



Manitas Brillantes

Mãozinhas Brilhantes

Diversión para el autocuidado
Brincadeiras para o autocuidado





100
95
75
25
5
0

EXPEDIENTE

Apoio:



OIM
ONU MIGRAÇÃO

Canadá

Realização:



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



CÁRITAS
DIOCESANA
DE RORAIMA



CÁRITAS
BRASILEIRA

Cáritas Brasileira

Organismo da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil

Endereço: SDS - Bloco P - Ed. Venâncio III - Sala 410

CEP: 70393-900 - Brasília-DF

E-mail: caritas@caritas.org.br

Telefone + 55 61 3521-0350

www.caritas.org.br

Diretoria

Presidente: Dom Mário Antonio da Silva

Vice-Presidente: Cleusa Alves da Silva

Diretora-Secretária: Nilza Mar Fernandes de Macedo

Diretor-Tesoureiro: Udelton da Paixão

Diretor-Executivo Nacional: Carlos Humberto Campos

Conselho Fiscal

Anadete Gonçalves Reis

Aguinaldo Lima

Paulo Evangelista dos Santos

Esta Publicação

Manitas Brillantes, diversión para el autocuidado / Mãozinhas Brillantes, diversão para o autocuidado

Produção de Conteúdo: *Laura Mendes Souza, Eukaris Antonieta Couttiller, Luana Soares de Albuquerque*

Organização: *Tainá Aragão e Evilene Paixão (Cáritas), Clara Seguro, Fábio Fonseca e Lana Barreto (OIM)*

Tradução: *Eukaris Antonieta Couttiller e Jesús Parra*

Ilustração: *Luis Hernández - La Mochila Produções*

Diagramação: *Jonas Araujo (OIM)*

Coordenação do Projeto Orinoco: *Cristina Luttner - Assessora Nacional de Emergências*

Tiragem: **1.500**

100

95

75

25

5

0

Desde 2015, gradualmente nos tornamos uma comunidade mista, composta de brasileiros e venezuelanos, que por proximidade, nos coloca em profunda transformação. Para uma integração harmoniosa é fundamental a inclusão de materiais educativos que construam pontes entre as crianças e os educadores de ambos países.

Esta cartilha vem ao encontro desse objetivo: promover a integração entre crianças brasileiras e venezuelanas através de atividades bilíngües, literárias e pedagógicas, que incentivam o auto cuidado e higiene pessoal. As temáticas Cuidar de si, é cuidar do mundo; Dentes Saudáveis: Sorriso mais feliz; A natureza somos nós, Está nas suas Mãos e Hora do banho são abordadas durante as atividades.

Visando facilitar a compreensão, as temáticas, estão representadas por uma figura geométrica no topo de cada uma das atividades, conforme legenda.

Com o propósito de apresentar um pouco da cultura brasileira, o poema em forma de cordel, é o fio condutor das atividades, entre suas rimas e xilogravuras, conta a história de uma criança migrante venezuelana, recém chegada ao Brasil e sua rotina de hábitos de higiene de forma divertida.

Para as crianças brasileiras, além do reforço dos bons hábitos de higiene, amplia a compreensão da história de vida dos novos cidadãos.

Desde 2015, nos hemos convertido gradualmente en una comunidad mixta compuesta por brasileños y venezolanos, lo que por proximidad nos pone en profunda transformación. Para una integración armoniosa, es esencial incluir materiales educativos que construyan puentes entre los niños y los educadores en ambos países.

Este material cumple con este objetivo: promover la integración entre los niños brasileños y venezolanos a través de actividades bilingües, literarias y pedagógicas que fomentan el cuidado y la higiene personal.

Las temáticas Cuidar de ti mismo es cuidar el mundo; Dientes sanos: sonrisa más feliz; La naturaleza somos nosotros, está en tus manos y La hora del baño, están cubiertas durante las actividades.

Para facilitar la comprensión, se presentan mediante una figura geométrica en la parte superior de cada actividad, de acuerdo con el título.

Con el propósito de presentar un poco de la cultura brasileña, el poema en forma de cordón es el hilo conductor de las actividades, entre sus rimas y grabados en madera, cuenta la historia de una niña migrante venezolana, recién llegada a Brasil y su rutina de hábitos de higiene de una manera divertida.

Para los niños brasileños, además de reforzar los buenos hábitos de higiene, amplía la comprensión de la historia de vida de los nuevos ciudadanos.



Cuidar de si, é cuidar do mundo

Cuidar de ti mismo es cuidar el mundo



Dentes saudáveis: sorriso mais feliz

Dientes sanos: sonrisa más feliz



Hora do banho

La hora del baño



A natureza somos nós

La naturaleza somos nosotros



Está nas suas mãos

Está en tus manos



Olá amigo(a)!

Você sabia que o simples hábito de lavar as mãos evita várias doenças, ajudando-nos a ser mais saudáveis!

Por isso, Cáritas Brasileira e seus amigos criaram o Projeto ORINOCO , e junto com sua equipe de educadores, desenvolveram esta cartilha que mostrará a importância da higiene através de jogos e dinâmicas divertidas.

Este material contém 21 dias de atividades e um ótimo poema. Ao concluir cada tarefa, você se aproximará do objetivo, tornando-se um super-herói de higiene, vamos começar!

¡Hola amigo(a)!

¡Sabías que el simple hábito de lavar las manos evita diversas enfermedades, ayudándonos a estar más saludables!

Por eso, Caritas Brasileira y sus amigos crearon el Proyecto ORINOCO y, junto con su equipo de educadores, desarrollaron esta cartilla que mostrará la importancia de la higiene a través de juegos y dinámicas divertidas.

Este material contiene 21 días de actividades y un poema genial, al cumplir cada tarea, te acercará a la meta, logrando ser un superhéroe de la higiene, ¡vamos a comenzar!





Sou uma criança pequena
veja só a minha sorte
desci muitos caminhos
e então cheguei ao norte
passei por muitas cidades
San Félix, Guasipati, Santa Helena
até que no Brasil cheguei
Pacaraima atravessei
andando mais um pouco em
Boa Vista, aqui fiquei

Alguns dias são longos
outros passam devagar
os que passam rápido
voam sem parar!
Olha aqui, minha gente,
uma história agora,
vou contar:
Quem muito anda
percorrendo tanto chão
no correr dos dias
esquece de lavar as mãos!

Soy una niña pequeña
mira mi suerte
Recorrí muchos caminos
y entonces llegué al norte
Pasé por muchas ciudades
San Félix, Guasipati, Santa Elena
hasta que a Brasil llegué
Pacaraima crucé
caminando un poco más en
Boa Vista, aquí me quedaré

Algunos días son largos
otros pasan despacito
y los que pasan en un pestañar
son los que pasan rapidito
Mira aquí mi gente
una historia les voy a contar
¡que a lo largo del camino
olvida sus manos lavar!



¡Vamos a enumerar!



Vamos enumerar!

Enumere los cuadritos de acuerdo a las frases:

Enumere os quadrados de acordo com as frases:

1. Lava tus manos antes de comer

Lave as mãos antes de comer

2. Báñate todos los días

Tome banho todos os dias

3. Usa ropa limpia

Use roupa limpa

4. Corta tus uñas

Corte suas unhas

5. Lava tus manos después de ir al baño

Lave as mãos após usar o banheiro

6. Tapa tu nariz al estornudar o toser

Cubra o nariz antes de espirrar e tossir

7. Cepilla tus dientes después de comer

Escove os dentes após as refeições

8. Peina tu cabello

Pentei seus cabelos

9. Bebe agua varias veces al día

Beba água várias vezes ao dia

10. Lava tus manos después de jugar

Lave as mãos depois de brincar



La higiene personal es muy importante porque nos protege de enfermedades que pueden debilitarnos y nos impiden jugar.

A higiene pessoal é muito importante pois nos protege de doenças que podem nos debilitar e nos impedir de brincar.

¡Vamos a lavar nuestras manitas!

Vamos lavar nossas mãozinhas!

DIA
02

A continuación, te presentaremos una serie de acciones que muestran el correcto lavado de manos, te invitamos a leer con atención y de acuerdo a tu conocimiento une con una línea las imágenes y los textos que se correspondan:

Agora temos uma série de ações que mostra como lavar as mãos corretamente, te convidamos a ler com atenção e depois ligar com uma linha as imagens e os textos correspondentes:



**También el dorso
y entre tus dedos.**

Também o dorso e
entre seus dedinhos.



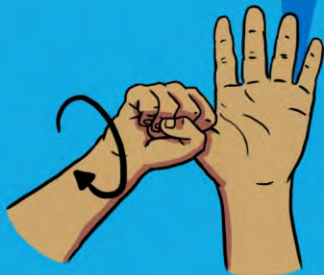
Friega tus uñitas.

Esfrege as unhas.



**Moja tus manitas
y agrega jabón.**

Molha suas mãozinhas
e coloque sabão.



**No olvides lavar
también tus pulgarcitos.**

Não esqueça os
polegares.



**Friega las palmas
de tus manitas.**

Esfregue as palmas
também.

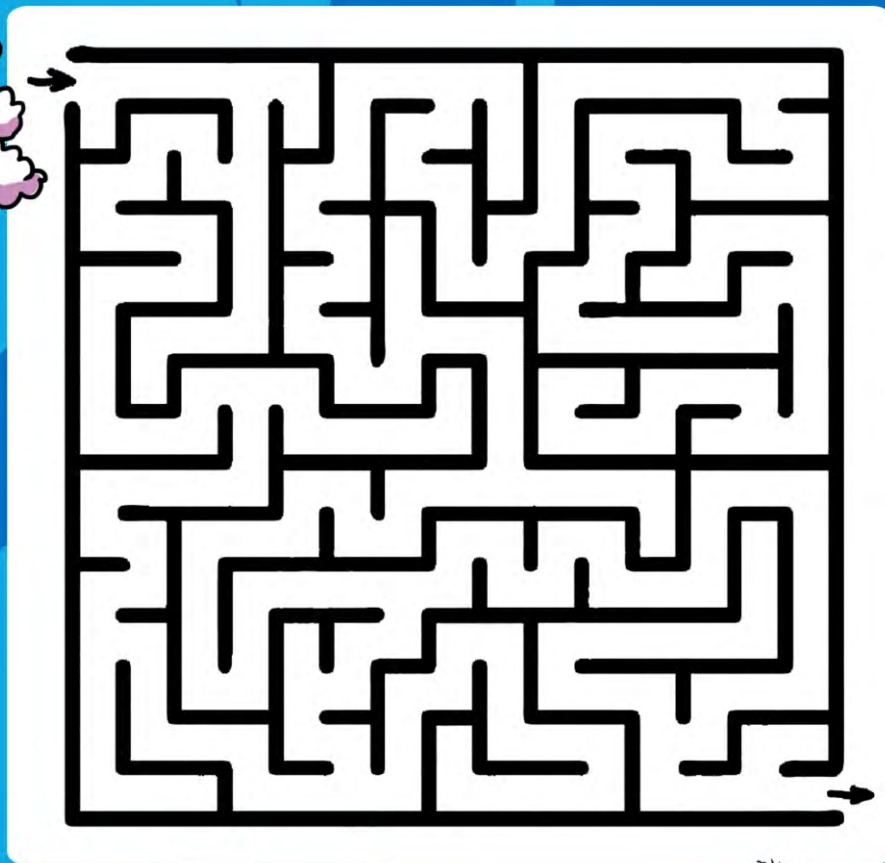
¡Si sano quieres estar, tus manos debes lavar!
Se saudável quer estar, suas mãos deve lavar!

Laberinto

Labirinto

DIA
03

Ayuda al niño a limpiarse el cabello:
Ajude a criança a deixar seus cabelos limpinhos:



Para evitar contraer piojos lava tu cabello con frecuencia y peina muy bien. Si sientes picor avisa a tus padres para que verifiquen que tu cabecita esté libre de piojos.

Para evitar os piolhos lave seus cabelos com frequencia e penteie muito bem. Se sentir coçar, peça aos seus pais para que verifiquem se sua cabeça está livre de piolhos.



¡Vamos a cepillarnos correctamente!

DIA
04

Vamos escovar os dentes corretamente!

De acuerdo con lo que tu aprendiste, traza una línea entre las imágenes y textos que se correspondan:

De acordo com o que você já aprendeu, ligue as imagens com o texto correspondente:



Cepilla también tú lengua para eliminar bacterias y refrescar tu aliento.

Escove também a língua para eliminar as bactérias e refrescar o hálito

Cepilla el interior de tus dientes de arriba hacia abajo y los de abajo hacia arriba.

Escove a parte interna dos dentes de cima para baixo e os de baixo para cima

Cepilla tus dientes de forma circular.

Escove os dentes circularmente.

Cepilla tus muelitas con movimientos hacia adelante y hacia atrás.

Escove os molares com movimentos para frente e para trás.

Usa poca crema dental, para un cepillado eficaz.

Use pouco creme dental, para uma escovação eficaz.

Abre a torneira e põe sabão
anda menina,
esfrega a palma dessa mão
a água cai, a espuma vem
entre os dedos lava também!
as unhas estão cortadinhas?
lava essa parte da mãozinha
para que fique bem limpinha

Achou que esta “listo”?
ainda não!
o dedão também está previsto

Esfrega, esfrega, esfrega pois
nas mãos estão bactérias que
provocam diarreias Menino
querido, não esqueça logo o mais
importante *si sano quieres estar
sus manos debes lavar*

Outra coisa vou te contar
os cinco momentos deve lembrar:
Foi ao banheiro fazer xixi,
Vem lava a mão aqui!
Preparar os alimentos,
Lava por mais um momento
É hora de almoçar,
não esquece de ensaboar!
Se a mamãe for amamentar o bebê,
quem vai lembra-lá de lavar,
é você!

¡Abre el grifo y pon jabón
anda mi niña estrega
rápido y con intensidad
el agua cayó,
con la espuma fregó
entre los dedos lavó!
¿tus uñitas están cortaditas?
Lava esa parte también
para que estén bien limpietas

¿Piensas que estas listo?
¡todavía no!
El gordito también
está previsto

Estrega, estrega, estrega
En las manos hay bacterias
que causan la diarrea
no olviden que
si sanos quieren estar
sus manos deben lavar

Otra cosa les voy a contar
los cinco momentos debes recordar:
Fuiste al baño hacer pipí
¡ven a lavar tus manos aquí!
preparar los alimentos
lava aquí tus manos
en este momento
es hora de almorzar
¡no olvides de enjabonar!
tu mami va amamentar
¡no olvides de recordarle
que sus manos debe lavar!



¡Es hora de lavar nuestras manos! Hora de lavar nossas mãos!

DIA
05

Según las imágenes presentadas, complete las acciones desarrolladas en cada recuadro:

Complete as ações de cada quadro conforme as imagens:



Antes de
Antes de



Después de
Depois de



Después de tocar la
Depois de jogar o



Después de tocar un
Depois de tocar um



Después de ir al
Depois de ir ao

En nuestras uñas se esconden bacterias, hongos y virus, por eso recuerda lavar esta zona con movimientos circulares, agregando agua y jabón para facilitar la remoción de estos microorganismos, el resultado final: manos limpias y felices.

Em nossas unhas se escondem bactérias, fungos e vírus, por isso devemos lembrar de lavar esta área com água e sabão, para facilitar a remoção dos microorganismos. Resultado final: mãos limpas e felizes.

100

95

75

25

5

0

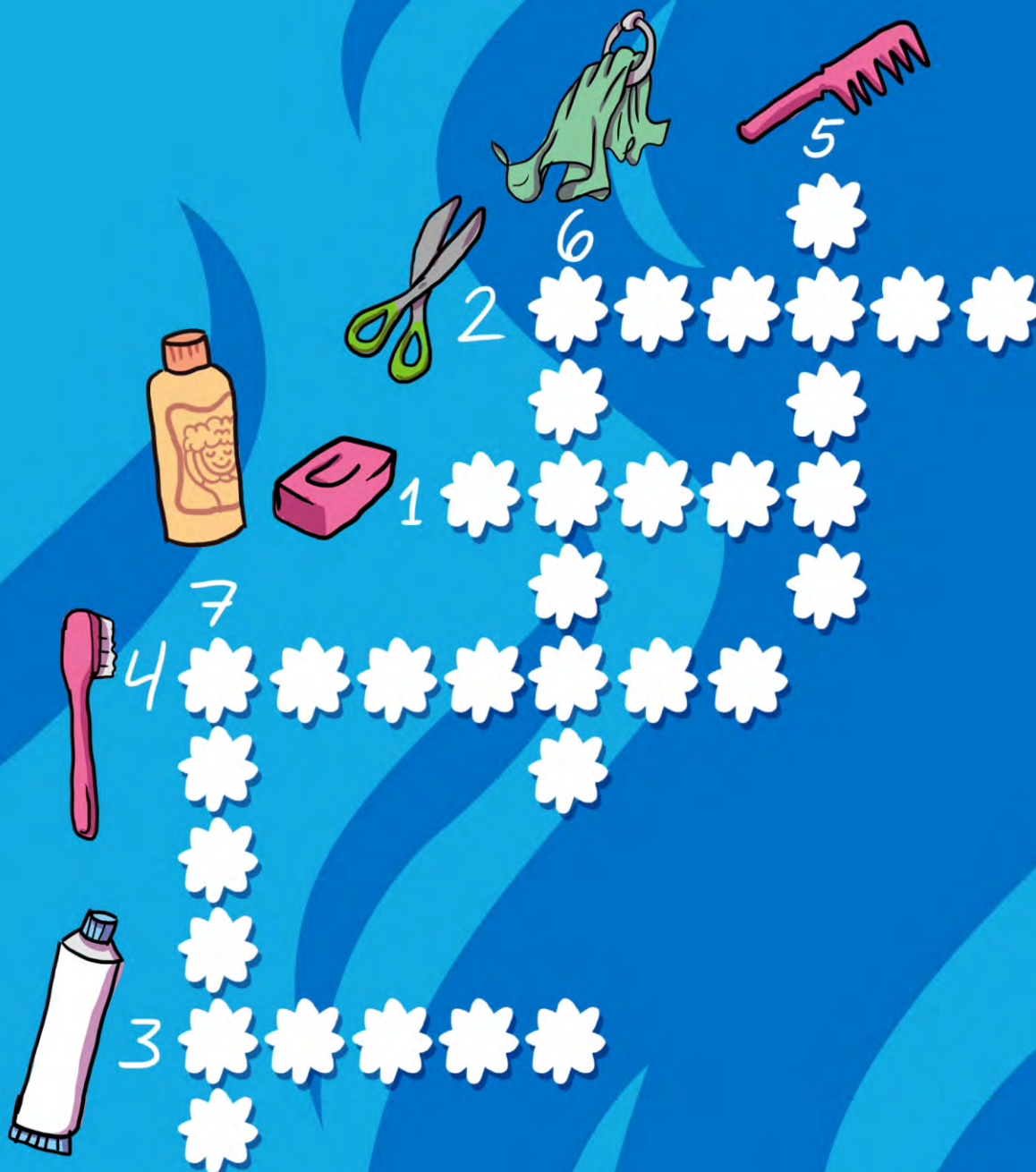
Cruza letras

Palavras cruzadas

DIA
06

El día de hoy te invitamos a colocar los nombres de los objetos que usamos para la higiene personal en los cuadritos de acuerdo al número de cada uno:

Hoje, convidamos você a colocar os nomes dos objetos que usamos para higiene pessoal nos quadrados, de acordo com o número de cada um:



¡Caza Figura!

Caça Figuras!

DIA
07



Colorea sólo los amiguitos
de nuestros dientes:

Pinte apenas os amiguinhos dos
nossos dentes:



¡Para mantener una buena salud bucal, tus dientes debes cepillar!
Para manter uma boa saúde bucal, os dentes deve escovar!

¡Vamos a colorear!

DIA
08

Vamos colorir!



Sabías que nuestras manos cuando están sucias alojan muchas bacterias, algunas de ellas responsables de enfermedades como la diarrea y la gripe.

Você sabia que quando nossas mãos estão sujas abrigam muitas bactérias, algumas delas são responsáveis por doenças como a diarreia e a gripe.

¡Si sano quieres estar, tus manos debes lavar!
Se saudável quer estar, suas mãos deve lavar!

100

95

75

25

5

0

Você achou que a história
tinha se acabado?

vou te surpreender,

você achou errado!

Para ficar limpinha

vai mais uma dica

de uma ducha gostosinha

água na cabeça

xampú na mão

limpou a situação!

Espuma escorregou

suvaco lavou

Ufa! Que delícia!

Lava, sem preguiça!

Fechou a torneira?

Pega a toalha!

Enxuga direito

não esquece o pé

cabelo e o peito,

depois do banho quente

não esquece de passar o pente!

Cheirosinhas essas crianças

penteadas, arrumadas

e para dormir

estão quase preparadas!

¿Amiguitos pensaron

Que esta historia terminó?

Los sorprenderé

¿Pues no!

Para estar limpios un consejo les daré

Tomen una ducha

agua en la cabecita champú en las manitas

¿Limpia la situación!

Espuma deslizada axila lavada

¿Uf! ¿Qué delicia! luego lava el pie, ¡sin pereza!

¡Date prisa

¿Cerró el grifo?

¿Busca la toalla!

Seca muy bien

no olvides tus pies

Después del baño caliente

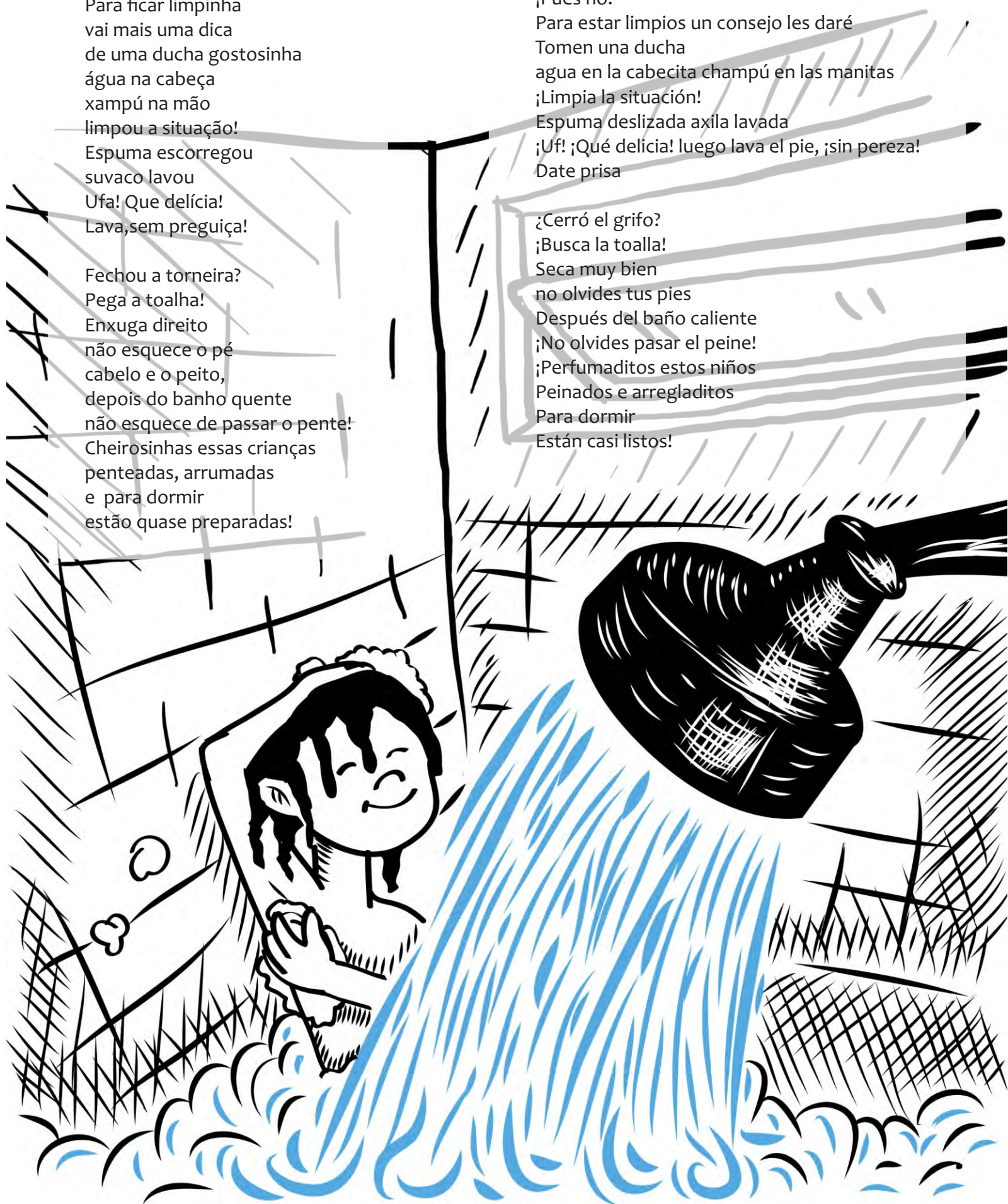
¿No olvides pasar el peine!

¿Perfumaditos estos niños

Peinados e arregladitos

Para dormir

Están casi listos!



¡Vamos a colorear!

DIA
09

Vamos colorir!

En nuestro cuerpo tenemos bacterias que viven en armonía, cuando descuidamos la higiene se multiplican y pueden enfermarnos, por lo que es importante bañarse todos los días. ¡Pinta los objetos que usamos en la ducha!:

Em nosso corpo temos bactérias que vivem em harmonia, mas que se multiplicam se descuidarmos da higiene nos deixando doentes. Por isso é importante tomar banho todos os dias! Pinte os objetos que usamos durante o banho:



Mientras te duchas lava bien las orejas, cuello, axilas y partes íntimas, no olvides usar ropa limpia.
Lave bem as orelhas, pescoço, axilas e partes íntimas, não esqueça de usar roupas limpas.

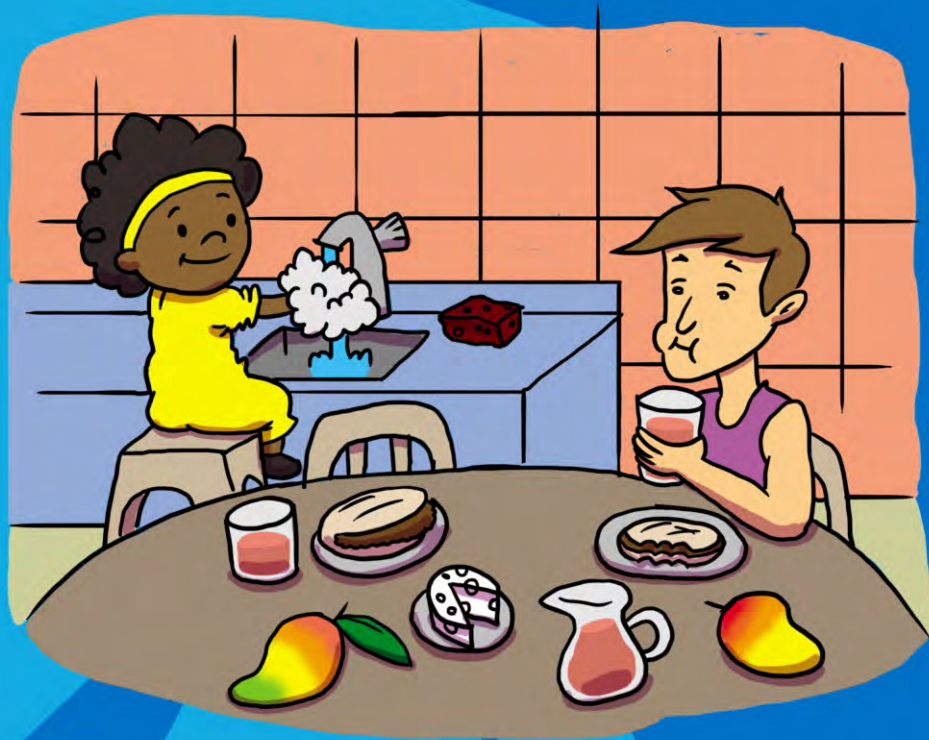
Observa y descubre

DIA
10

Observe e descubra

Las 7 diferencias en la figura presentada y marca con una X:

Os 7 erros e marque com um x:



Cuando manipulamos los alimentos con las manos sucias, pasamos las bacterias a la comida, por esta razón debes lavar tus manitas antes de comer.

Quando manipulamos alimentos com as mãos sujas transmitimos bacterias à comida, por isso debes lavar as mãos antes de comer.

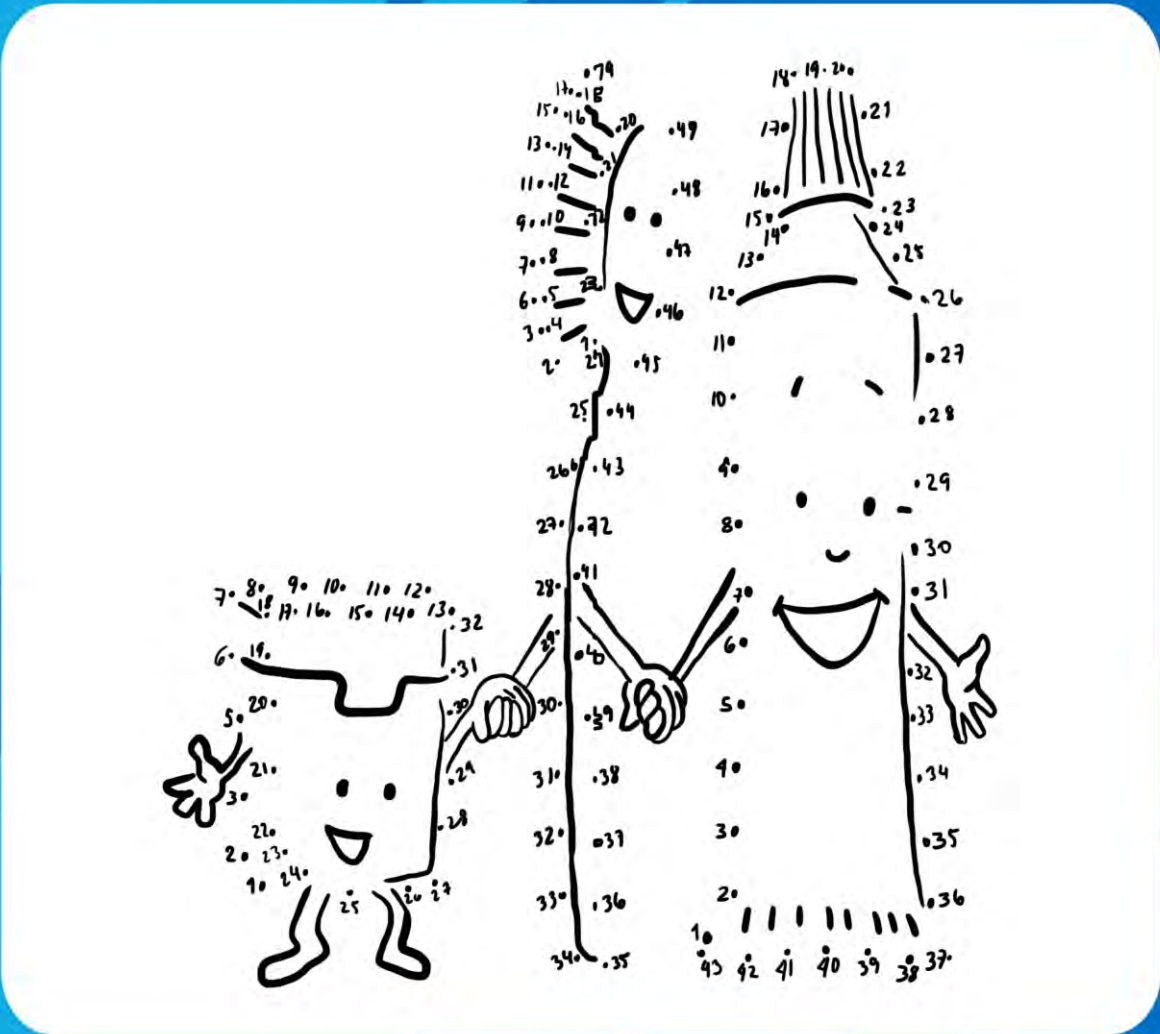
100
95
75
25
5
0

Une los puntos

Una os pontos

Descubre las imágenes que utilizamos para cepillarnos los dientes después de las comidas:

Descubra as figuras que usamos para escovar os dentes após as refeições:



Los restos de alimentos que quedan en los dientes, causan las bacterias responsables de las caries, de allí la importancia de pasar hilo dental antes del cepillado.

¡Dientes sanos, sonrisas más felices!

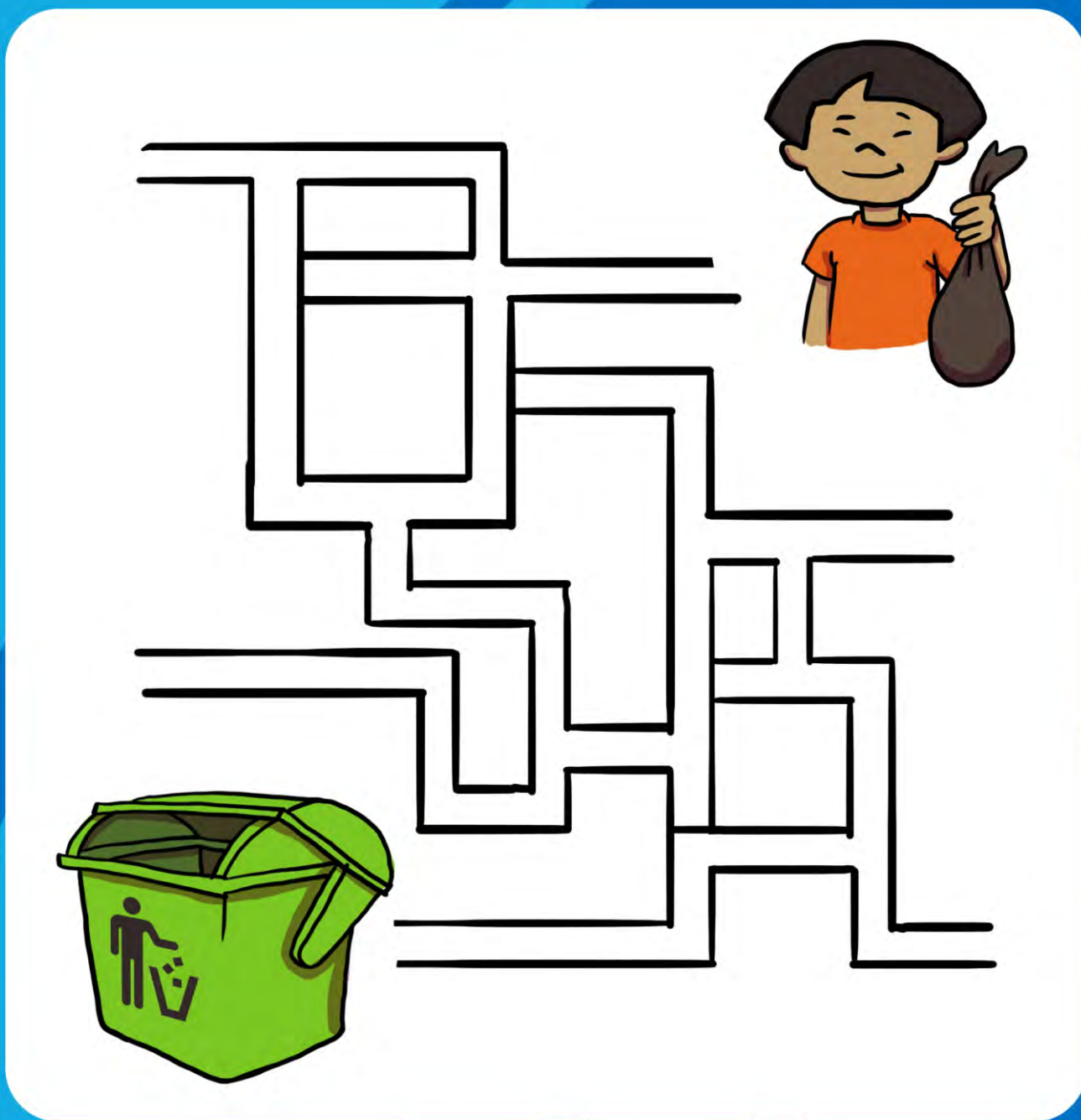
Os restos dos alimentos que ficam nos dentes causam bactérias responsáveis pelas cáries, por isso é importante passar o fio dental antes de escovar. Dentes saudáveis, sorriso mais feliz!

Laberinto

Labirinto


DIA
12

Encuentra el camino para tirar la basura en el lugar correcto:
Encontre o caminho para jogar o lixo no local correto:



La eliminación inadecuada de residuos favorece la proliferación de mosquitos,
ratas y otros animales que transmiten enfermedades.
*A eliminação inadequada de resíduos favorece a proliferação de mosquitos,
ratos e outros animais que transmitem doenças.*

100
95
75
25
5
0



Bonitas essas crianças
sem preguiça de duchar
mas estão esquecendo
dos seus dentes escovar!
Choro pra lá, choro pra cá
não quero mais escutar
porque se sano quer ficar
os dentes tem que limpar

O fio, a escova e o creme dental
vou te contar um pouco
desse trio muito legal!
Três vezes por dia
Com eles vai encontrar:
de dia, de noite
depois de almoçar

O fio no dente
deixou de passar?
então volta, temos que finalizar
o fio dental tira do vão
as comidas que ali estão
com água, enxagua a boca!
pronta esta criança:
cabelo, banhinho e roupa
limpinhas nossas crianças
com coração cheio de esperança

Hermosos estos niños
Sin flojera de ducharse
Solo están olvidando
¡Los dientes cepillarse!
Llora por allá, llora por aquí
Ya no quiero escuchar
Porque para sano estar
Los dientecitos tienes que limpiar

¡El hilo, el cepillo y la crema dental
te cuento un poco más
este trío genial!
Tres veces por día
el cepillo debes usar
de día, de noche y
después de almorzar

¡Hilo dental
dejaste de pasar?
tenemos que terminar
los residuos sacar
para tus dientes limpiar
¡enjuaga tu boca
con agua!
listos los niños:
bien acomodaditos
con sonrisas saludables
quedaron muy adorables

¡Vamos a unir los puntos!

Vamos unir os pontos!



Cepilla tus dientes después de cada comida y evita caries molestas.
Escove seus dentes após as refeições e evite cáries dolorosas.

¡Vamos a colorear!

DIA
14

Vamos colorir!

Siempre debes lavar tus manitas después de ir al baño con agua y jabón.

Sempre deve lavar suas mãozinhas depois de ir ao banheiro com água e sabão!



Recuerda hacer buen uso del baño:

- Tirar los papeles en el basurero
- No jugar con el agua

Lembre-se de fazer bom uso do banheiro:

- Jogar o papel no lixo
- Não brincar com a água

100

95

75

25

5

0

Completando palabras

DIA
15

Complete as palavras

Complete el nombre de los objetos que usamos en el cuidado del cuerpo:

Complete o nome dos objetos que usamos no cuidado com o corpo:



S | B | N | T

Jabón

T | S | O | R



Tijera



X | M | P

Champú

S | C | V



Cepillo



P | N | T

Peine

Criptograma

Llegó el momento de comprobar lo que aprendiste.

Observa el código perteneciente a cada letra y descubre lo que está escrito:

Chegou o momento de testar o que aprendeu.

Observe o código pertencente a cada letra e descubra o que está escrito:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

A	B	C	D	E
F	G	H	I	J
K	L	M	N	O
P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y
			Z	

Água é um bem
que todos compartilhamos
correndo desde a nascente
chega a torneira da gente
A vida nasce do rio
e desconhece fronteiras
em seu caminho de pedras
não reconhece bandeiras
Com um pouco de tempo
logo brota a semente
é igual a amizade
que nasce no coração da gente.

Autoria: Laura Mendes

Agua es un bien
Que todos compartimos
Corriendo desde el nacimiento
Llega al el hogar de la gente
La vida nace del río
Y desconoce fronteras
En su camino de piedras
No conoce banderas
Con un poco de tiempo
brota la semilla
igual a la amistad
Que nace en el corazón
de la gente sencilla

Autoría: Laura Mendes



Diseña la carita

DIA
17

Desenha o rostinho!

Dibuja la carita feliz o triste de acuerdo con la actitud correcta o la actitud incorrecta:
Desenhe o rostinho feliz ou triste de acordo com a atitude correta ou atitude incorreta:

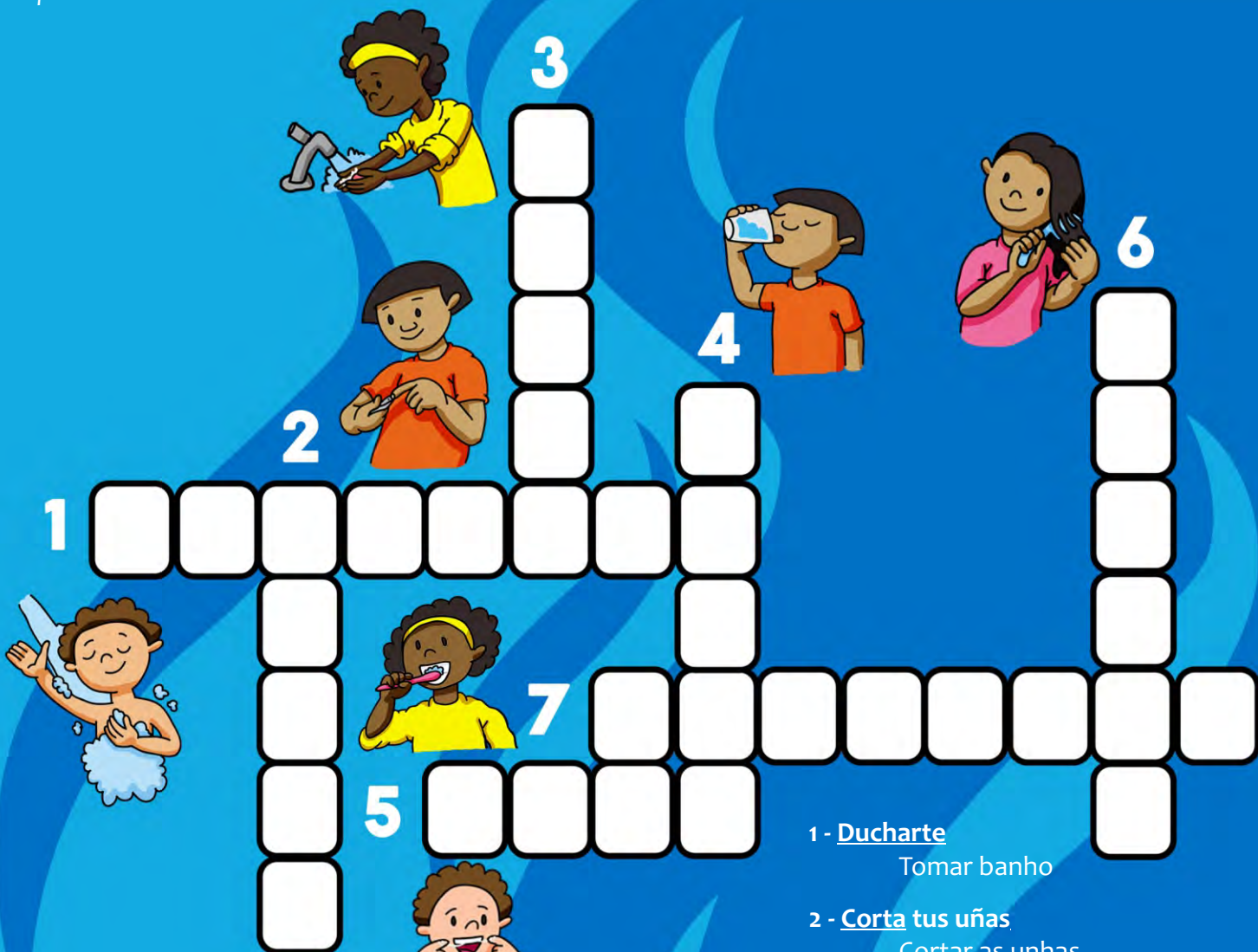


Cruza letras

Palavras cruzadas

Ahora que conoces la importancia de los buenos hábitos de higiene, escribe las palabras subrayadas en los cuadritos:

Agora que você conhece a importância dos bons hábitos de higiene, escreva as palavras sublinhadas nos quadinhos:



- 1 - Ducharte
Tomar banho
- 2 - Corta tus uñas
Cortar as unhas
- 3 - Lavar las manos
Lavar as mãos
- 4 - Beber suficiente agua
Beber bastante água
- 5 - Usar hilo dental
Usar fio dental
- 6 - Peinar los cabellos
Pentear os cabelos
- 7 - Cepillar los dientes
Escovar os dentes

¿Cómo mantener nuestro cuerpo limpio y saludable?

DIA
19

Como manter o corpo limpo e saudável?

Marca los círculos que muestran las actitudes correctas:

Marque os círculos que apresentam as atitudes corretas:

- Dormir sin cepillar los dientes
Dormir sem escovar os dentes
- Cortar y limpiar las uñas
Cortar e limpar as unhas
- Lavar la cara al despertarse
Lavar o rosto ao despertar
- Andar descalzo
Andar descalço
- Ducharse diariamente
Tomar banho diariamente
- Meterse objetos sucios en la boca
Colocar objetos sujos na boca
- Cepillar 3 veces durante el día
Escovar os dentes 3 vezes ao dia
- Usar ropa sucia
Usar roupa suja
- Lavar sus manos después de ir al baño
Lavar as mãos depois de ir ao banheiro



Sopa de letras

Caça-palavras

Encuentra las principales enfermedades causadas por los malos hábitos de higiene:
 Encontre as principais doenças causadas pelos maus hábitos de higiene:

E	S	C	A	B	I	O	S	I	S	L	S	D
S	C	S	E	D	O	M	A	H	Y	R	Z	V
A	G	R	I	P	E	E	R	D	E	F	K	O
T	I	O	D	E	N	T	A	L	V	E	X	M
H	N	V	D	I	A	R	R	E	A	R	W	I
C	M	A	K	C	F	N	J	A	N	Q	Y	T
H	S	T	I	R	E	B	A	U	S	F	A	O
C	O	N	J	U	N	T	I	V	I	T	I	S

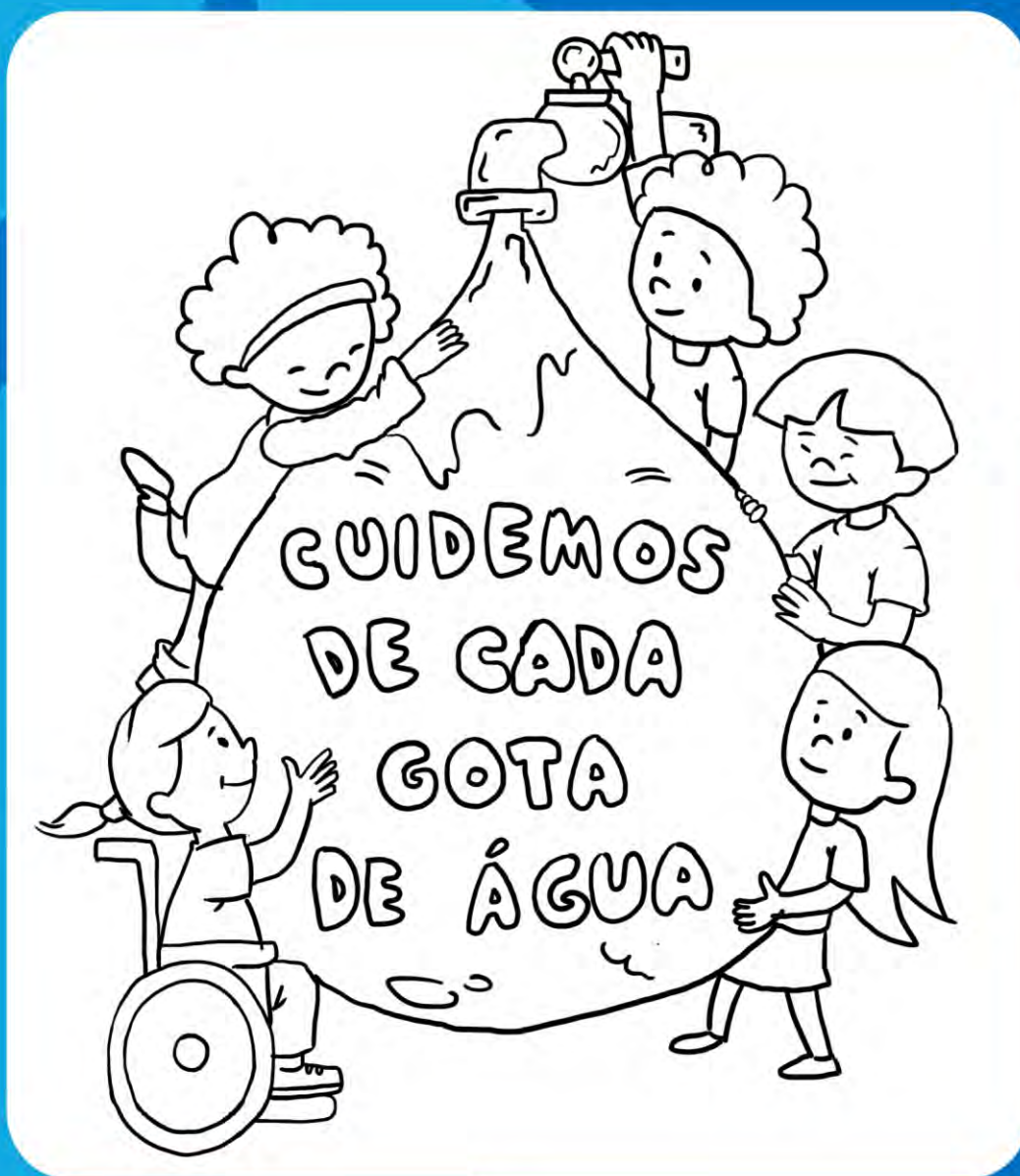
- Gripe
- Conjuntivitis
- Diarrea
- Vómitos
- Escabiosis



¡Vamos a colorear!

DIA
21

Vamos colorir!



El agua es un bien que todos compartimos, nos da la vida y a las plantas y animales también, humedece el aire y constituye el 70% de nuestro cuerpo. Es una parte fundamental del equilibrio ecológico y para la existencia humana.

El agua segura y de calidad es un derecho humano fundamental.

A água é um bem que todos compartilhamos, traz vida para nós, para as plantas e para os animais, umidifica o ar e compõe 70% do nosso corpo. É parte fundamental no equilíbrio ecológico e para a existência humana!

Água segura e de qualidade é um direito humano fundamental.

¡Si sano quieres estar, tus manos debes lavar!
Se saudável quer estar, suas mãos deve lavar!

100

95

75

25

5

0

Prueba Teste

¡Ahora es el momento de verificar si has aprendido todo sobre los buenos hábitos de higiene! ¿Vamos allá?

Agora é o momento de verificar se você aprendeu sobre os bons hábitos de higiene! Vamos lá?

1. ¿Qué es la higiene personal?/O que é a higiene pessoal?

A- Recoger la basura/Recolher o lixo

B - Un conjunto de cuidados corporales y mentales/Um conjunto de cuidados mentais e corporais

C – Economizar el agua/Economizar a água

2. La higiene bucal es importante ¿por qué?/A higiene bucal é importante, porque?

A - Nos hace felices/Nos faz feliz

B - Ayuda a prevenir caries y mal aliento/Ajuda a prevenir cárie e mau hálito

C – Nos hace más inteligentes/Nos faz mais inteligente

3. ¿Cómo evitar olores y enfermedades en nuestro cuerpo?/Como evitar os olores e doenças em nosso corpo?

A – Arrojar la basura en la calle/Jogar o lixo na rua

B - No te laves las manos después de jugar/Não lavar as mãos depois de brincar

C - Ducharse, usar ropa limpia y cepillarse los dientes/Banhar-se, usar roupas limpas e escovar os dentes

4. ¿Qué evitamos al lavar nuestras manos?/O que evitamos ao lavar nossas mãos?

A – Evitamos los piojos/Evitamos piolhos

B – La propagación de gérmenes que causan enfermedades/A propagação de germens que causam doenças

C – Evitamos el mal aliento/Evitamos mau hálito

5. ¿En qué momentos debemos lavarnos nuestras manos?/Em que momento devemos lavar nossas mãos?

A - Antes de peinar el cabello/Antes de pentear o cabelo

B - Antes de comer y después de usar el baño/Antes de comer e depois de usar o banheiro

C - Antes de jugar/Antes de brincar

0 a 1 aciertos/acertos

¡Cónchale, parece que todavía tienes dudas! ¿Qué tal si miramos un poco más este material?

Poxa, parece que você ainda tem dúvidas! Que tal dá mais uma olhadinha neste material?

2 a 3 aciertos/acertos

¡Ya casi está! ¡Repasemos los temas y conviértase en un experto en autocuidado!

Está quase lá! Vamos rever os temas e se tornar um expert do autocuidado!

Encima/Acima de 3 aciertos/acertos

¡Felicidades! ¡Aprendiste todo sobre el cuidado personal!

Parabéns! Você aprendeu tudo sobre o autocuidado!



100
95
75
25
5
0

Apoio:



Canadá

Realização:





Apoio:



Canadá

Realização:



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



CÁRITAS
DIOCESANA
DE RORAIMA



CÁRITAS
BRASILEIRA

100
95
75
25
5
0