7), que se descarta con el microbio que quedaba encima de la mesa. (Imagen 8).

Se juega la última ronda.

Mónica saca el gesto 5. Como entre todos han conseguido realizar los 6 gestos y encima de la mesa ya no queda ninguna carta de microbio boca arriba ¡todo el grupo ha ganado!

Partidas con menos de 6 jugadores/as:

En partidas con menos de 6 personas, se aplican las mismas normas. La diferencia es que todos/as los/as jugadores/as sacan gesto en todas las rondas, (aunque no hayan acertado en la ronda anterior), hasta que falten por sacar menos gestos que participantes haya en el juego. Después se aplican las reglas generales.

Ejemplo: somos 3 jugadores. Todos/as sacaremos gesto en todas las rondas hasta que nos falten 2 cartas de lavado de manos por conseguir. Entonces solo sacarán gesto los/as dos jugadores/as que hayan acumulado menos cartas de gesto. En el caso de que haya empate, seguirán sacando gesto los/as 2 últimos/as jugadores/as que se hayan lavado las manos.

Si los/as 6 jugadores/as sacan los 6 gestos en la primera ronda:

¡Sois geniales! Habéis conseguido una partida perfecta.



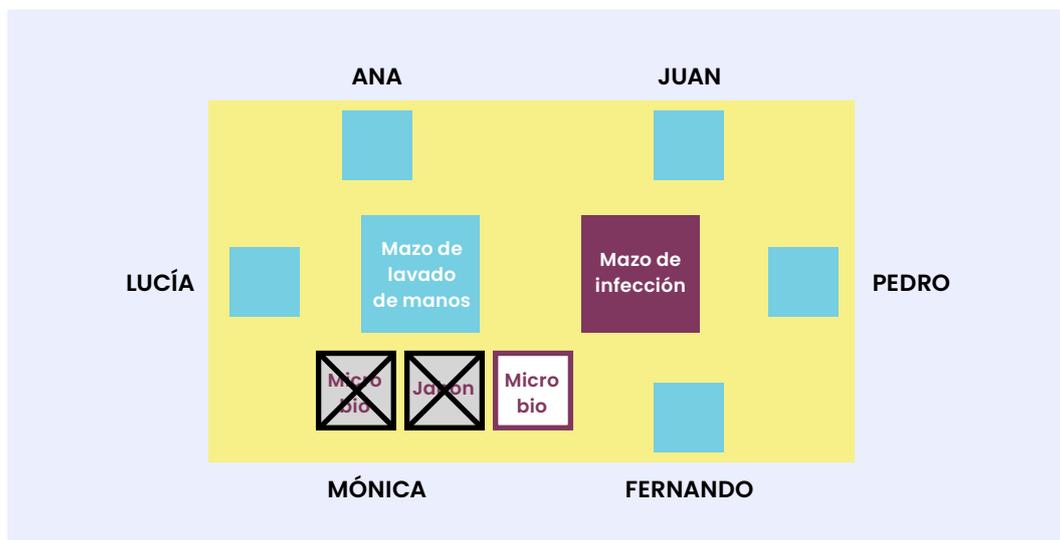


Imagen 6. Mónica revela un jabón, que neutraliza a uno de los microbios de la ronda anterior.

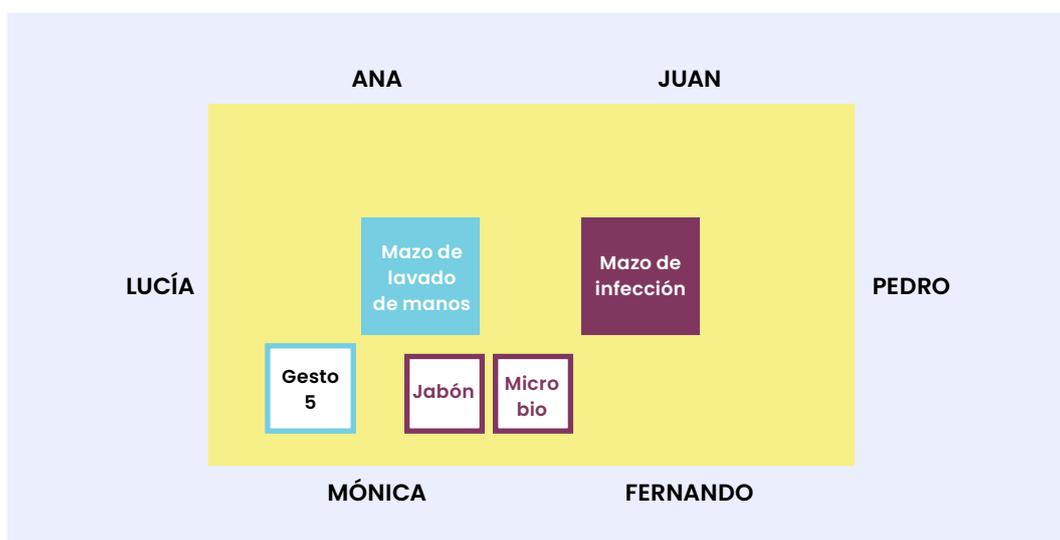


Imagen 7. Mónica saca el mismo gesto que aparece en la carta de lavado de manos, por lo que tiene que revelar una carta del mazo de infección. Sale un jabón

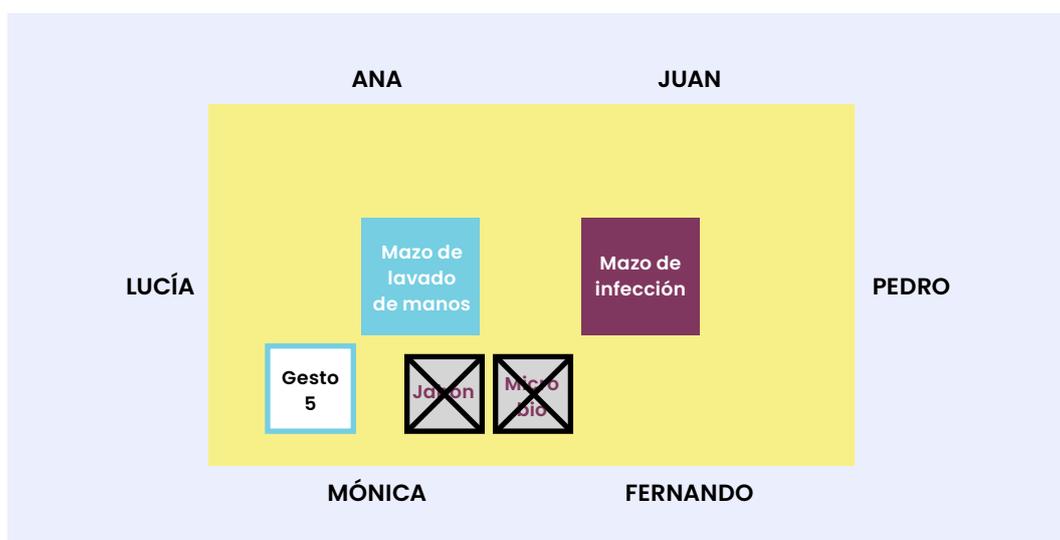
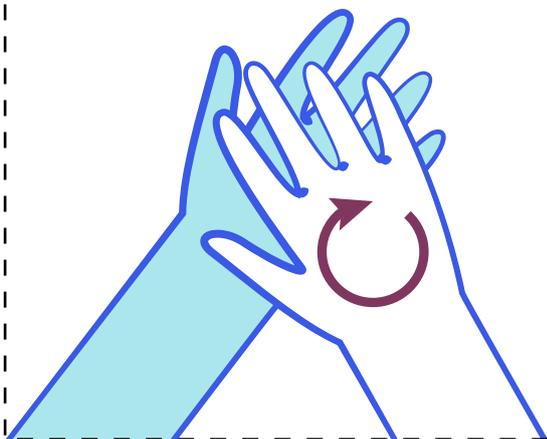


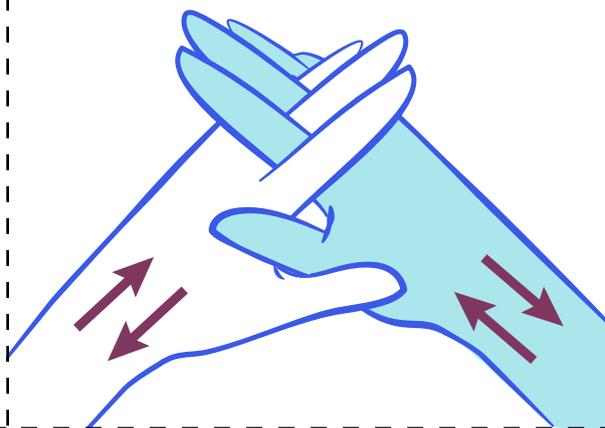
Imagen 8. El jabón neutraliza al microbio de la ronda anterior y ambas cartas se descartan.

Mazo de lavado de manos: anverso. Imprime esta hoja por ambas caras y recorta por la línea de puntos para crear tu baraja.

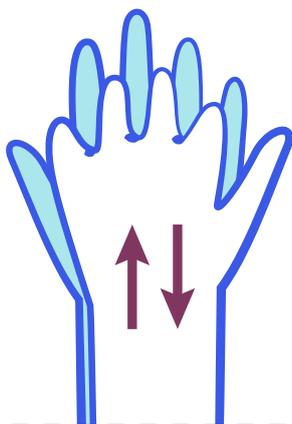
- 1** Mójate las manos con agua y jabón. Frota las palmas entre sí para hacer espuma.



- 2** Frota las palmas cruzando los dedos como si hicieras una x.



- 3** Frota la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos.



- 4** Frota las puntas de los dedos de una mano contra la palma de la otra mano.



- 5** Frota el dedo gordo como si lo estuvieras enroscando.



- 6** No te olvides de frotar también las muñecas.



Mazo de lavado de manos: reverso.



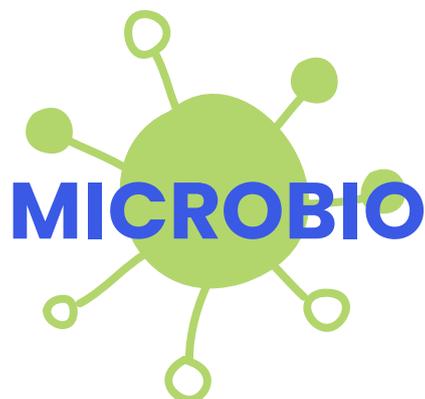
Mazo de infección jabones: anverso. Imprime esta hoja por ambas caras y recorta por la línea de puntos para crear tu baraja.



Mazo de infección jabones: reverso.



Mazo de infección microbios: anverso. Imprime esta hoja por ambas caras y recorta por la línea de puntos para crear tu baraja.



Mazo de infección microbios: reverso.



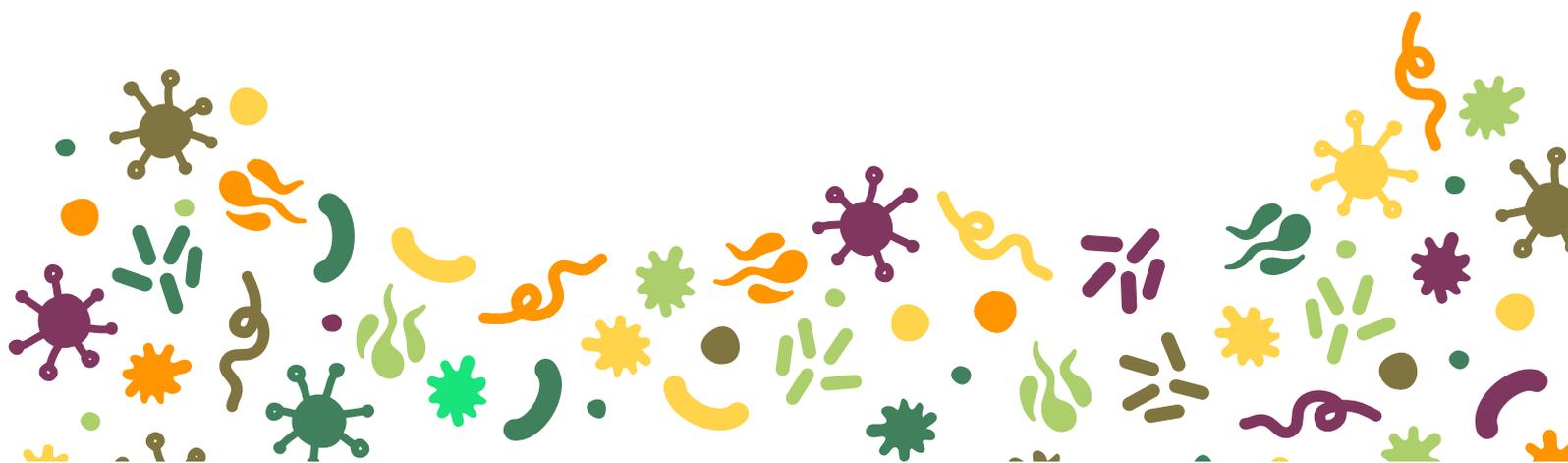
Recortables

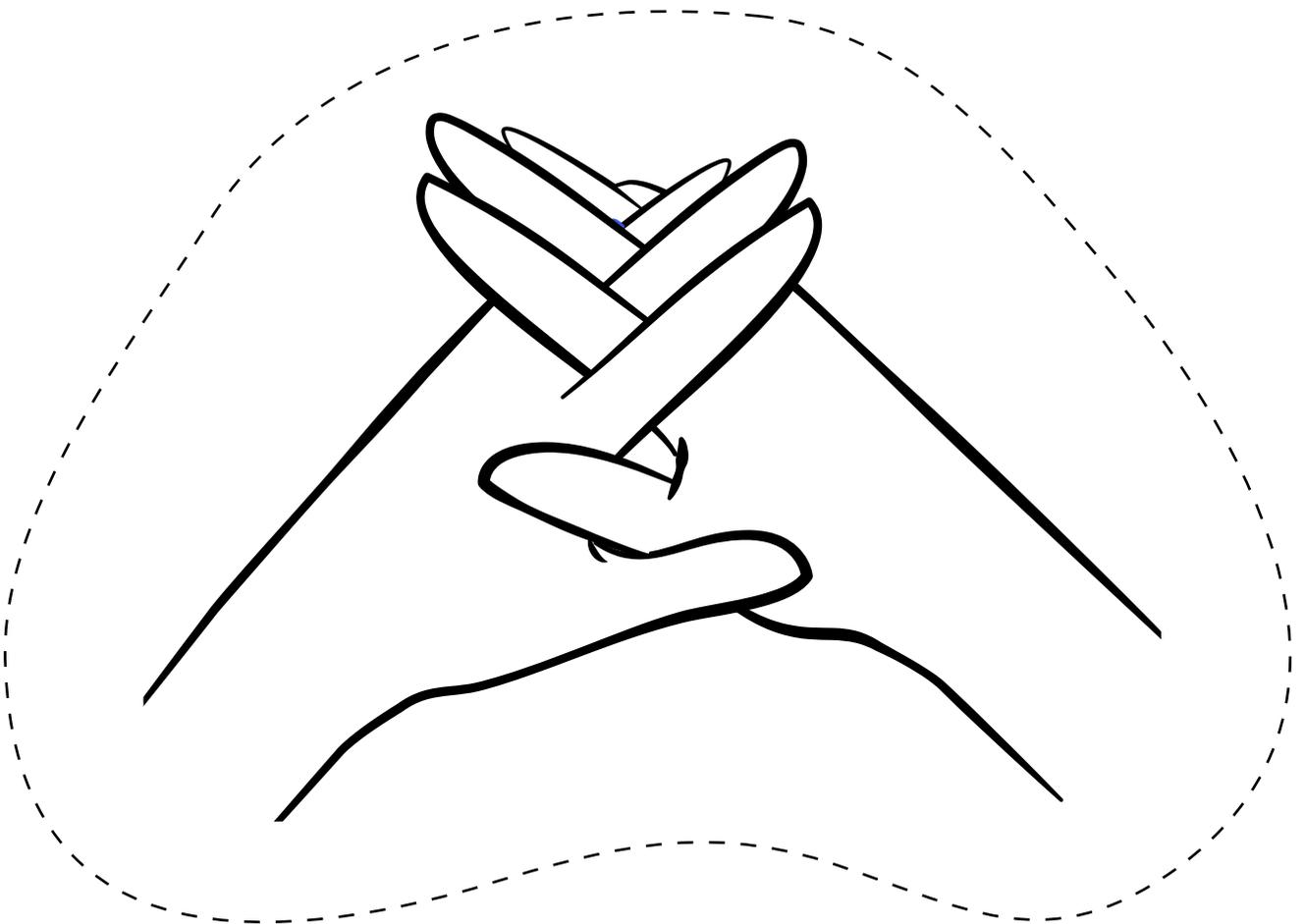
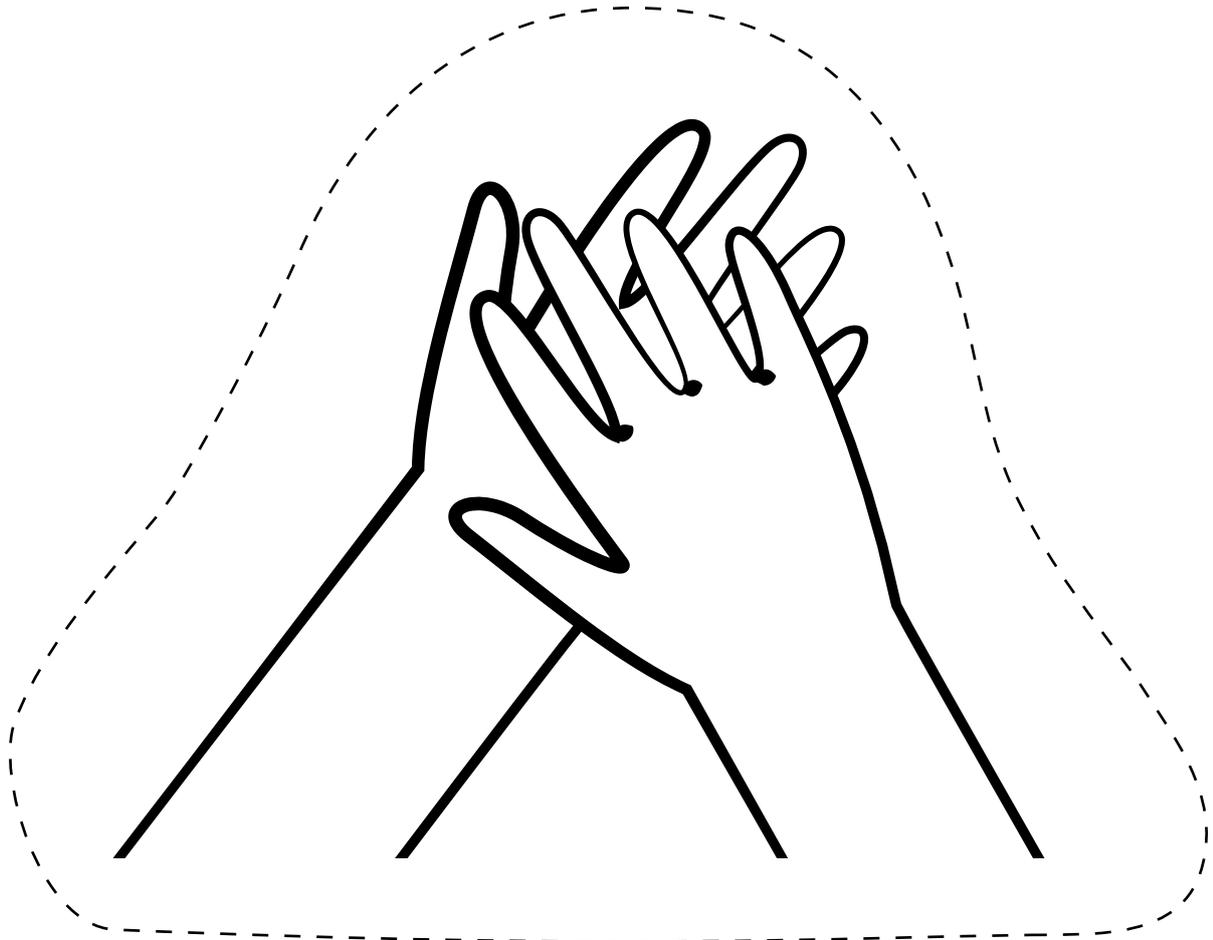
LOS 6 PASOS DEL LAVADO DE MANOS

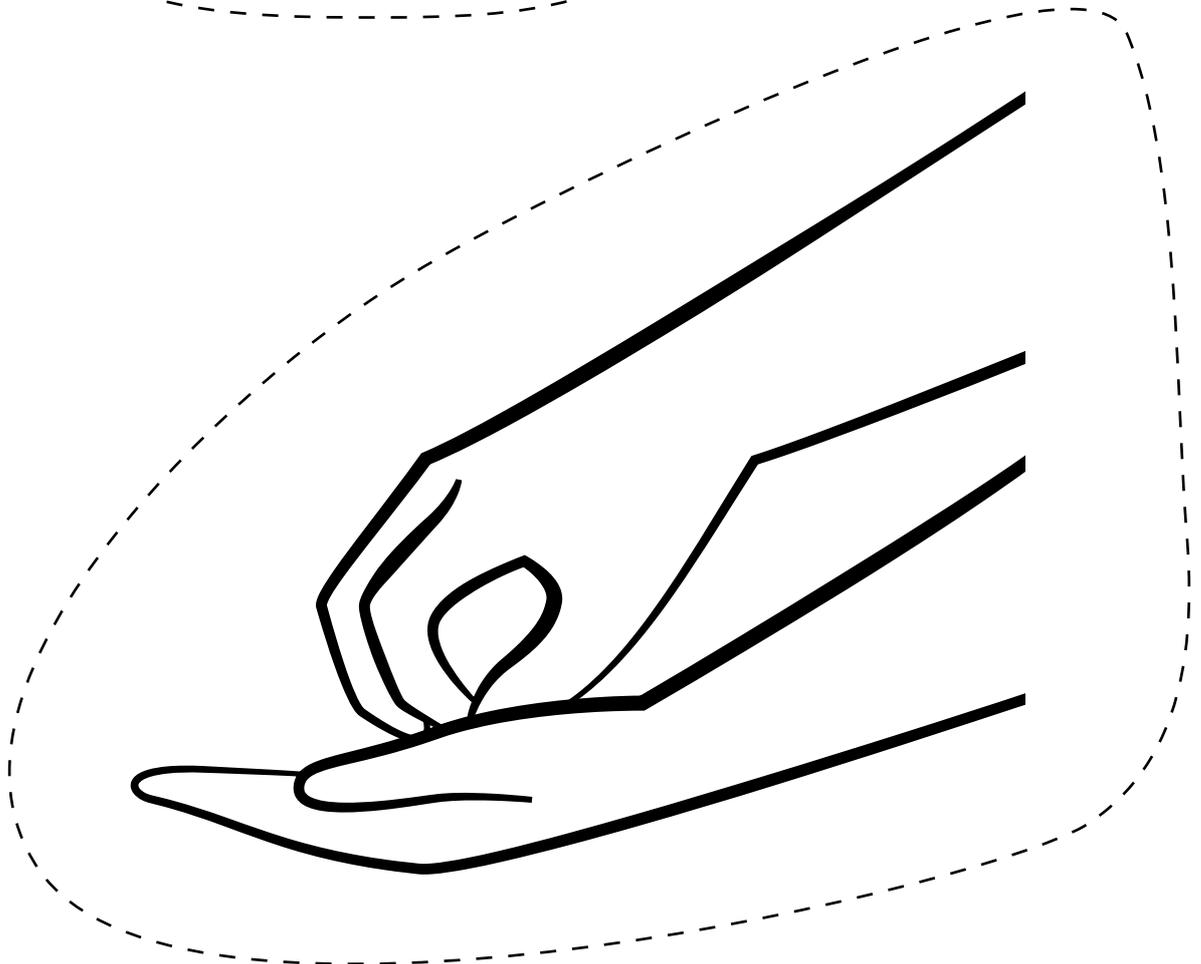
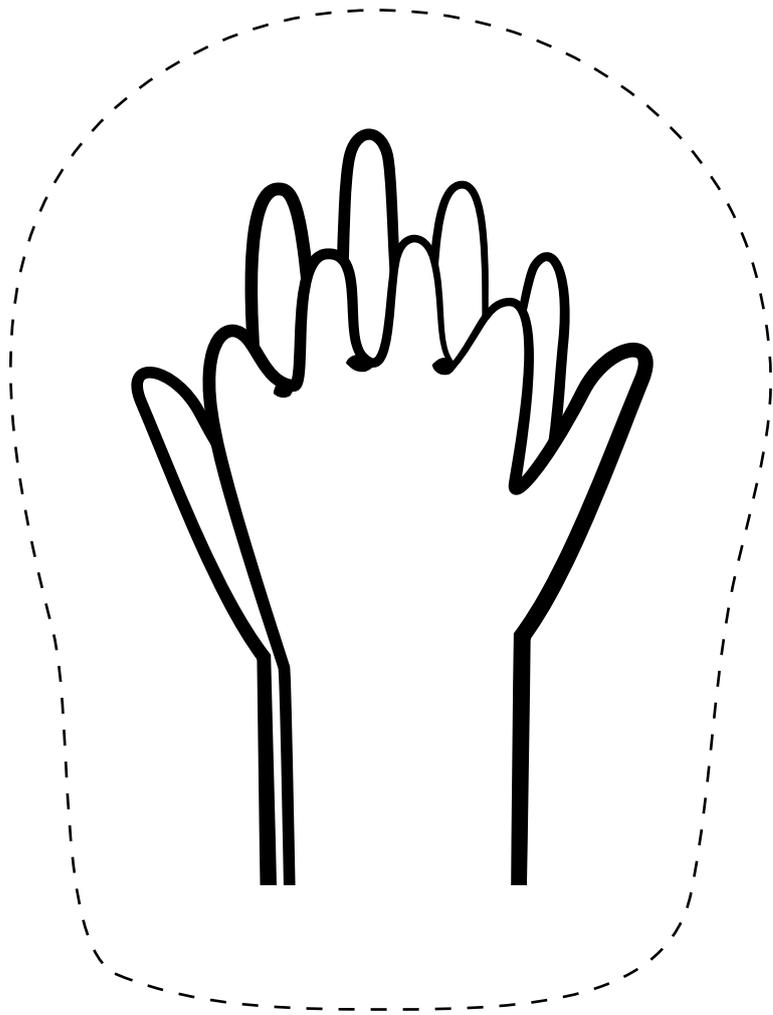


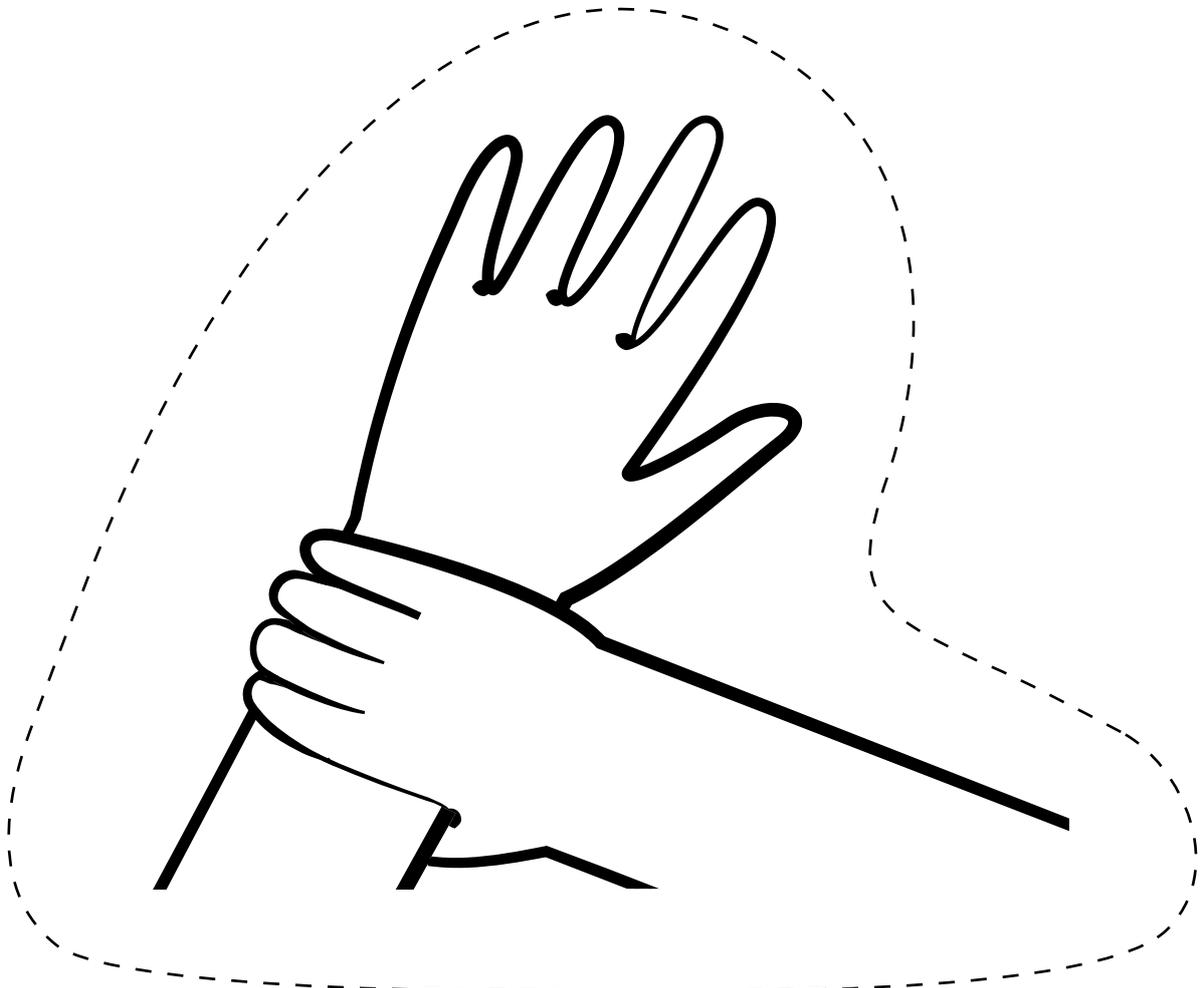
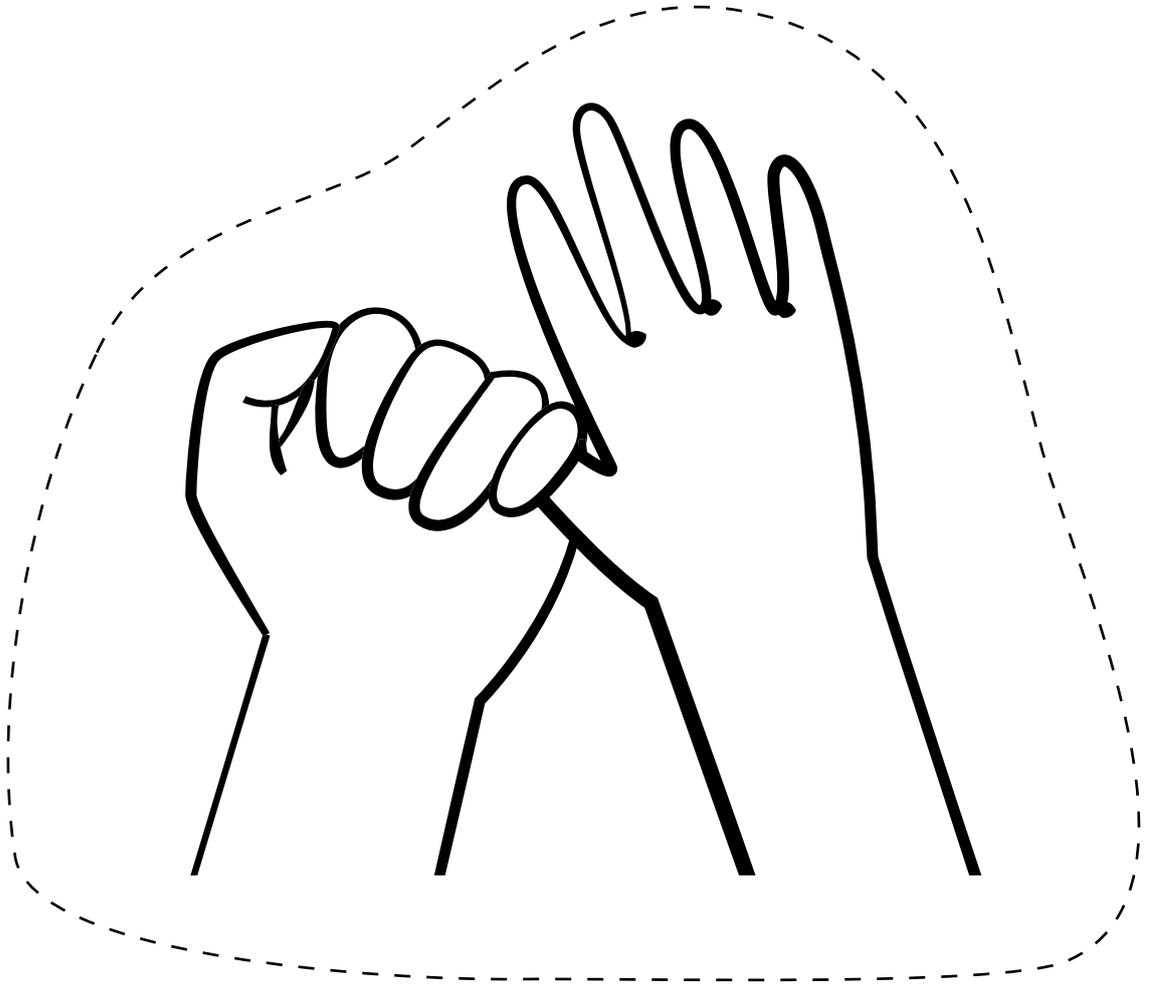
Imprime las siguientes páginas tantas veces como quieras.
El alumnado podrá colorear y recortar los dibujos.

Después podéis colgarlos en el aula para aprender y
recordar en común todos los pasos del lavado de manos.











CONTACTO:

**Dirección General de Cuidados, Humanización
y Atención Sociosanitaria.**

Responsable de la campaña:
MartaM.PisanoGonzalez@asturias.org

MATERIAL PARA PRENSA:

[ACCESO AL KIT DE PRENSA](#) →

