



Airline Ambassadors
INTERNATIONAL

Manual de **BIENESTAR**





... Trayendo compasión a Acción en el hogar y en el extranjero.

Airline Ambassadors International (AAI) es una organización sin fines de lucro dedicada a prevenir la trata de personas, ayudar a los niños necesitados y viajar para marcar la diferencia. AAI aprovecha los contactos con la industria de las aerolíneas para ayudar a los niños vulnerables a través de escoltas médicos, ayuda humanitaria y misiones de servicio, así como capacitaciones para prevenir la trata de personas.

AAI es una organización benéfica 501 (c) (3) y todas las donaciones son totalmente deducibles de impuestos.

La Fundación ISA crea un impacto sostenible a nivel mundial a través de esfuerzos voluntarios y contribuciones caritativas centradas en una nutrición saludable y apoyo para niños desatendidos, educación de bienestar para todos y ayuda para aquellos afectados por desastres naturales. A través de este propósito compartido, ISA deja un legado perdurable en comunidades de todo el mundo.

2019 Todos los derechos reservados

Edición agosto 2019

Revised 2019

Escrito por Kate Jewell, Dakota del Norte

Correo electrónico: kate.jewell@airlineamb.org

Celular / Qué es la aplicación: 909-455-8694

Este manual de bienestar es solo para fines educativos. No es para diagnóstico o tratamiento. Consulte con su proveedor de atención médica para enfermedades específicas.

La salud y el bienestar son preocupaciones mundiales. Mientras viaja, puede tener la oportunidad de hacer una educación informal sobre los conceptos básicos de salud y bienestar. Este manual cubre algunos temas importantes: beber agua pura y limpia, comer alimentos nutritivos, practicar el saneamiento, evitar el humo del tabaco, limitar el consumo de alcohol y aprender a estar a salvo del "Peligro más extraño". La educación sobre estos conceptos básicos puede marcar una gran diferencia en la salud de esta generación, así como las futuras generaciones en todo el mundo.

THIS MANUAL WILL COVER:

Mantenerse saludable mientras viaja.	5
Lo que te enferma.	6
Cómo evitar los gérmenes.	7
Alimentos y agua seguros.	8
Mantenerse limpio.	10
Tratamiento contra piojos.	11
Cuidado dental.	12
Cuidar a los enfermos.	12
Saneamiento y bienestar.	13
Letrinas.	14
Basura y basura.	15
Nutrición básica.	16
Nutrición para mujeres embarazadas.	19
Nutrición para lactantes y niños.	20
Practicando con seguridad Exámenes de sexo / seno.	23
NO FUMAR, Limite el alcohol, Diga NO a las drogas.	24
Conciencia de la trata de personas - Extraño - Peligro	28

Un mensaje de "Dr. Kate"



Algunas sugerencias para prevenir enfermedades durante el viaje.

La mayoría de los países en desarrollo carecen de agua limpia y saneamiento al que usted está acostumbrado. Debe ser cuidadoso de beber solo agua pura, filtrada y limpia. Idealmente, lleve su propia botella de agua para evitar comprar y usar botellas de plástico que están asfixiando la tierra. Para más información sobre la purificación de su propia agua, consulte la Sección de Agua y Alimentos Seguros.

Tomar *Lactobacillus acidophilus* puede ser beneficioso para el estómago y el tracto digestivo, ayudando a adaptarse al desafío del alimento y el agua extraña. Este tipo de bacteria "amigable" ayuda a la digestión y tiene propiedades antifúngicas. Más importante aún, los lactobacilos pueden ayudar al colon a combatir gases, hinchazón, toxicidad intestinal y sistémica, estreñimiento y mala absorción de nutrientes.

Es mejor comenzar tomando *L. acidophilus* en forma de cápsula, polvo o líquido **antes** de partir en sus viajes y continuar tomándolo mientras explora otros países y después de tu regreso. La mayoría de los *acidophilus* deben mantenerse frescos, así que asegúrate de leer la etiqueta. Toma *acidophilus* con el estómago vacío por la mañana y una hora antes de las comidas. Si tomas antibióticos, tómelos por separado, al menos una hora después de tomar *acidophilus*.

Una forma natural y sabrosa de ingerir *acidophilus* en otro país es probar el yogur y el queso locales.

También es posible que desees traer un derivado homeopático del extracto de toronja y hierbas para ayudar a que tu estómago y tracto intestinal se mantengan bien. Recomiendo las gotas Nutra "Ultra Defense". Por favor, póngase en contacto conmigo para obtener más información.

Si tienes diarrea, puede ayudarte el tomar tabletas de carbón, cuatro tabletas con agua cada hora hasta que desaparezcan los síntomas. El carbón vegetal absorbe las toxinas del torrente sanguíneo y el colon para ayudar a reafirmar las heces. Toma el carbón por separado de otros suplementos. No tomes más de tres días a la vez.

Comer plátanos también puede ser útil para ayudar a unir las heces y para darle el potasio necesario.

Para estimular su sistema inmunológico, la equinácea puede ayudar a combatir la inflamación y las infecciones bacterianas y virales. Tómalo según las indicaciones por un período de tiempo limitado (aproximadamente dos semanas). NOTA: Si es alérgico a la ambrosía y / o plantas de la familia del girasol, úsalo con precaución. No uses Echinacea si tiene una enfermedad autoinmune.

En general, tomar un buen complejo multivitamínico, el complejo Ester C y B puede respaldar su capacidad de adaptarse al estrés de la zona horaria, el clima y otros cambios de viaje.

Si tiene preguntas, contácteme:
Kate Jewell, Dakota del Norte - kate.jewell@airlineamb.org
Celular / Whatsapp: 909-455-8694

En este manual, veremos:

MANERAS DE MANTENERSE SALUDABLE



Beba agua limpia y purificada.



Lávate las manos, el cabello y el cuerpo para eliminar la suciedad y los gérmenes.



Come alimentos nutritivos: proteínas, granos integrales y muchas verduras y frutas frescas, bien lavadas o peladas.

Manten tu hogar y sus alrededores sanitarios y limpios
... ¡NO basura!



Buena nutrición durante el embarazo y la lactancia.
Información especial para bebés y niños.



La importancia de NO FUMAR y proteger a los niños y otras personas del humo de tabaco ajeno.



Limitar el consumo de alcohol y
DECIR NO A LAS DROGAS.

Un extraño peligro (conocimiento sobre la trata de personas).



Antes de mirar para mantenerse saludable, primero comprendamos:

¿QUÉ TE ENFERMA?



Pequeños insectos llamados GERMENES nos enferman. Los gérmenes son tan pequeños que no puedes verlos con tus ojos. Los gérmenes están en el aire que respiras, la comida que comes y el agua que bebes. Los gérmenes también están en tus heces

(caca) y en otros animales, como las moscas. ¡Están en casi todo lo que tocas! Los gérmenes entran a tu cuerpo:

- ⊗ Cuando comes con las manos sucias y en platos sucios.
- ⊗ A través de tu piel cuando tiene un corte o rasguño que no mantienes limpio y cubierto.
- ⊗ ¡Solo respirando porque hay gérmenes en el aire!
- ⊗ ¡Al tocar cosas porque los gérmenes están en casi todo lo que tocas!

Los gérmenes viven en mosquitos, pulgas, piojos, garrapatas, moscas, etc. Estos insectos recogen gérmenes al:

- ⊗ Picar a una persona enferma.
- ⊗ Aterrizando en heces, orina o saliva de una persona enferma.
- ⊗ Tocar cualquier cosa que una persona enferma use como una toalla, sábana, taza, cuchara, etc.

Una vez que el insecto ha recogido los gérmenes, puede transferirlos a una persona sana mediante:

- ⊗ Morder a la persona.
- ⊗ Aterrizando en la comida de la persona, utensilios para comer, ropa, etc.
- ⊗ Caerse del insecto y quedarse donde aterrizó el insecto. Por ejemplo: una mosca aterriza en heces infectadas con lombrices intestinales, luego aterriza en tu comida. La mosca deja los gérmenes de la lombriz en tu comida. Comes la comida y tragas gérmenes de lombrices intestinales en tu estómago. ¡Los gérmenes se convierten en nuevas lombrices y ahora vivirán en tu cuerpo y pueden enfermarte!

- ☹ Entrar en tu cuerpo a través de cortes. Tu piel protege tu cuerpo y si te cortas o se raspas, los gérmenes pueden usar esa abertura para entrar.

MANERAS DE EVITAR LOS GÉRMENES



Comida:

- 😊 **LAVAR** - Asegúrate de que la comida que comes, especialmente las frutas y verduras frescas, se laven con agua limpia. NOTA: los platos y utensilios también deben lavarse y secarse por completo. No apiles los platos. ¿Por qué? Porque los gérmenes crecen en superficies húmedas.
- 😊 **CUBRIR** - Cubre los alimentos para que las moscas y otros insectos no puedan posarse sobre ellos y dejar gérmenes para que los comas.
- 😊 **PREPARAR** - Pelar las frutas y verduras. Cocinar bien las carnes.
- 😊 **ALMACENAR** - Cubre los alimentos y guárdelos en un lugar fresco y seco. Refrigerar si es posible.

¡ES TODO SOBRE EL AGUA!

El agua es esencial para la vida. Proviene de muchos lugares ... tal vez un pozo cerca de tu casa, una zanja de riego, un río, lago o arroyo. Trata de recolectar agua de una fuente que la naturaleza filtre en lugar de un lago o estanque quieto. Puedes recoger agua de lluvia en barriles limpios.

¡El agua DEBE ESTAR LIMPIA para SER SEGURA PARA BEBER!

Beber agua sucia puede causar diarrea y otras enfermedades dolorosas. Puedes enviar una muestra de tu agua para analizarla en un laboratorio para asegurarte de que esté limpia y segura. Sin embargo, si eso no es posible, recuerda:

1. Si el agua se ve NUBLADA O SUCIA ... no es seguro beberla.
2. Si el agua proviene de un pozo abierto o una zanja de riego, está expuesta a los gérmenes.
3. Si el agua proviene de una fuente que está EXPUESTA a desechos humanos y animales, te ENFERMA entonces...

NO LO HAGAS NO LO BEBAS !!!!

HACIENDO EL AGUA SEGURA:

Filtración:

Mira el agua que quieres beber. Si puedes ver TIERRA, HOJAS O PEQUEÑOS INSECTOS, debe FILTRARSE.

Para filtrar el agua, viértala a través de:

1. Filtros de café desechables.
2. Un colador de alambre de malla fina.
3. Una pieza blanca de tela de algodón (como un calcetín limpio).
4. Paño de queso.

También puedes hacer un filtro de agua con una botella de agua de plástico vacía y tres calcetines limpios de algodón blanco.

1. Corta una botella grande de plástico por la mitad. Toma la mitad superior y gírela boca abajo en la mitad inferior.
2. Enrolla cada calcetín firmemente.
3. Coloca el primer calcetín dentro de la mitad superior invertida de la botella. Luego tome algunas piezas de carbón negro puro (puedes usar madera bien quemada del fuego SI es totalmente negra sin cenizas blancas).
4. Coloca el segundo calcetín dentro de la botella. Agrega un poco de musgo verde limpio o grama ... ¡NO raíces ni tierra!
5. Pon el tercer calcetín en la botella.
6. Vierte agua a través de los tres calcetines para filtrar la suciedad y las partículas.

NOTA: ¡ESTO NO FILTRARÁ LOS GERMESES !!!!!

Hay varias formas de eliminar los gérmenes en el agua.

Agua hirviendo:

1. Vierte agua en una olla limpia.
2. Coloca la olla sobre el fuego y manténla ahí hasta que el agua burbujee. Mantén el agua hirviendo durante al menos 10-20 minutos (lo mejor es 20 minutos, especialmente a gran altura) para matar los gérmenes que causan enfermedades.



3. Vierte el agua hervida en un recipiente limpio que tenga una tapa bien ajustada. Mantén el agua hervida tapada para mantener alejadas a las moscas, etc. Si el agua hervida no está cubierta, puede volverse sucia e insegura para beber de nuevo.

Para mejorar el sabor del agua, puedes agregar una pizca de sal a cada cuarto de galón mientras lo hierves.

Si el agua se ha almacenado en un recipiente cubierto durante mucho tiempo, puedes mejorar el sabor vertiéndolo de un recipiente a otro recipiente limpio para airearlo.

Blanqueador:

Aunque no es la primera opción preferida, puedes purificar el agua agregando una pequeña cantidad de blanqueador como Clorox REGULAR o blanqueador Purex. Verifica en la etiqueta el porcentaje de hipoclorito de sodio (cloro) presente en el blanqueador. Si el blanqueador tiene:

- 😊 1% de cloro: use 40 gotas por galón.
- 😊 4-6% de cloro - use 8 gotas por galón.
- 😊 7-10% de cloro: use 4 gotas por galón.

Mezcla el cloro y el agua a fondo y déjalo reposar durante al menos 30 minutos. El agua debe tener un ligero olor a cloro. Si no es así, repita la dosis y deje reposar el agua otros 15 minutos. No almacenes esta agua tratada más de SEIS MESES ya que el cloro se descompondrá con el tiempo y el agua ya no será segura.

Yodo:

El yodo regular puede purificar el agua. La mayoría del yodo viene en una fuerza del 2%.

- 😊 Use 20 gotas por galón para agua *clara*.
- 😊 Use 40 gotas por galón para agua *turbia*.

Deja reposar el agua tratada con yodo en un recipiente sellado durante al menos 30 minutos antes de beber.

Recuerda: ¡filtra y purifica el agua no tratada ANTES de beber!

MANTEN LIMPIO TU CUERPO:

Un cuerpo sucio atrae insectos que pueden causar picazón o enfermedades. Entonces:



- 😊 Báñate con la mayor frecuencia posible con agua y jabón.
- 😊 Pónte ropa limpia cuando estés limpio y lava tu ropa sucia con agua y jabón. Si te pones ropa sucia en un cuerpo limpio, vuelves a poner gérmenes en tu cuerpo limpio.

MANOS:

Es **REALMENTE** importante mantener tus manos limpias. Lávate las manos con agua y jabón **ANTES** de:

- 😊 Comer.
- 😊 Tocar a una persona enferma o bebé.

Además, lávate las manos **DESPUÉS** de:

- 😊 Ir al baño.
- 😊 Trabajar con animales.
- 😊 Trabajar en el jardín / suelo.
- 😊 Manejo de una persona enferma.
- 😊 Tocar pollo crudo y otras carnes.



¡No olvides tus uñas! La suciedad y los gérmenes pueden esconderse allí y enfermarte.

Lávate debajo de las uñas y manténlas cortas para que la suciedad y los gérmenes no puedan esconderse.

Recuerda: ¡Manten las manos limpias para ayudar a prevenir enfermedades!

ROPA LIMPIA:

Lava tu ropa con frecuencia para mantenerla limpia. Sécalas al sol para ayudar a matar los gérmenes.

También lava la ropa de cama para mantenerla limpia y libre de gérmenes. Si no puedes lavar la ropa de cama con frecuencia, colócala afuera en un día seco y soleado para ventilarla y mantenerla fresca. El calor del sol puede ayudar a matar gérmenes.

PELO LIMPIO:

Lávate el cabello con champú y agua con la mayor frecuencia posible. Enjuaga el jabón y sécate con una toalla. Cepilla o peina tu cabello todos los días. Lava tu cepillo y peine cuando te laves el cabello.

QUE HACER SI TIENES PIOJOS:



A los piojos les gusta vivir en cuerpos y cabello sucio. Los piojos se propagan fácilmente a otras personas. Revisa tu cabello y cuerpo con frecuencia para asegurarte que no tengas piojos. Los piojos parecen pequeñas motas blancas o pequeños trozos de arroz pegados al cabello. ¡Los piojos generalmente te hacen picar!
Recuerda: Lávate el cabello y revisa por piojos regularmente.

Si tienes piojos, debes obtener un medicamento especial para piojos. Usa este medicamento para quitar el polvo dentro de tu ropa y masajea tu cuero cabello para matar los piojos. Lee todas las instrucciones del producto cuidadosamente o haz que le expliquen antes de usar. Algunos medicamentos contra los piojos pueden ser tóxicos para los bebés cuando se absorben a través de la piel. **Recuerde: ¡DEBES lavar la ropa de cama cuando recibas tratamiento para los piojos!**

TRATAMIENTO ALTERNATIVO DE PIOJOS:

Si no tienes un medicamento especial, puedes usar aceite o mayonesa para matar los piojos:

- 😊 Cubre el cabello completamente con aceite o mayonesa y cubre la cabeza con una tapa de plástico apretada. Deja la tapa puesta por 8-12 horas, luego lava el cabello.
- 😊 Para eliminar los huevos de piojos (liendres :) Ház una solución de 1 parte de agua caliente, 1 parte de vinagre. Remoja tu cabello en esta solución durante ½ hora. Peina el cabello con un peine de dientes muy finos para eliminar las liendres.

Recuerda: un cuerpo limpio, cabello limpio y una cama limpia ayudan a evitar que los piojos entren en tu cuerpo y en tu cabello.

Cuando trate los piojos, también limpia tu cuerpo, cabello, ropa y ropa de cama.

DIENTES:

¡Piensa en lo difícil que sería comer si no tuvieras dientes! No podrías masticar tu comida.

Para ayudar a mantener tus dientes sanos, debes cepillarse los dientes por la mañana, después de las comidas y antes de acostarse. A veces, la comida se puede pegar a los dientes y el cepillado limpia esa comida.



- 😊 Cepilla tus dientes con un cepillo de dientes y pasta de dientes.
- 😊 Coloca tu cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados con respecto a las encías.
- 😊 Mueve suavemente el cepillo hacia adelante y hacia atrás con movimientos cortos.
- 😊 Cepilla las superficies externas, las superficies internas y las superficies de masticación de sus dientes.

(El método anterior es recomendado por la Asociación Dental Americana).

Si no tienes pasta de dientes, puedes usar sal y agua limpia: coloca un poco de sal en un plato. Moja tu cepillo de dientes y pónlo en la sal para que la sal se pegue al cepillo. Luego cepilla tus dientes y lengua. Luego, enjuaga tu boca con agua limpia.

Si no tienes un cepillo de dientes, ¡haz uno! Puedes usar una ramita corta de madera SUAVE, pelar una pulgada de corteza en un extremo y golpear, masticar o triturar el extremo para suavizarlo. ¡Ahora tienes un cepillo de dientes natural!



CUIDANDO A LOS ENFERMOS:

1. Si la persona enferma es contagiosa (puede transmitir su enfermedad a quienes la rodean) manténgala alejada de otras personas en la casa.
2. Todas las personas enfermas deben dormir solas.
3. Lávate las manos antes y después de cuidar a una persona enferma. Las manos limpias evitarán que propague más gérmenes a la persona enferma y a otras personas. **Asegúrese de lavarse las manos y las manos de la persona enferma después de ir al baño.**
4. Los alimentos y el agua nutritiva y limpia son importantes para ayudar a una persona enferma a recuperarse.

5. Lave todos los platos y utensilios que una persona enferma con agua hirviendo. Manténgalos separados de los platos y utensilios que usa el resto de la familia.
6. Cuando lave la ropa y la ropa de cama de una persona enferma, use agua hirviendo y séquela al sol para matar los gérmenes.
7. Deje que entre aire fresco en la habitación de la persona enferma todos los días.

RECUERDA:

1. Los gérmenes pueden enfermarte. Mantenerse limpio ayuda a mantener alejados los gérmenes.
2. Lávese las manos con frecuencia y mantenga las uñas cortas.
3. Lávese el cuerpo con agua y jabón todos los días.
4. Póngase ropa limpia sobre un cuerpo limpio.
5. Lávese el cabello con jabón / champú una vez por semana.
6. Cepilla o peina tu cabello todos los días.
7. Trate el cabello infestado de piojos lo antes posible.
8. Cepillarse los dientes al menos dos veces al día.
9. Lave su ropa y ropa de cama con frecuencia.

Cuide a las personas enfermas en su hogar:

- a. Alimentarlos limpia alimentos sanos y agua para ayudarlos a ser fuertes.
- si. Lavar sus platos, ropa de cama y ropa con jabón y agua hirviendo.
- C. Manteniéndolos alejados de otras personas.
- re. Dejar entrar aire fresco a su habitación todos los días.

SANEAMIENTO:

Es muy importante que su hogar y aldea practiquen un buen saneamiento. Asegúrese de que su hogar y aldea:

- ☺ Tiene agua limpia y pura para beber.
- ☺ Tiene una letrina / baño y lo usa.
- ☺ NO TIENE BASURA (BOTELLAS, LATAS, BOLSAS DE PLÁSTICO, ETC.) ALREDEDOR. Entierre o queme sus restos de basura y comida antes de que los insectos los encuentren. NUNCA LANZES TU BASURA EN EL TERRENO O EN EL RÍO. ESTO SIGNIFICA ENVOLTORES DE CAMELO, BOTELLAS, ETC.

**RESPETE SU MEDIO AMBIENTE
¡Y MANTÉNGALO LIMPIO!**

LA FUENTE DE TU AGUA:

Sabes que el agua es muy importante para la VIDA. Sabes que necesitas beber agua limpia y pura para estar saludable. El agua en su hogar / aldea puede provenir de muchos lugares: un pozo, zanja de riego, corriente de río, lago o quedar atrapada en un recipiente cuando llueve.

NO toda el agua es buena para beber. Incluso si se ve limpio, el agua puede contener GERMS. Si el agua tiene GÉRMESES, puede enfermarte.

Es mejor beber agua que proviene de un pozo profundo que está cubierto. Esto mantiene los contaminantes (cosas que transportan gérmenes) fuera del agua. Asegúrese de que su suministro de agua esté AL MENOS A 100 PIES LEJOS DE SU EXCUSADO. Además, nunca beba agua corriente abajo de corrales de animales o pastos.

Después de cavar un pozo y antes de usarlo:



- ☺ Retire los sedimentos y las piezas sobrantes de la perforación del pozo.
- ☺ Desinfecte el pozo con cloro, luego enjuáguelo.
- ☺ Analizar el agua en busca de bacterias.

Algunos departamentos de salud recomiendan hacer otra prueba de agua unas semanas después del primer análisis para asegurarse de que los niveles de bacterias sigan siendo seguros.

LETRINAS

Los gérmenes aman, aman, aman la orina y las heces y, como sabemos, los gérmenes pueden enfermarte.

Si defecas al aire libre, puedes propagar gérmenes:



- ☺ Si un insecto, como una mosca, cae sobre las heces. La mosca recoge los gérmenes en las heces y luego vuela y aterriza en los alimentos que come o en la taza de la que bebe. La mosca deja gérmenes de la caca en su comida o taza, por lo que cuando come esa comida o bebe de esa taza, se traga los gérmenes y puede enfermarse.
- ☺ Si la caca se ha descompuesto y parece tierra, un niño podría jugar allí y adquirir gérmenes en sus manos. Si no se lava las manos con

agua y jabón antes de comer, puede tragarse los gérmenes y enfermarse. También puede propagar los gérmenes a cualquier cosa que toque y alguien más puede recoger esos gérmenes y enfermarse.

- ☺ Si hay gérmenes en el polvo que sopla con el viento, puede inhalarlos al respirar.
- ☺ Si su orina o heces están en el suelo donde crecen verduras o granos, las verduras y los granos pueden absorber los gérmenes y luego podría comer esos gérmenes.
- ☺ Si orina sobre hojas verdes y luego alguien se las come sin lavarlas, tragarán gérmenes que podrían enfermarlos.

Por lo tanto, es más saludable usar un inodoro ... o una letrina si no hay inodoro disponible. Si debe construir una letrina, es importante recordar que:

- ✓ La letrina NO debe estar cerca del suministro de agua. Debe estar al menos a 100 pies y HACIA ABAJO del suministro de agua.
- ✓ El pozo de la letrina debe tener 4 pies de profundidad, 4 pies de ancho y 4 pies de largo.
- ✓ El pozo de la letrina debe cubrirse con un piso de madera. Corte un agujero de 12 pulgadas de largo por 6 pulgadas de ancho en el piso. No haga el agujero más grande que esto, ya que un niño podría caer en un agujero más grande.
- ✓ Haz una tapa para el agujero y úsala para mantener a las moscas fuera.
- ✓ Construir muros alrededor de la letrina. Las paredes deben tener aproximadamente 5 pies de ancho y 8 pies de alto. Haz un techo y agrega una puerta.
- ✓ Si puede, mantenga un suministro de hojas de grano para barrer el agujero después de usarlo. Las cáscaras ayudarán a cubrir las heces y enmascarar el olor.
- ✓ Cuando el pozo se llene, cúbralo con tierra y construya una nueva letrina.

Todas las personas en su pueblo deben entender por qué es importante usar una letrina adecuadamente. Toda tu aldea será más saludable cuando todos usen un inodoro o una letrina. Estos ayudan a eliminar gérmenes en el medio ambiente.

BASURA:

¡Es MUY, MUY, MUY importante tirar la basura correctamente!

- ☹ Si tira basura al río o cualquier suministro de agua, su basura hará que el agua no sea segura para beber.

- ☹ Si dejas que la basura se acumule, se pudrirá. Las moscas aterrizarán sobre ella y propagarán gérmenes que causarán enfermedades. Las ratas vendrán y propagarán enfermedades de tu basura.

NO LANZES BASURA AL SUELO O AL AGUA. AÚN UN ENVOLTORIO DE CARAMELO PUEDE TENER ENFERMEDADES.

DESECHE LA BASURA CORRECTAMENTE:

Si no hay mucha humedad en su villa, puede quemar gran parte de su basura. ¡Asegúrese de quemarlo LEJOS de los edificios y NO quemar en un día ventoso!



También puedes enterrar basura:

- ✓ Cavar un hoyo o una zanja. Para uso doméstico, el pozo debe tener 2 pies de profundidad y 1 pie de ancho. Guarda la tierra que cavas.
- ✓ Tire la basura. Cubra con un poco de tierra para mantener alejadas a las moscas.
- ✓ Cuando la basura esté cerca de la parte superior, presiónela hacia abajo con fuerza, luego cúbrala con 1-2 pies de tierra. El suelo adicional evitará que las ratas y otros animales caven en la basura.

Enterrar la basura ayuda a prevenir la propagación de enfermedades.

NUTRITION:

La comida nutritiva es su mejor fuente de energía y buena salud. Comer alimentos saludables lo ayudará a crecer, mantenerse fuerte y suministrar energía.

Es mejor comer una variedad de alimentos saludables. Necesitas:

- 😊 **Alimentos para el cuerpo** (proteínas) para ayudarlo a crecer y mantenerse fuerte.
- 😊 **Alimentos que producen energía** (carbohidratos) para que pueda trabajar y jugar. Estos alimentos también ayudan a que su cuerpo se mantenga caliente en climas fríos.
- 😊 **Protección que proporciona alimentos** (frutas y verduras) para ayudar a mantener su cuerpo saludable.

¡Las frutas y verduras tienen vitaminas y minerales saludables para ayudar a combatir las enfermedades!

ALIMENTOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DEL CUERPO - PROTEÍNAS:



- ✓ Pollo, huevos, pescado, mariscos, carne, leche, queso, yogurt.
- ✓ Frijoles / Guisantes y Arroz / Grano combinados (comidos juntos).
- ✓ Soja y productos de soja servidos con granos.



ALIMENTOS PARA LA ENERGÍA - CARBOHIDRATOS:

- ✓ Cereales, granos (como el arroz) Plátanos, vegetales con almidón como el maíz y las papas.
- ✓ Aceite de cocina en pequeñas cantidades.
- ✓ Pan integral - panes blancos no refinados.



PROTECCIÓN DE ALIMENTOS - FRUTAS Y VERDURAS:



- ✓ Manzanas, aguacates, naranjas, papaya, piña, ciruelas, tomates, zanahorias, repollo, pimientos, remolachas, quimbombó, hojas de mandioca y todas las demás frutas y verduras frescas disponibles.



COMIDAS:

Se debe comer al menos un alimento de cada grupo en cada comida. Por ejemplo, una buena comida podría ser:

- ✓ Frijoles, maíz, tomates.
- ✓ Lentejas, Arroz, Champiñones.



NO ALIMENTOS:

Algunos alimentos SABEN bien pero no ayudan al cuerpo a mantenerse saludable. Se llaman NO ALIMENTOS porque no tienen ningún valor alimenticio y no contienen ninguna nutrición que el cuerpo necesita.

Algunos NO ALIMENTOS son:



- ✓ Café.
- ✓ Té.
- ✓ Cerveza, vino, bebidas alcohólicas.
- ✓ Bebidas sin alcohol.
- ✓ Caramelo.



Aunque estos no alimentos pueden saber bien, no hacen casi nada por la buena salud. SOLO cómprelos DESPUÉS de tener suficiente comida SALUDABLE. Es mejor evitar el alcohol por completo.

UNA PALABRA SOBRE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS:

Las bebidas como Red Bull y RockStar aumentan tu energía y pueden ayudarte a concentrarte. Están hechos principalmente de cafeína y azúcar y pueden ayudarte a mantenerte alerta por un corto tiempo.

Ten en cuenta que las bebidas energéticas, especialmente si toma demasiadas, pueden causar:

- ⊗ Aumento de peso ... por exceso de azúcar.
- ⊗ Insomnio (cuando no puede dormir) por demasiada cafeína.
- ⊗ Caries (nuevamente por exceso de azúcar).
- ⊗ Osteoporosis (huesos débiles).
- ⊗ Problemas del corazón.

Disfruta de las bebidas energéticas en MODERACIÓN.

NOTA: ¡Las bebidas energéticas NO son saludables para mezclar con alcohol!

NUTRICIÓN PARA MUJERES EMBARAZADAS Y ENFERMERAS:



Las mujeres embarazadas o lactantes tienen necesidades especiales. Deben comer grandes porciones de alimentos para el desarrollo del cuerpo para mantenerse fuertes y ayudar a su hijo a crecer.

Si una mujer embarazada no come adecuadamente, podría sentirse cansada, pálida, débil y anémica. Estar anémica significa que su sangre no es saludable, no tiene suficientes glóbulos rojos saludables para transportar oxígeno a los tejidos. Ella se sentirá débil y cansada.

Todas las mujeres, especialmente aquellas que están embarazadas, deben comer alimentos ALTOS EN HIERRO como:

- ☺ Frijoles.
- ☺ Frijoles pintos.
- ☺ Melaza.
- ☺ Salvado de arroz.
- ☺ Verdes de remolacha cruda.
- ☺ Hojas de mostaza.
- ☺ Lentejas
- ☺ Duraznos secos.
- ☺ Jugo de ciruela.



Estos alimentos tienen más de 5 miligramos de hierro por porción.

También son buenos:

- ☺ Albaricoques cocidos y secos.
- ☺ Remolachas verdes cocidas.
- ☺ Datiles
- ☺ Carne magra (pavo, cordero).
- ☺ Frijoles de Lima.
- ☺ Espinacas cocidas.
- ☺ Guisantes secos y frescos.

Estos alimentos tienen 3-5 miligramos de hierro por porción.

NOTA: Comer PESCADO con cualquiera de los alimentos anteriores aumenta su capacidad de absorber el hierro.



TAMBIÉN: Evite el alcohol, el café y el té que pueden bloquear la absorción de hierro.

RECUERDE: ¡UNA MUJER EMBARAZADA COME PARA MANTENERSE A SI MISMA Y A SU HIJO NO NACIDO FUERTE Y SALUDABLE!

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA BEBÉS Y NIÑOS:

Los bebés y los niños tienen necesidades especiales porque están creciendo.

Para los bebés, la leche materna es la mejor. Proporciona todos los nutrientes necesarios para que el bebé crezca sano y desarrolle el sistema inmunológico. La lactancia materna sola atenderá las necesidades nutricionales del bebé durante los primeros cuatro meses. Después de eso, comience a agregar alimentos triturados de los tres grupos de alimentos: culturismo, generación de energía y protección.

Cuando el bebé pueda comenzar a comer alimentos sólidos, ofrézcale CON leche materna durante 18-24 meses.

Edad:	Comida:
✓ Nacimiento a 4 meses	✓ Leche materna
✓ 5-24 meses	✓ Leche materna, gachas cocidas, puré de granos, puré de arroz y frijoles, puré de fruta y vegetales cocidos.
	✓ Cuando el bebe pueda, lentamente agregar comida solida al mismo tiempo de la leche materna

Recuerde: su bebé será más saludable si él / ella es:

- ☺ Amamantado lo antes posible.
- ☺ Alimentado con alimentos hechos puré de los 3 grupos de alimentos junto con leche materna durante 5-24 meses. NOTA: --- Alimentelos con alimentos en puré ANTES de la leche materna.
- ☺ Amamantar el mayor tiempo posible. Cuando el niño tenga 2 años, desteta lentamente de la leche materna.

ALIMENTACIÓN DE NIÑOS PEQUEÑOS:

Un niño duplica su tamaño desde el nacimiento hasta un año. A la edad de un año, comienza a comer como un adulto y debe ser alimentado con la mayoría de los mismos alimentos que come el resto de la familia. Un niño pequeño:

- ☺ Necesita comer con frecuencia, al menos tres veces al día.
- ☺ Deben tener su propio plato para obtener su parte de comida.
- ☺ Será más saludable si se le alimenta con los tres grupos de alimentos en cada comida.

Si un niño no come diariamente comidas balanceadas, puede estar desnutrido. Puede notar que él / ella no está aumentando de peso y puede enfermarse. Las dos enfermedades más comunes de la desnutrición son Kwashiorkor y Marasmus.

Kwashiorkor:

Un niño con esta condición:

- ☹ Suele tener entre 18 y 24 meses.
- ☹ No está comiendo suficientes alimentos para la construcción del cuerpo.
- ☹ Aparece hinchado, especialmente los pies, las piernas y el estómago. Incluso pueden parecer gordos.
- ☹ Puede tener un sarpullido escamoso y descamado, cabello claro que podría estar rojo y una cara TRISTE.



Para decidir si un niño tiene Kwashiorkor o es gordo:

- ✓ Empuje sobre su pierna. Si la piel regresa de la manera correcta, probablemente esté saludable. Si la piel permanece presionada, él / ella puede tener Kwashiorkor y debe tratarse de inmediato.

Marasmus:

Un niño con esta condición es:

- ☹ MUY delgado y continúa adelgazando.
- ☹ No obtener suficiente comida de los tres grupos de alimentos.
- ☹ No estar hinchado ni gordo. Por lo general, se pueden ver las costillas debajo de su piel.



La cabeza del niño se ve grande y su estómago puede verse hinchado porque el cuerpo es muy delgado y encogido.

NOTA: Si un niño tiene síntomas de cualquiera de las enfermedades, necesita un medicamento especial y debe consultar a un médico.

LA MEJOR PREVENCIÓN DE ESTAS ENFERMEDADES ¡ES UNA BUENA NUTRICIÓN!

DIARREA:

La diarrea es una enfermedad común que es especialmente peligrosa si un niño está desnutrido. La diarrea ayuda a causar desnutrición y la desnutrición ayuda a causar diarrea.

Si un niño tiene diarrea, pierde mucha agua y puede deshidratarse. ¡La deshidratación puede conducir a la muerte!

Los signos de deshidratación son:

- ☹ Sed.
- ☹ Boca seca.
- ☹ Pérdida de elasticidad de la piel.
- ☹ El punto blando en la cabeza de un bebé se está hundiendo.

Para probar la elasticidad de la piel:

- ✓ Pellizque un pliegue de piel al costado del estómago.
- ✓ Espere durante unos segundos.
- ✓ Déjalo ir.
- ✓ Si puede ver el pliegue que hizo, el niño está deshidratado.

Si no tiene acceso a medicamentos para la diarrea, puede hacer un tratamiento para él / ella con azúcar y sal.

Mix:

- ☺ 1 taza de agua limpia.
- ☺ 1/4 cucharadita de sal.
- ☺ 2 cucharaditas de azúcar.

Haga que el niño tome esto por lo menos SEIS veces al día tan pronto como comience la diarrea.

ESPECIALMENTE PARA MUJERES:

Aunque debería ser un problema para hombres y mujeres, practicar sexo seguro generalmente se deja en manos de la mujer. En algunos países, las mujeres reciben una inyección para prevenir el embarazo y creen erróneamente que la vacuna también las protege de las ETS. (Enfermedades de transmisión sexual) NO.

La mejor forma de protección contra las ETS es un condón de látex utilizado SOLO UNA VEZ para las relaciones sexuales. Nunca use un lubricante a base de aceite, como la vaselina, con látex, ya que romperá el caucho y destruirá su protección.

Use el condón SOLO UNA VEZ para protegerse contra las ETS y el embarazo.

EXAMEN DE LA MAMA:

Se recomienda un examen de los senos al menos una vez al mes, aproximadamente 3-5 días después del comienzo de la menstruación (el período mensual). Para examinar su seno:



- ✓ Acuéstate boca arriba.
- ✓ Coloque su mano derecha detrás de su cabeza. Con los dedos medios de su mano izquierda, presione suave pero firmemente sobre el borde exterior de su seno. Usando un movimiento circular, trabaje gradualmente hacia el pezón, examinando todo su seno. Tómese el tiempo para examinar el área entre el pezón y la axila. Examina también tu axila.
- ✓ Busca bultos duros y no móviles. Pueden ser muy pequeños. Si encuentra uno, vaya a su médico para un seguimiento para determinar si tiene cáncer.
- ✓ Apriete suavemente el pezón, verificando que no haya sangre, aguada, amarilla o rosada.

- ✓ Repita el proceso en su seno izquierdo.
- ✓ Repite el examen de seno enseñado anteriormente ya sea estando sentada o parada.
- ✓ Párate frente a un espejo con tus brazos a tu lado.
- ✓ Mira tus senos directamente en el espejo. Busque cualquier cambio en la textura de la piel, como:

- ⊗ Irritación o formación de hoyuelos en la piel.
- ⊗ Pezones que parecen desproporcionados.
- ⊗ Un seno que se ve diferente del otro.
- ⊗ Cualquier hinchazón en una porción del seno.
- ⊗ Pezón (es) pálido (s).
- ⊗ Una curva hacia adentro de los pezones.
- ⊗ Una secreción del pezón (que no es leche materna).
- ⊗ Escamas rojas o engrosamiento de la piel y los pezones.

Los hombres también pueden contraer cáncer de seno, por lo que sería beneficioso para ellos hacerse un autoexamen de seno una vez al mes.



¡FUMAR TABACO ENFERMA A TODOS!

Cada año, fumar mata a más de 8 millones de personas (Organización Mundial de la Salud).

La nicotina y otros venenos que se encuentran en los productos de tabaco causan muchas enfermedades, como cáncer y enfermedades cardíacas. Fumar también pone a las personas en mayor riesgo de resfriados y neumonía.

Por lo general, puede saber cuándo una persona fuma porque tiene mal aliento y ropa y cabello apestoso. Un fumador encuentra más difícil correr y hacer ejercicio. Fumar también es una adicción muy costosa.

PELIGROS DE FUMAR:

- ⊗ Cada cigarrillo fumado le quita ONCE minutos de su vida (NIH).
- ⊗ Los cigarrillos contienen más de 7,000 productos químicos. Al menos 69 de estos son tóxicos y pueden causar cáncer (American Lung Association).

- ☹ LOS FUMADORES tienen menos energía debido a la disminución de la capacidad pulmonar y la toxicidad química.
- ☹ Los fumadores tienen un riesgo mucho mayor de enfermedad: cáncer (labio, boca, caja de la voz, tubo de alimentación, estómago, páncreas, riñón, vejiga, cuello uterino, ovario), enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, presión arterial alta, problemas respiratorios, úlceras, resfriado, gripe, adicción, etc. (emedicinehealth.com).

FUMAR ES UNA ADICCIÓN SUCIA QUE TE DAÑA ¡Y LOS QUE TE RODEAN!

LOS PELIGROS DEL HUMO DE TABACO DE SEGUNDA MANO (SHTS):

Cuando se enciende un cigarrillo, miles de venenos se liberan en el humo. Solo el 15% del humo es inhalado por el fumador. El resto (85%) va directamente al aire y se llama HUMO DE TABACO DE SEGUNDA MANO que los no fumadores inhalarán. (www.answers.com). Esto incluye el humo de un cigarrillo encendido que yace en un cenicero. ¡SHTS tiene aún más químicos que causan enfermedades que el humo inhalado a través del cigarrillo!

Todos, **especialmente los bebés y niños**, son sensibles al humo del tabaco. Hijos de fumadores y personas expuestas al humo de segunda mano:

- ☹ Tiene más resfriados y asma.
- ☹ Sufren más infecciones de pecho y neumonía.
- ☹ Tienen un mayor riesgo de sordera.
- ☹ Tienen menos capacidad y función pulmonar.
- ☹ Enfermarse más a menudo.
- ☹ Corren un mayor riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SMSL) o muerte súbita.

Los bebés expuestos a SHTS pueden tener problemas de desarrollo cerebral.

RECUERDE: Todas las personas que fuman o están cerca de un fumador que inhala humo de tabaco de segunda mano tienen un mayor riesgo de cáncer y otras enfermedades graves. La forma más fácil de evitar el dolor y el sufrimiento causado por fumar es:



¡¡¡¡¡NO FUME!!!!

¡Haga de su hogar y comunidad un lugar libre de humo!

Protégete y protege a tus seres queridos. No fume ni esté cerca del humo. Si usted es fumador y no puede dejar de fumar, al menos proteja a los que lo rodean fumando siempre afuera y lejos de los demás ... especialmente los niños.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS:

Disfrutar de una cerveza o una copa de vino está bien ... EN MODERACIÓN. Desafortunadamente, muchas personas beben DEMASIADOS vasos de alcohol y se emborrachan. Entonces pueden pelear y lastimar a las personas o a ellos mismos. Por la mañana, se despiertan sintiéndose enfermos y es posible que no puedan trabajar y cuidar a sus familias.

Beber en exceso le afecta a usted y a su familia y amigos. Es más probable que se enferme y tenga mala salud. Sus hijos también pueden beber demasiado porque lo ven beber.

El 80 por ciento de abuso de niños y cónyuge involucra alcohol. No lastimes tu salud, familia y amigos ...

¡NO ABUSES DEL ALCOHOL!

DROGAS

Tomar drogas puede ser incluso más peligroso que beber demasiado alcohol. Las drogas son:

- ☹️ Ilegales.
- ☹️ Dañino para el usuario.
- ☹️ Costoso.
- ☹️ Adictivo
- ☹️ Dañino para tu salud.
- ☹️ Puede ser perjudicial para niños, familias y amigos.

Es realmente muy simple:

SOLO DI NO A LAS DROGAS

Conciencia de la trata de personas - Peligro extraño

por Nancy Rivard

La industria criminal de más rápido crecimiento en el mundo es la trata de personas. Hoy hay más esclavos en el mundo que en cualquier otro momento de la historia. Está sucediendo en todo el mundo y está afectando a todas las comunidades.

La trata de personas es el reclutamiento, el transporte, la transferencia o el alojamiento de una persona a través de la fuerza, el fraude o la coacción con el fin de explotarla. Los traficantes a veces secuestran a las víctimas por la fuerza, pero con mayor frecuencia atraen a las víctimas con la promesa de un buen trabajo, amor y romance o una vida mejor. A menudo son transportados fuera de su comunidad (y sus redes de apoyo) y forzados a la servidumbre laboral o sexual. Cuando la víctima descubre que las promesas de un buen trabajo, el glamour o el amor no eran reales, quedan atrapadas a través de amenazas de daño para sí mismas o para sus familias y están sujetas a un ciclo interminable de miseria.

Nuestro mayor activo en la lucha contra la trata de personas es usted y los miembros de cada comunidad. Sin embargo, la única forma en que será eficaz para ayudar a poner fin a la trata de personas es identificar los signos de abuso de los traficantes, de modo que pueda denunciarlos. Las víctimas pueden ser difíciles de identificar e incluso podría tener una víctima en su propio hogar. Los traficantes pueden ser CUALQUIERA, hombre, mujer, joven, viejo, a menudo un extraño, pero pueden ser un miembro de la familia o una pareja íntima.

Las víctimas pueden ser de cualquier etnia, grupo social o económico, género o nivel de logro académico. Algunos traficantes prefieren centrar sus esfuerzos en reclutar jóvenes para sus empresas, y muchos traficantes también son jóvenes.

Los traficantes buscan víctimas y jóvenes que puedan:

- ⊗ Necesitar un trabajo.
- ⊗ Falta de sentido de pertenencia a los demás.
- ⊗ No sentirse respetado o valorado por familiares o amigos.
- ⊗ Base su autoestima en popularidad o relaciones.
- ⊗ Esté dispuesto a guardar secretos, incluida la relación.



- ⊗ No tener una buena relación con sus padres.
- ⊗ Estar buscando un novio o novia.
- ⊗ A menudo se aburre sin mucho que hacer.
- ⊗ Pase mucho tiempo lejos de familiares o amigos.
- ⊗ Está dispuesto a tomar instrucciones y creer en las mentiras y falsas promesas.

UNA VEZ QUE SE DIRIGE A UNA PERSONA, SU PROCESO COMIENZA:

1. Exploración

Los traficantes buscan jóvenes para atacar

Encuentran a sus víctimas a través de:

- ⊗ Redes sociales
- ⊗ Plaza del pueblo
- ⊗ Centros comerciales
- ⊗ Paradas de autobus
- ⊗ Colegio
- ⊗ Amigos



2. Manipulación

Los traficantes se relacionan con los jóvenes y a menudo parecen "demasiado buenos para ser verdad".



Técnicas de manipulación de traficantes:

- ⊗ Ofrecer trabajos emocionantes.
- ⊗ Fingir ser novios o novias.
- ⊗ Comprar regalos.
- ⊗ Tratar a sus víctimas previstas muy bien.
- ⊗ Escuchar y actuar interesado en sus vidas.
- ⊗ Mentir y manipular.

3. Atrapando

Los traficantes engañan o controlan a los jóvenes para que mantengan el estilo de vida.



Estos métodos podrían ser:

- ⊗ Falsos amores o mentiras
- ⊗ Drogas
- ⊗ Amenazas de violencia.
- ⊗ Violencia física

¿Cómo puedes proteger a tus amigos?

- ✓ Prestar atención a los cambios de humor o comportamiento.
- ✓ No los ignores si comienzan a aislarse.
- ✓ Educa a tus compañeros sobre la trata de personas.
- ✓ Habla sobre el problema y asegúrate de que tus amigos sepan que pueden acudir a ti si tienen problemas.
- ✓ No tengas miedo de compartir tu opinión si crees que tus amigos se encuentran en una mala situación.
- ✓ Informa tus inquietudes a adultos de confianza.
- ✓ SOLO PREGUNTA si crees que algo está mal.

UNA GUÍA PARA PADRES



A veces, los traficantes van a aldeas remotas y se dirigen a los padres de una niña (o niño) que promete una educación, una vida mejor y ofrece pagar a los padres para que dejen que el niño vaya con él. El padre está de acuerdo, creyendo que le está dando a su hijo una vida mejor. Luego se vende al niño como esclavo sexual o doméstico.

La clave para proteger a tu hijo es prestarle atención a ellos y a su comportamiento.

**No tengas miedo de hablar sobre temas delicados.
Ayuda a construir su autoestima y confianza.
Discuta las redes sociales y monitoree su uso.
Habla con tu hijo sobre la amistad.**

Los jóvenes de 13 a 19 años son a menudo atacados. Mantenga un diálogo abierto con su hijo adolescente. Aquí hay algunos temas de conversación sugeridos:

- ✓ ¿Con quién andas en tu tiempo libre?
- ✓ ¿Has recibido alguna extraña solicitud de amistad o seguidores en las redes sociales?
- ✓ ¿Has recibido mensajes de texto o privados pidiéndote que te veas?
- ✓ ¿Tu amigo te pidió que mantuvieras su amistad en secreto?
- ✓ ¿Sientes que tienes que pasar todo tu tiempo libre con este amigo?
- ✓ ¿Tu amigo te ha comprado regalos caros sin razón?
- ✓ ¿Cuántos años tiene tu amigo?
- ✓ ¿Tu amigo ha tratado de darte drogas o alcohol?
- ✓ ¿Tu amigo ha intentado que participaras en actividades ilegales o cuestionables?
- ✓ ¿Le ha pedido su amigo que sea sexualmente activo con ellos o con otra persona a cambio de dinero, ropa u otra cosa que desee?
- ✓ ¿Sientes que tienes que consultar con tu amigo?
- ✓ ¿Te ha golpeado, pateado, empujado o lastimado alguna vez tu amigo?
- ✓ ¿Ha amenazado tu amigo con lastimarte si intentaste irte?
- ✓ ¿Tienes miedo de terminar la relación con este amigo?
- ✓ ¿Tu amigo te hace sentir incómodo?

ESCUCHA



Deja que tu hijo comparta lo que le molesta. No fuerces el problema. Escucha, pero sé persistente.

AMOR



Díle a tu hijo que lo amas y díselo a menudo. Diles que siempre estarás allí para ellos.

APOYO



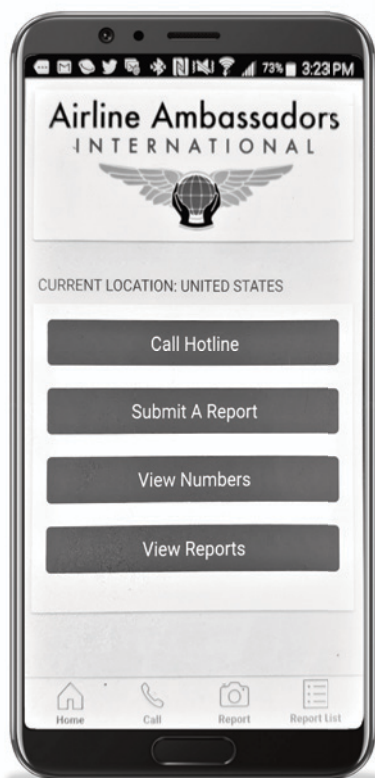
Muéstrele a tu hijo que estás dispuesto a escuchar y trata de no juzgarlo cuando lo comparta.

ENTENDER



Nunca culpes a su hijo por lo que está sucediendo. Recuerda que son una víctima, no un criminal.

RECONÓCELO - REPORTALO



El objetivo clave de la capacitación es la presentación de informes y el intercambio de datos.

Airline Ambassadors desarrolló una aplicación para teléfonos inteligentes llamada "TIP Line" que puede descargar en su teléfono ahora mismo. Es gratis en Google o iTunes y le permitirá tomar una foto y compartir información con la policía muy rápidamente. Al hacer este informe, la información importante irá a la policía más cercana a usted.

Referencias

Donde no hay doctor, un manual de atención médica de la aldea de David Werner.

Receta para la curación nutricional por Phyllis A. y James E. Balch.

Nuestros cuerpos, nosotros mismos - El Colectivo del Libro de la Salud de la Mujer de Boston.

Manual de capacitación para el promotor de salud de la aldea de Project Concern international

Sitios web individuales

www.lungs.org (Asociación Americana del Pulmón)

www.JustAskPrevention.org (Just Ask Prevention)

www.NIH.gov (Instituto Nacional de Salud)

www.who.int (Organización Mundial de la Salud)

www.emedicinehealth.com

www.answers.com

Notas



Muchas gracias a la **Fundación Isa.**
¡por el apoyo que permitió a nuestros equipos de Embajadores de la Aerolínea imprimir y proporcionar entrenamientos de bienestar en nuestros proyectos adoptados en todo el mundo!



**Bringing Compassion into Action
at Home and Abroad**

Airline Ambassadors International

550 14th Rd. S,
Arlington, VA 22202, USA
Phone: 1- 866-ANGEL-86
www.airlineamb.org