



Organización de las Naciones Unidas
para la Alimentación y la Agricultura

Implementar escuelas de campo para agricultores en tiempos de COVID-19: *Un manual de recursos*



Implementar escuelas de campo para agricultores en tiempos de COVID-19: *Un manual de recursos*



Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación
Roma, 2020

Cita recomendada: **FAO**. 2020. *Implementar escuelas de campo para agricultores en tiempos de COVID-19: Un manual de recursos*. Roma. <https://doi.org/10.4060/ca9938es>

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de determinadas sociedades mercantiles o de productos de fabricantes, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende con preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Las opiniones expresadas en este producto informativo son las de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente las opiniones o políticas de la FAO.

ISBN 978-92-5-133001-2

© FAO, 2020



Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible bajo la licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-CompartirIgual 3.0 OIG (CC BY-NC-SA 3.0 OIG; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

En virtud de los términos de esta licencia, esta obra puede ser copiada, redistribuida y adaptada para fines no comerciales, siempre que la obra sea debidamente citada. En cualquier utilización de esta obra, no debe sugerirse que la FAO respalde a ninguna organización, productos o servicios específicos. No se permite la utilización del logotipo de la FAO. Si la obra se adapta, deberá ser objeto de una licencia bajo la misma licencia Creative Commons o una equivalente. Si se crea una traducción de esta obra, debe incluir el siguiente descargo de responsabilidad junto con la cita requerida: "Esta traducción no fue creada por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). La FAO no se responsabiliza del contenido o la exactitud de esta traducción. La edición original [del idioma] será la edición autorizada".

Las controversias que surjan en el marco de la licencia y que no puedan resolverse de manera amistosa se resolverán por mediación y arbitraje, como se describe en el artículo 8 de la licencia, salvo que se disponga otra cosa en el presente documento. Las normas de mediación aplicables serán las normas de mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> y todo arbitraje se llevará a cabo de conformidad con el Reglamento de Arbitraje de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil Internacional (CNUDMI).

Materiales de terceros. Los usuarios que deseen reutilizar material de esta obra atribuido a un tercero, como tablas, figuras o imágenes, son responsables de determinar si se necesita permiso para esa reutilización y de obtener el permiso del titular de los derechos de autor. El riesgo de reclamaciones resultantes de la infracción de cualquier componente de la obra que sea propiedad de un tercero recae exclusivamente en el usuario.

Ventas, derechos y licencias. Los productos de información de la FAO se pueden consultar en el sitio web de la Organización (www.fao.org/publications) y se pueden adquirir en publications-sales@fao.org. Las solicitudes de uso comercial deben presentarse a través de: www.fao.org/contact-us/licence-request. Las consultas sobre derechos y licencias deben presentarse a: copyright@fao.org.

Ilustraciones:
Estudio Bartoleschi

CONTENIDO

Introducción: ¿por qué un manual sobre escuelas de campo de agricultores (ECA) en tiempos de COVID-19?	vi
Agradecimientos	viii
¡A TENER en cuenta!	1
I - Información básica sobre LA COVID-19.....	4
¿Qué sabemos de este virus?	4
Medidas básicas de protección.....	8
Combatiendo las noticias falsas: romper los mitos sobre la COVID-19.....	10
II - Consideraciones importantes al dirigir Escuelas de Campo para Agricultores ...	11
Principios fundamentales para la realización de actividades sobre el terreno.....	12
III - Actividades sugeridas de las ECA sobre la COVID-19.....	21
Actividad 1: Examen de las medidas básicas de protección.....	22
Actividad 2: Preguntas y respuestas sobre el virus que causa la COVID-19.....	25
Actividad 3: Mapas mentales.....	27
Actividad 4: Demostración de cómo se propagan los virus (usando harina)	28
Actividad 5: Cómo reconocer los rumores y las noticias falsas acerca de la COVID-19.....	30
Actividad 6: Juegos de rol. Reducir los riesgos en casa, en la granja, yendo de compras, rezando, en el banco, visitando a la familia o a un vecino.....	33
Actividad 7: Elaborar un plan de cuidado para uno mismo y para los demás.....	35
Actividad 8: Cómo romper el hielo de forma creativa y sin contacto	37
Actividad 9: Demostración de cómo lavarse las manos correctamente.....	40
Actividad 10: Hacer un tippy-tap o estación de lavado de manos en las escuelas de campo para agricultores.....	42
Actividad 11: Preparar desinfectantes de manos caseros	44
Actividad 12: Utilizar y realizar mascarillas	46
Actividad 13: Manipulación segura de los alimentos en el hogar, en el mercado y en las tiendas de alimentos.....	51

Actividad 14: Limpiar la casa	54
Actividad 15: Debate sobre las repercusiones de COVID-19 según el género.....	57
Actividad 16: Identificación de los diversos tipos de violencia de género	59
Actividad 17: ¿Debemos preocuparnos por nuestros animales?	62
Actividad 18: Utilizar las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) para compartir información	63
Actividad 19: Consejos para realizar vídeos de buena calidad.....	69
Actividad 20: Juego de rol - Acción comunitaria en caso de que haya un positivo por COVID-19 en la comunidad	71
Actividad 21: Explorar los conocimientos locales o indígenas y de la ciencia occidental para responder a la COVID-19	74
IV - Anexos	75
Anexo 1. Conócelo, prepárate, Actúa.....	75
Anexo 2. Prepárese para el coronavirus: sea inteligente, sea amable y protéjase	76
Anexo 3. Medidas de prevención para protegerse a sí mismo y a los demás de la enfermedad	77
Anexo 4. COVID-19: Materiales de comunicación oficiales	78
V - Recursos multimedia para la prevención y el tratamiento de las enfermedades del coronavirus	79

RECUADROS

Recuadro 1 La gestión de escuelas de campo para agricultores en tiempos de COVID-19: estudio de caso del proyecto "Construyendo resiliencia ante los desastres en Pakistán"	13
Recuadro 2 El impacto de la COVID-19 en las mujeres y las niñas	17
Recuadro 3 La COVID-19 y la xenofobia (estigma social)	18
Recuadro 4 El paludismo y la pandemia de COVID-19	20

TABLAS

Tabla 1 Cómo adaptar las actividades de capacitación teniendo en cuenta la situación local.....	2
Tabla 2 - Materiales necesarios para hacer tres tipos de desinfectantes de manos	44

INTRODUCCIÓN: ¿POR QUÉ UN MANUAL SOBRE ESCUELAS DE CAMPO DE AGRICULTORES (ECA) EN TIEMPOS DE COVID-19?

Este manual ofrece orientación y sugerencias a los facilitadores de escuelas de campo para agricultores, instructores principales, coordinadores de proyectos y asesores rurales sobre el funcionamiento de las escuelas de campo para agricultores y otras actividades de capacitación agrícola en tiempos de COVID-19. Incluye medidas básicas de protección, consideraciones importantes, actividades propuestas para las escuelas de campo, enlaces a recursos y vídeos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y mucho más.

El manual tiene dos propósitos principales. En primer lugar, contiene directrices que se centran en la reducción de los riesgos de transmisión de la COVID-19 a la comunidad cuando se llevan a cabo las ECA y otras actividades de capacitación agrícola, basadas en las recomendaciones de la OMS y adaptadas al contexto de las ECA. En segundo lugar, tiene por objeto orientar a los profesionales en el uso positivo de las ECA para difundir medidas básicas de protección y elaborar respuestas eficaces a la pandemia de COVID-19. Con este fin, un conjunto de 21 actividades de aprendizaje (diseñadas conjuntamente por especialistas en educación y técnicos) invita a los lectores a realizar un recorrido que integre los temas relacionados con la COVID-19 en sus ECA y ayudar así a las comunidades a responder a los desafíos que se les presentan.

El manual se escribió teniendo en cuenta las actividades de las ECA, pero también será muy útil para los servicios de extensión y asesoramiento y para cualquier persona que realice actividades de capacitación sobre el terreno en el ámbito de la agricultura.

Por favor, comparta con nosotros sus comentarios sobre este manual o cómo la ha utilizado en: farmer-field-schools@fao.org

AGRADECIMIENTOS

Este manual fue realizado por el equipo de la Plataforma Mundial de Escuelas de Campo para Agricultores de la FAO, Anne-Sophie Poisot, Suzanne Phillips, Zoe Despretz y Stefano Mondoví con contribuciones de Alfredo Impiglia, Kevin Gallagher, Domitille Vallée, Mariam Elghamrawy, Jan Willem Ketelaar, Alma Linda Morales Abubakar, Towela Munthali, Matthias Halwart, Weimin Miao, Julianus Suleman, Aubrey Sidik, James Okoth, Innocent Kaponya, Deborah Duveskog, Orry Pratt, Thomas Ameny, Giacomo de Besi, Shane Harnett, Hafiz Muminjanov, Paul Van Mele, Tiko Hema, Clarisse Ingabire, Jam Muhammad Khalid, Natasha Little, Willy Pradel, Christiane Monsieur, Andrea Sanchez Enciso, Alsahi Huda, Jose Diaz Diaz, Angham Abdelmageed, Mohamed Alaidaroos, Mona Ahmed, Makhmud Shaumarov, Timur Madibaev, Max Olupot, Catia Marinheiro, Makhfousse Sarr, Ilaria Sisto, Maurizio Furst, Céline Pollini, Deborah Duveskog, Amir Khaleghiyani, Avinash Upadhyay, Noella Kamwendo, Patrick Kombe, Cyprien Ndambi Ndoki. Agradecimiento especial al Jefe del Servicio de Salud de la FAO, Nazar Al-Dabbagh, por su revisión del documento. Muchas gracias también al Studio Bartoleschi por sus maravillosas ilustraciones y a Ruth Duffy por su rápida y profesional edición.

En la presente guía, la escuela de campo para agricultores (ECA) se utiliza como término genérico y ampliamente reconocido que abarca todas las variantes o adaptaciones de las ECA, como la escuela de campo agropastoril, la escuela de campo ganadera, la escuela de campo para pescadores, la escuela de campo climática, la escuela de negocios o de mercado para agricultores y las demás derivaciones de la escuela de campo para agricultores que comparten la misma metodología, principios y visión.

El presente documento se benefició de la cofinanciación de la Plataforma Mundial de las ECA y del Programa de sistemas alimentarios resistentes del Fondo para el Medio Ambiente Mundial (FMAM) y el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA) (Proyecto piloto del enfoque integrado de las ECA). Las opiniones expresadas son las de los autores.

¡A TENER EN CUENTA!

Seguir siempre las decisiones de su Gobierno y la orientación de su institución al decidir si es apropiado realizar las ECA u otras actividades de capacitación agrícola sobre el terreno.

Manténgase al día con información fiable.

Las ECA y otras actividades de capacitación agrícola pueden dar lugar a la propagación del virus...

o **por el contrario** puede ser una oportunidad para sensibilizar a la gente...

si se siguen todas las recomendaciones cuidadosamente.

**MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR
SEA CUIDADOSO. ¡PROTÉJASE!**



Tabla 1 | Cómo adaptar las actividades de capacitación teniendo en cuenta la situación local

SI...	ENTONCES...
<p>Su país o área está bloqueado debido a la emergencia de la COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posponer todas las ECA y otras actividades de capacitación sobre el terreno. • Establecer un enlace con los principales agricultores de las ECA para gestionar la parcela o el rebaño de las ECA (véase el punto 1 de la Parte II). • Mantener el contacto con los miembros de las escuelas de campo y las comunidades agrícolas, asegurándose de llegar también a las mujeres y los jóvenes; difundir información fiable sobre las medidas de protección básicas a través del teléfono, los grupos de WhatsApp de las escuelas de campo y otros medios disponibles. • Aumentar el uso del teléfono y de las herramientas digitales para continuar aprendiendo (ver Actividad 18: Utilizar las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) para compartir información). • Asociarse con radios rurales y comunitarias para concienciar sobre el virus y las medidas de protección básicas. • Cumplir con los reglamentos y medidas de protección del gobierno al llevar a cabo cualquier actividad de distribución de dinero en efectivo, vales o ayuda, si están permitidos.
<p>Su país o zona ha adoptado medidas restrictivas, pero se permiten las reuniones y las actividades sobre el terreno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Considerar la posibilidad de cancelar o aplazar las ECA y otras actividades de capacitación agrícola. • Reducir el número de sesiones al mínimo (es decir, solo las actividades críticas) • Posponer los días de campo abierto y la graduación de las ECA. • Reducir los participantes de las ECA a un número menor para que se ocupen de la parcela o rebaño; más adelante compartirán los resultados con otros. Los facilitadores y los agricultores anfitriones también pueden realizar ellos mismos las actividades de campo. • Utilizar teléfonos, instrumentos digitales y vídeos para difundir información pertinente y apoyar el aprendizaje continuo (véase la Actividad 18 y la Actividad 19). • Aplicar estrictamente las medidas básicas de protección

	<p>recomendadas siempre y cuando se lleven a cabo las ECA u otras actividades de capacitación, (véase Medidas básicas de protección y ConsideracionesII - Consideraciones importantes al dirigir escuelas de campo).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar las escuelas de campo para agricultores para concienciar a la comunidad sobre el virus que causa la COVID-19 (véase Información básica sobre la COVID-19 y Actividades sugeridas de las ECA sobre la COVID-19). • Asociarse con otros enfoques de desarrollo y comunicación de la comunidad, como los Clubes Dimitra y las radios comunitarias para coordinar la divulgación y la sensibilización.
<p>Su país o zona tiene pocas o ninguna restricciones en cuanto a las actividades de grupo, pero existe la preocupación de cómo puede evolucionar la situación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si se llevan a cabo las ECA u otras actividades de capacitación, aplicar estrictamente las medidas básicas de protección (véase Medidas básicas de protección). • Utilizar las escuelas de campo y las actividades de capacitación sobre el terreno para sensibilizar a las comunidades rurales sobre las medidas de seguridad e higiene para prevenir la propagación de la COVID-19 y otros virus y enfermedades (véase Información básica sobre la COVID-19 y Actividades sugeridas de las ECA sobre la COVID-19 incluida la Actividad 9: Demostración de cómo lavarse las manos correctamente, Actividad 10: Hacer un tippy-tap o estación de lavado de manos en las escuelas de campo para agricultores, Actividad 14: Limpiar la casa).

I - INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA COVID-19

¿Qué sabemos de este virus?

Esta sección se basa en la excelente publicación de la OMS "[Preguntas y respuestas sobre los coronavirus \(COVID-19\)](#)", que proporciona información sobre el SARS-CoV-2, el virus responsable de la COVID-19. Esta información está sujeta a cambios y se actualiza constantemente para reflejar los nuevos hallazgos. Para obtener las últimas actualizaciones y recomendaciones sobre la COVID-19, consulte el [sitio](#) web de la [OMS](#).

¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS-CoV-2 descubierto recientemente, que no había sido previamente identificado en los humanos. Es probable que la COVID-19 se originara en la fauna silvestre, como ocurrió con el Ébola y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS), pero la propagación actual de la COVID-19 es entre los humanos. "CO" significa corona, "VI" significa virus y "D" significa enfermedad. Anteriormente, esta enfermedad se conocía como "2019 novel coronavirus" o "2019-nCoV". Los coronavirus son una gran familia de virus que se encuentran tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común, hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio del Medio Oriente (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS).

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son **fiebre, cansancio y tos seca**. Algunos pacientes pueden tener dolores, congestión nasal, dolor de cabeza, conjuntivitis, dolor de garganta, diarrea, pérdida del gusto y del olfato, un sarpullido en la piel o decoloración de los dedos de las manos o de los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente.

¡Tenga cuidado! **Algunas personas se infectan pero solo tienen síntomas muy leves.** ¡Aun así son contagiosas y pueden infectar a otras!

La mayoría de las personas (alrededor del 80 por ciento) se recupera de la enfermedad sin necesidad de un tratamiento especial.

Aproximadamente una de cada cinco personas que contrae la COVID-19 se enferma gravemente y desarrolla **dificultad para respirar**. Las personas mayores y las que tienen otros problemas médicos como presión arterial alta, problemas de corazón y pulmón, diabetes o cáncer, corren un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave. **Sin embargo, cualquiera puede contraer la COVID-19 y enfermar gravemente.**

¿Qué debo hacer si tengo los síntomas de la COVID-19? ¿Cuándo debo buscar atención médica?

Si tiene síntomas menores, como una tos leve o una fiebre leve, generalmente no hay necesidad de buscar atención médica. Quédate en casa, aíslese y controle los síntomas. Siga las directrices nacionales sobre el autoaislamiento.

Sin embargo, **si vive en una zona con malaria o dengue, NO IGNORE los síntomas de la fiebre. Busque ayuda médica.**

Si tiene dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, o pérdida del habla o movimiento, busque atención médica inmediata.

Si es posible, llame a **su proveedor de atención médica con antelación**, para que le indique el centro de salud adecuado. Cuando visite el centro de salud, use una mascarilla si es posible y manténgase al menos a dos metros de distancia de otras personas. No toque las superficies con las manos. Si es un niño el que está enfermo, ayúdele a seguir estos consejos.

¿Cómo se propaga la COVID-19?

Las personas pueden contraer la COVID-19 de otros que tengan el virus, aunque no muestren ningún síntoma. La enfermedad puede propagarse de una persona a otra a través de pequeñas gotas procedentes de la nariz o la boca, que se transmiten cuando una persona con la COVID-19 tose, estornuda o habla.

Las personas pueden contraer la COVID-19 si respiran las gotas de una persona infectada. Por eso es importante mantenerse al menos a dos metros de distancia de los demás.

Estas gotitas pueden caer sobre objetos y superficies alrededor de la persona como mesas, pomos de puertas y pasamanos. Otras personas atrapan la COVID-19 tocando estos objetos o superficies, y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Aunque la transmisión del virus a través

de los billetes no tiene una importancia especial, los expertos señalan que lavarse las manos después de tocar dinero u objetos es importante para reducir el riesgo de transmisión.

La OMS está evaluando las investigaciones en curso sobre las formas en que se propaga la COVID-19 y seguirá compartiendo los resultados actualizados. En la [sección de Recursos](#) se ofrecen enlaces con información actualizada.

¿Quién está en mayor riesgo?

Cualquiera puede atrapar la COVID-19. Todavía tenemos que aprender más sobre cómo afecta a la gente. Las personas mayores y las personas con otras patologías médicas previas, como diabetes, enfermedades pulmonares, hipertensión arterial, cáncer y enfermedades cardíacas, parecen tener un mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves. Pero es responsabilidad de todos evitar contraer o propagar el virus a otras personas vulnerables.

¿Cuál es el tratamiento para la COVID-19?

Algunos remedios occidentales, tradicionales o caseros pueden proporcionar consuelo y aliviar los **síntomas** de la COVID-19. Pero no hay evidencia de que ninguna medicina actual pueda **prevenir o curar** la enfermedad.

Hay varios ensayos clínicos en curso que evalúan los posibles tratamientos de la medicina occidental y tradicional. La OMS y los centros de investigación seguirán proporcionando información actualizada tan pronto como se disponga de los resultados.

La COVID-19 en la agricultura y los medios de vida rurales

Muchos miembros de nuestra comunidad de las ECA en todo el mundo se ven afectados por la COVID-19 de diferentes maneras. El acceso a la atención sanitaria, los medicamentos, el agua y el saneamiento suele ser insuficiente en las zonas rurales, donde vive la mayoría de las personas más pobres y hambrientas del mundo, que dependen de la agricultura para su subsistencia. Las perturbaciones en las cadenas de valor agrícolas como resultado de las restricciones de los movimientos y los cierres de fronteras ya están amenazando los medios de vida de los pequeños agricultores y el acceso a los alimentos y los medios de subsistencia en las ciudades. En muchos países, las restricciones y precauciones también significan que las ECA u otras actividades de

capacitación sobre el terreno no pueden llevarse a cabo en absoluto, o que las actividades tienen que adaptarse.

Hasta ahora, las zonas rurales no se han visto tan afectadas como los centros urbanos por los aspectos sanitarios de la pandemia. No obstante, las medidas de contención plantean nuevos desafíos a la población rural (y en particular a las mujeres rurales) en lo que respecta a su papel en la seguridad alimentaria de los hogares y como productores agrícolas, administradores de explotaciones agrícolas, procesadores, comerciantes, trabajadores asalariados y empresarios. La mujer rural tiende a verse desproporcionadamente afectada de diversas maneras, entre ellas, la seguridad alimentaria y la nutrición, la salud, la carga de tiempo y las actividades productivas, así como la violencia de género. Además, la carga de trabajo de las mujeres está aumentando debido al cierre de escuelas y a las necesidades adicionales de atención de los miembros enfermos de la familia.

Medidas básicas de protección

La información de esta sección, extraída del sitio web de la OMS, está sujeta a cambios en función de los nuevos descubrimientos. Para obtener las últimas actualizaciones de la COVID-19, consulte regularmente los consejos [oficiales de la OMS sobre medidas básicas de protección](#).

1. Lávese las manos con frecuencia

Lávese las manos con agua y jabón o, si no puede ver ninguna suciedad, utilice un desinfectante de manos (si es posible, a base de alcohol al 80 por ciento).

¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol mata los virus que puedan estar en sus manos.

2. Cúbrase la boca y la nariz con un codo doblado o un pañuelo de papel al toser o estornudar

¡No tosa sobre su mano! Su mano puede propagar el virus a objetos o a otras personas. Tosa **sobre su codo doblado o sobre un pañuelo de papel**. Deseche el pañuelo de forma segura inmediatamente. Puede tirarlo al fuego, en un contenedor de polvo cerrado, o cavar un agujero en el suelo (tire un puñado de arena sobre el pañuelo para que no salga volando). Si es posible, el pañuelo usado y otros residuos generados mientras se cuida a un enfermo deben mantenerse en el recinto de la casa, sellado durante al menos tres días. Después de toser o sonarse la nariz, lávese las manos con agua y jabón o utilice un desinfectante a base de alcohol.

¿Por qué? Las gotas que se liberan al hablar, toser, estornudar o escupir pueden aterrizar en las superficies, objetos o personas a su alrededor y propagar el virus. Siguiendo estas prácticas, usted protege a las personas y objetos a su alrededor de cualquier virus liberado a través de la tos y los estornudos, como el resfriado, la gripe y el virus que causa la COVID-19.

3. Mantenga el distanciamiento físico

Mantenga una distancia mínima de dos metros (seis pies) entre usted y cualquier persona fuera de la casa, especialmente si está tosiendo o estornudando. Evite el apretón de manos o cualquier forma de contacto físico. En las ECA o en las sesiones de grupo, no realice ningún

ejercicio de dinámica de grupo que implique contacto físico ni deje que las personas se sienten demasiado cerca unas de otras.

¿Por qué? Cuando alguien tose o estornuda, rocía pequeñas gotas de líquido de su nariz o boca, que pueden contener el virus. Si se está demasiado cerca, se pueden inhalar las gotitas, incluyendo el virus que causa la COVID-19 si la persona que tose ha contraído la enfermedad.

4. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

Esto es especialmente importante cuando está fuera de su casa.

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con sus manos sucias, puede transferir el virus de la superficie contaminada a sí mismo.

5. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica inmediatamente. Debe llamar por adelantado para informar al centro de salud antes de cualquier visita

Si tiene **síntomas menores, como una tos leve o una fiebre leve**, generalmente no hay necesidad de buscar atención médica. Quédese en casa, aíslese y controle sus síntomas. Siga las directrices nacionales sobre el autoaislamiento.

Sin embargo, si **vive en una zona con malaria o dengue** es importante que no ignore los síntomas de la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud use una mascarilla si es posible, manténgase al menos a dos metros de distancia de otras personas y no toque las superficies con las manos. Si se trata de un niño enfermo, ayúdelo a seguir este consejo.

Busque atención médica inmediata si tiene dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho. Si es posible, llame a su proveedor de atención médica con antelación, para que le indique el centro de salud adecuado. Si evita visitar las instalaciones médicas sin previo aviso, se protegerá a sí mismo, al personal médico y a otros pacientes del virus que causa la COVID-19 y otros virus.

Combatiendo las noticias falsas: romper los mitos sobre la COVID-19

- Personas de todas las edades, nacionalidades y razas pueden ser infectadas por el SARS-CoV2, el virus responsable de la enfermedad COVID-19. Las personas mayores y las personas con patologías médicas preexistentes (como el asma, la diabetes y las enfermedades cardíacas) parecen ser más vulnerables a enfermarse gravemente de la COVID-19.
- No hay pruebas de que la medicina actual pueda prevenir o curar la enfermedad. Pero hay varios ensayos clínicos en curso que incluyen tanto la medicina occidental como la tradicional.
- Los antibióticos no funcionan contra los virus, solo contra las bacterias.
- Las vacunas contra la neumonía, como la vacuna neumocócica y la vacuna contra la Haemophilus influenzae tipo B (Hib), NO proporcionan protección contra la COVID-19.
- El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no hay evidencia de que comer ajo haya protegido a la gente de la COVID-19.
- Las redes móviles de 5G NO difunden la COVID-19.
- Exponerse al sol o a temperaturas superiores a los 25 °C NO impide la COVID-19.
- Puede recuperarse de la COVID-19. Contagiarse de la COVID-19 no significa que lo tendrá de por vida.
- Ser capaz de contener la respiración durante 10 segundos o más sin toser o sentir molestias NO significa que esté libre de la COVID-19 o de cualquier otra enfermedad pulmonar.
- Beber alcohol no le protege contra la COVID-19 y puede ser peligroso.
- El virus que causa la COVID-19 puede ser transmitido en áreas con climas cálidos y húmedos.
- El frío y la nieve NO PUEDEN matar el virus que causa la COVID-19.
- Tomar un baño caliente no evita la COVID-19.
- El virus que causa la COVID-19 no puede ser transmitido por picaduras de mosquitos.
- No se deben utilizar lámparas de rayos ultravioleta para esterilizar las manos u otras zonas de la piel. La radiación UV puede causar irritación de la piel.
- La COVID-19 no es un castigo de Dios (la gente no se contagia de COVID-19 porque sean pecadores o Dios les odie).

II - CONSIDERACIONES IMPORTANTES AL DIRIGIR ESCUELAS DE CAMPO PARA AGRICULTORES

¹Las sesiones de la escuela de campo para agricultores pueden favorecer la propagación del coronavirus...

o

por el contrario pueden ser una oportunidad para sensibilizar a la gente... si se siguen todas las recomendaciones cuidadosamente.

**Más vale prevenir que curar... Sea cuidadoso.
¡Protéjase!**



- Es importante seguir apoyando a las poblaciones rurales y sus medios de vida, teniendo en cuenta las necesidades específicas de hombres y mujeres, niños y niñas. Sin embargo, es esencial examinar y actuar conforme a las indicaciones y recomendaciones oficiales para garantizar que las ECA u otras actividades de capacitación sobre el terreno no causen ningún daño que contribuya a la propagación de la enfermedad, sino que, por el contrario, ayuden a mantener a las comunidades a salvo.
- Se aconseja a los directores de programas, instructores principales y facilitadores que examinen si las actividades de las ECA pueden seguir realizándose o deben cancelarse, sobre la base de las medidas gubernamentales y la situación local. Si las actividades pueden tener lugar, se puede preparar un plan que reduzca al mínimo estricto TODAS las actividades que requieran contacto físico.
- Si es posible, se debe dar prioridad a las soluciones digitales para seguir apoyando a los pequeños agricultores.
- Para las actividades continuadas que impliquen reuniones, planifique de acuerdo con los siguientes principios y precauciones para minimizar la propagación de la COVID-19.

¹ En la presente guía se utiliza la expresión "escuela de campo para agricultores" como un término genérico y ampliamente reconocido que abarca todas las variantes o adaptaciones de las escuelas de campo para agricultores, como la escuela de campo agropastoril, la escuela de campo para ganaderos, la escuela de campo para pescadores, la escuela de campo para climatólogos, la escuela de negocios o de mercado para agricultores y las muchas otras derivaciones de la escuela de campo para agricultores. Comparten la misma metodología, principios y visión.

Principios fundamentales para la realización de actividades sobre el terreno

- Siga la orientación de su gobierno y su institución al decidir si es apropiado celebrar sesiones de capacitación agrícola u otras actividades en su contexto actual.
- Lávese las manos. Lavarse las manos no es opcional. Todos (el facilitador y los participantes) deben lavarse las manos al menos al principio y al final de la sesión de las ECA.
- Mantenga una distancia de al menos dos metros para evitar la transmisión.
- Use una mascarilla y pida a los participantes que la usen. Si no la tienen, pueden usar un paño de tela para la cara.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca en cualquier momento.
- ¡Tenga cuidado! Si el facilitador o un participante no se encuentra bien y muestra síntomas de COVID-19, NO debe participar en la sesión de capacitación y debe llamar a una autoridad sanitaria local para que le oriente.
- ¡Ayúdense mutuamente! Los participantes deben recordarse unos a otros cuando no se siguen las directrices. Si un miembro no desea seguir las directrices, entonces no debe asistir a las sesiones.

1. Considere la posibilidad de cancelar todas las ECA y las actividades de capacitación, o algunas sesiones de las ECA

- ¡La salud de los miembros de las ECA y sus comunidades tiene prioridad sobre las actividades continuadas! Considere si las ECA y otras actividades de asesoramiento rural deben ser canceladas (véase la [Tabla 1 | Cómo adaptar las actividades de capacitación teniendo en cuenta la situación local](#)).
- Si cancela las actividades, llame a los miembros de las ECA para recordarles que comprueben oportuna y regularmente los campos/animales en pequeños grupos y que compartan la información. Utilice las llamadas telefónicas/vídeos y la mensajería instantánea. Cuando sea necesario, los participantes pueden ir por turnos (de cuatro a cinco participantes, recordando mantener una distancia física de dos metros) para observar y vigilar los resultados de un estudio de campo.
- Encargue a las personas que sí se reúnen que llamen a otros en la comunidad de las ECA y compartan la información y las lecciones aprendidas.
- Si se reúnen, solo discutan los temas más importantes y limiten el número de personas por sesión (posiblemente 4-5 personas, siempre respetando las recomendaciones del gobierno sobre las reuniones).
- Retrasar los días en el campo. Retrasar la graduación y los eventos de clausura.
- Comience todas las sesiones con recordatorios sobre el riesgo de la COVID-19 y las medidas de protección básicas que deben seguirse para evitar su propagación.

Recuadro 1 | La gestión de escuelas de campo para agricultores en tiempos de COVID-19: estudio de caso del proyecto "Construyendo resiliencia ante los desastres en Pakistán"

En Pakistán, el Gobierno aplicó una serie de medidas para contener y mitigar la propagación del virus que causa la COVID-19. Entre ellas figuran las cuarentenas en zonas localizadas, el cierre de escuelas y universidades, la cancelación y prohibición de actos públicos, medidas de distanciamiento social y diversos niveles de cierre en ciudades y provincias de todo el país.

El personal de la Oficina de la FAO en Pakistán puso en práctica rápidamente inteligentes acciones clave de las escuelas de campo para agricultores de su proyecto en curso "Fomento de la capacidad de recuperación en caso de desastre en Pakistán". El objetivo era permitir que las escuelas de campo para agricultores siguieran sirviendo de canal para el aprendizaje y la potenciación de los agricultores, respetando al mismo tiempo las medidas de cierre (y probablemente las posteriores al cierre) y compartiendo las medidas de protección básicas, especialmente la limitación de las reuniones y el distanciamiento social.

1. El **gran grupo de capacitación de las ECA se reduce** a pequeños subgrupos que **adoptan todas las medidas recomendadas de protección básica de la COVID-19**.
2. Los **25 agricultores** de cada ECA se dividen en **cinco subgrupos**.
3. Cada subgrupo **elige su líder**.
4. Solo el **líder de cada subgrupo asiste a la sesión de las ECA** con el facilitador.
5. Al día siguiente, el **líder de cada subgrupo convoca una sesión con los otros cuatro miembros** de su subgrupo.
6. Se aumenta el **número de sitios de aprendizaje de las ECA**, utilizando de uno a cinco, dependiendo de la distribución geográfica y social de los agricultores.
7. El volumen de **trabajo de la sesión se reduce al mínimo**, centrándose en los **aspectos técnicos**: la vigilancia de los cultivos mediante análisis agroecológicos prediseñados (AESAs) y la aplicación de buenas prácticas de resistencia al clima en los campos para un mayor aprendizaje.
8. De ser posible, los principales **agricultores deben saber leer** y escribir y tener **acceso a las comunicaciones**: canales de medios móviles/internet/sociales.
9. **El aprendizaje puede facilitarse** utilizando los formularios de reunión de datos clave ya elaborados y disponibles: libros de datos de la ECA, tableros prediseñados de la AESA con "Jam's4Colors" (pegatinas) y hojas prediseñadas de la AESA.
10. **Los canales de las redes sociales proporcionan un apoyo continuo**, mientras que **los facilitadores proporcionan apoyo técnico** y realizan visitas sobre el terreno.
11. Se está desarrollando una aplicación de apoyo de la AESA para respaldar tanto las actividades de las ECA como a los protocolos y las medidas de protección contra el coronavirus.

2. Acuerde y siga estrictamente los procedimientos especiales de higiene en las ECA y otras actividades de capacitación sobre el terreno

- Traiga material para que los participantes de las ECA se laven las manos durante las actividades.
- Si es necesario, establezca una estación de lavado de manos con agua corriente y jabón (véase la [Actividad 10: Hacer una estación de lavado de manos en el farmer field school](#)). No permita que los participantes reutilicen el agua que otros han utilizado para lavarse las manos.
- Evite compartir cuadernos, bolígrafos, palas, material educativo y otras herramientas durante las actividades de las ECA. Los coronavirus pueden seguir siendo infecciosos durante varios días en objetos y superficies.
- Asegúrese de que todos los participantes se laven las manos al principio y al final de la sesión de capacitación, y antes y después de las principales actividades. Por ejemplo, ANTES del análisis de agroecosistemas (AESA, Agro Ecosystem Analysis, por sus siglas en inglés) o del análisis de ecosistemas de pastoreo (PESA, por sus siglas en inglés), de modo que los participantes no contaminen objetos comunes como reglas; DESPUÉS de AESA/PESA, en caso de que los participantes compartan material o rotuladores o marcadores; y como buena práctica general de higiene después de manipular la tierra o los animales.
- Evite que nadie se toque los ojos, la nariz y la boca durante la sesión.
- Pida a los participantes que vengan con su propia agua y/o comida. Evite proporcionar comida y bebidas. Los participantes no deben comer o beber de las mismas tazas, platos o tarros.
- Considere la posibilidad de ponerse en contacto con las autoridades sanitarias locales para examinar si desean realizar test de salud o mediciones de temperatura durante las reuniones de las ECA y proporcionar información sobre el virus y las medidas de protección básicas.



3. Evite el contacto físico entre los participantes de las ECA

- No toque (dar la mano, abrazar, besar, etc.) al saludar. Utilice formas de saludar creativas (ver [Actividad 8: Cómo romper el hielo de forma creativa y sin contacto](#)).
- No se toque durante las actividades:
 - Realice únicamente dinámicas de grupo que no requieran contacto físico.
 - En las actividades de grupo, mantenga una distancia de dos metros entre los participantes y permita un máximo de 4 a 5 participantes por grupo (dos metros equivalen a seis pies).
 - Encuentre formas de adaptar la AESA o el PESA y la preparación de los carteles para mantener el distanciamiento físico. Ajuste la configuración de los mini-grupos existentes para reducir el número de participantes por grupo.
 - Tenga especial cuidado durante las reuniones del plan de ahorro y préstamo del pueblo:

- Dividirse en minigrupos para evitar grandes grupos de personas; revisar los horarios para que las personas lleguen a horas diferentes; desinfectar las cajas de dinero antes y después de las reuniones; colocar marcas o barreras para ayudar a las personas a respetar la distancia física de dos metros; no pasar dinero de mano en mano (en su lugar se puede colocar el dinero en el extremo más alejado de la mesa donde la otra persona pueda recogerlo); considerar diferentes formas de compartir o prestar dinero; optar por hacer transferencias de dinero si es posible.
 - Asegúrese de que el tesorero pueda seguir recibiendo dinero para mantenerlo seguro.
 - Durante las transacciones, lávese las manos regularmente y no se toque la boca, la nariz o los ojos.
 - ¿Por qué? El dinero que cambia de manos supone un riesgo de contacto físico, especialmente en los países en los que la gente usa principalmente dinero en efectivo.
- Trabaje, siéntese o manténgase alejado durante la sesión de las ECA o la actividad de campo. Considere la posibilidad de hacer marcas en el suelo o de mover los asientos para ayudar a respetar las medidas de distanciamiento físico.
 - Siempre que sea posible, considere la posibilidad de sustituir las reuniones físicas por el teléfono o el contacto en línea (como los grupos de WhatsApp y las reuniones a través de Skype).
 - **Se aconseja a todos los participantes que lleven una mascarilla o un paño de tela para la cara² que les cubra la nariz y la boca durante toda la sesión de las ECA.** Sin embargo, tenga en cuenta que **las mascarillas por sí solas no son suficientes** para proteger a las personas de la COVID-19. Incluso cuando lleve una mascarilla, pida a los participantes que sigan las medidas de protección básicas: lavarse las manos, evitar tocarse la cara y mantenerse a dos metros de cualquier persona cuando se esté fuera de casa (véase [Actividad 12: Utilizar y realizar mascarillas](#)).

4. Incluya temas especiales sobre la COVID-19 para discutir con los participantes

- Consulte la [III - Actividades sugeridas de las ECA sobre la COVID-19](#) para coger ideas.
- Pida a los sanitarios que faciliten temas técnicos sobre el virus que causa la COVID-19, como los cuestionarios sobre qué es un virus.

5. Manténgase informado y difunda información esencial sobre la COVID-19

² Hay un sólido conjunto de pruebas de que la adopción general de mascarillas no médicas cuando se está en público, en combinación con otras medidas de salud pública, podría reducir con éxito la propagación del virus que causa la COVID-19 (véase, por ejemplo, Howard y otros, 2020, y la Universidad de Hong Kong, 2020).

- Los grupos de WhatsApp de las ECA y otras herramientas pueden ser una excelente forma de difundir las medidas básicas de protección contra la COVID-19 entre el personal del proyecto, los colegas, otros facilitadores, los asesores rurales y las comunidades. Utilizar las TIC para continuar el aprendizaje a distancia (véase [Actividad 18: Utilizar las tecnologías de la información y las comunicaciones \(TIC\) para compartir información](#) y la [Actividad 19: Consejos para realizar vídeos de buena calidad](#)).
- Tenga cuidado con las noticias falsas que circulan en Internet y en las redes sociales (véase la [Actividad 5: Cómo reconocer los rumores y las noticias falsas sobre COVID-19](#)). Comparta siempre información verificada de fuentes fiables como la OMS y su servicio nacional de salud.

6. Tenga especial precaución con las personas vulnerables

- **Recuerde que alguien puede contraer la COVID-19 y no tener ningún síntoma o muy leves, pero aún así transmitir el virus a otras personas.** Por lo tanto, las medidas de protección básicas son una forma no solo de protegerse a sí mismo, sino también y especialmente de proteger a las personas vulnerables, como los ancianos y las personas con condiciones de salud frágiles preexistentes.
- Aliente a las personas que corren más riesgo a estar preparadas en caso de que haya una escasez de medicamentos o no puedan acceder a las instalaciones médicas.
- En muchas comunidades de todo el mundo, **las personas de edad avanzada tienen funciones consuetudinarias fundamentales** a nivel local (consejos directivos y asambleas generales). Podrían estar muy expuestos a la COVID-19 si continúan con sus actividades habituales. Los grupos de las ECA pueden ayudar a debatir e incorporar el conocimiento de los riesgos de la COVID-19. Es posible que las comunidades tengan que adaptar sus propias prácticas para reducir estos riesgos.
- Proporcione asesoramiento específico a las personas, generalmente mujeres, que cuidan de los niños, los ancianos y otros grupos vulnerables, y que tal vez no puedan evitar el contacto estrecho mientras cuidan de los enfermos (véase los carteles de los [Anexos](#) y el recuadro [Recuadro 2 | El impacto de la COVID-19 en las mujeres y las niñas](#)).
- Recuerde que cualquier persona puede ser infectada por el virus que causa la COVID-19, pero que los brotes de la **enfermedad afectan a mujeres y hombres de manera diferente**, y las epidemias aumentan las desigualdades existentes.
- Como facilitador, tenga siempre presente a los grupos y hogares más vulnerables y en riesgo socioeconómico de su comunidad. Trate con tacto cualquier problema que pueda surgir. Busque el asesoramiento de profesionales locales, si es necesario.

Recuadro 2 | El impacto de la COVID-19 en las mujeres y las niñas

- Se debe prestar especial atención a los **posibles aumentos de los riesgos para la salud y la carga de trabajo de las mujeres**, ya que suelen ser las principales encargadas de cuidar a los niños, los enfermos y los ancianos, y suelen ocuparse de la higiene del hogar (véase [Actividad 15: Debate sobre las repercusiones de COVID-19 según el género](#)).
- Las mujeres y las niñas suelen ser las primeras en sentir el **impacto de la inseguridad alimentaria durante las emergencias de salud pública** y suelen ser las primeras en pasar hambre. En algunos contextos, las normas sociales dictan que deben comer en último lugar y en menor grado.
- Las mujeres y las niñas de las zonas rurales pueden tener **menos oportunidades de acceder a los servicios de apoyo y a la atención sanitaria esencial** debido a la menor disponibilidad de estructuras jurídicas, sociales y policiales.
- Las mujeres también pueden estar **empleadas en actividades informales** (incluida la venta en el mercado o el comercio transfronterizo informal) que son especialmente propensas a sufrir interrupciones durante los cierres o las restricciones de movimiento.
- En muchos lugares afectados por el brote de COVID-19, el confinamiento y las tensiones en los hogares y las comunidades también han aumentado la **exposición de las mujeres y las niñas a la violencia doméstica y sexual**. Cuando las escuelas de Sierra Leona estuvieron cerradas durante nueve meses durante el brote del Ébola, se estima que 18.000 adolescentes quedaron embarazadas, según las Naciones Unidas, ya que eran más vulnerables a las agresiones sexuales durante la cuarentena (véase [Actividad 15: Debate sobre las repercusiones de COVID-19 según el género](#)).
- La escasez de alimentos y la circulación restringida también pueden **obligar a las mujeres y niñas a practicar el sexo transaccional**, lo que puede dar lugar a la explotación sexual con fines comerciales.

Fuentes y referencias adicionales:

- Informe del Secretario General de las Naciones Unidas / ONU Mujeres, *The Impact of COVID-19 on Women*, abril de 2020
- CARE y el Comité Internacional de Rescate, *Gender Implications of COVID-19 Outbreaks in Development and Humanitarian Settings*, marzo de 2020 https://www.care-international.org/files/files/Global_RGA_COVID_RDM_3_31_20_FINAL.pdf
- Preguntas y respuestas de la OMS sobre la *violencia contra la mujer durante la pandemia de COVID-19*, abril de 2020 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/violence-against-women-during-covid-19>

Recuadro 3 | La COVID-19 y la xenofobia (estigma social)

Crisis como la pandemia de COVID-19 nos recuerdan que todos estamos conectados y que nuestro bienestar es interdependiente. En lugar de utilizar el nombre internacionalmente reconocido del virus (SARS-CoV-2) o referirse al "virus causante de la COVID-19", algunos han adoptado nombres con referencias geográficas, típicamente refiriéndose al lugar donde surgió el virus. Como resultado de ello, personas de determinados orígenes han recibido ataques que van desde insultos odiosos hasta la denegación de servicios y actos brutales de violencia, debido al estigma que rodea al coronavirus.

En otras partes del mundo, los profesionales internacionales que trabajan para las ONG, las Naciones Unidas u otras organizaciones de la sociedad civil han recibido una atención no deseada porque las poblaciones locales creen que los extranjeros son los culpables de la propagación del virus que causa la COVID-19.

¿Qué es la xenofobia?

La xenofobia es el miedo y la aversión a los extraños o a los extranjeros, o a cualquier cosa que sea extraña o extranjera.

¿Cuáles son los hechos?

El virus responsable de la COVID-19 no tiene fronteras y no discrimina: puede infectar a cualquiera. Debido a que muchas personas no muestran ningún síntoma o solo síntomas leves (que pueden ser confundidos con una gripe común), y debido a que muchas personas no se hacen la prueba, puede ser difícil saber exactamente cuándo y cómo el coronavirus entró en un país determinado. Es posible que el virus que causa la COVID-19 estuviera presente en un país mucho antes de lo que se pensó inicialmente, pero no fue detectado. También es posible que los casos se detecten primero en los grupos sociales con mejor acceso a las instalaciones médicas y a las pruebas, mientras que los casos entre los grupos vulnerables siguen sin ser detectados.

¿Cómo abordar el estigma social?

Hay pruebas claras de que el estigma y el miedo en torno a las enfermedades contagiosas no ayudan a encontrar la solución.

Entre las respuestas que sí ayudan se incluyen: comprender la enfermedad en sí misma; fomentar la confianza en un asesoramiento sanitario fiable; adoptar medidas eficaces y prácticas para que las personas puedan ayudarse a sí mismas y a sus seres queridos; y mostrar atención a los afectados.

La forma en que nos comunicamos sobre la COVID-19 es esencial para combatir eficazmente la propagación de la enfermedad y evitar alimentar el miedo y el estigma. Es esencial crear un entorno en el que la enfermedad y su impacto puedan ser discutidos y tratados de forma abierta, honesta y efectiva.

Como facilitador, corregir los conceptos erróneos, reconociendo al mismo tiempo que los sentimientos de las personas son muy reales, incluso cuando la suposición subyacente es falsa. Promover la importancia de la prevención, las acciones para salvar vidas, la detección temprana y la atención médica.

7. ¡Sea un modelo a seguir en todo momento!

- Como facilitador, a menudo está en una posición privilegiada para crear confianza dentro de las comunidades y con los líderes comunitarios. Es importante que escuche a la gente y responda a sus preguntas y temores con información fiable y útil.
- **¡Sea el primero!** Dé un buen ejemplo tomando medidas para contener la propagación de la COVID-19: lávese las manos, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, tosa sobre el codo en vez de sobre la mano y mantenga la distancia física en todo momento cuando esté fuera de casa.
- **¡Manténgase al día!** Obtenga la información más reciente sobre la COVID-19 de fuentes fiables, para que pueda actualizar a la comunidad. Asegúrese de que todo el mundo entienda la información que da. Haga preguntas para evaluar el nivel de comprensión de la gente.
- **No difunda el estigma.** No asociar la raza, la nacionalidad o la ubicación a la enfermedad (como por ejemplo no llamarlo "el virus chino"). Evite hacer demasiado hincapié en el papel de grupos o nacionalidades específicas en la propagación del virus, o refiérase a las personas como "casos" o "víctimas". Hable de "personas que tienen o están siendo tratadas por la COVID-19" (véase el [Recuadro 3 | La COVID-19 y la xenofobia \(estigma social\)](#)).
- **¡No repita los rumores!** (véase [Combatiendo las noticias falsas: romper los mitos sobre la COVID-19](#)).
- Hable de manera positiva sobre las medidas preventivas y los tratamientos. La mayoría de las personas pueden recuperarse de manera segura de esta enfermedad.
- Sea honesto cuando no sepa algo y dígame a la comunidad que tratará de averiguarlo y se lo dirá.

8. ¿Qué pasa si un miembro de la comunidad está enfermo o se sospecha que ha contraído la enfermedad?

Si una ECA o un miembro de la comunidad desarrolla síntomas relacionados con la COVID-19 (fiebre, tos o dificultad para respirar), deberían:

- Busque atención médica a tiempo.
- Permanezca en su casa y llame al centro de salud local o a un médico antes de viajar a cualquier centro de salud, para evitar infectar a otras personas (pacientes y sanitarios) si se han contagiado.
- Manténgase hidratado y siga la [Información básica sobre la COVID-19](#).
- Aíslese antes de que le realicen la prueba (y continúe aislado si la prueba es positiva).
- Recuerde que si una persona infectada no pide ayuda médica a tiempo, puede correr un mayor riesgo de enfermarse gravemente y de propagar el virus.
- Véase la [Actividad 20: Juego de rol - Acción comunitaria en caso de que haya un positivo por COVID-19 en la comunidad](#).

Recuadro 4 | El paludismo y la pandemia de COVID-19

El paludismo o malaria es una enfermedad endémica muy extendida que afecta aproximadamente a 230 millones de personas y mata a unas 430 000 personas cada año.

Hay una necesidad urgente de abordar de manera firme la COVID-19. Mientras continúan las labores para encontrar herramientas de prevención y tratamiento, es esencial que no se ignoren otras enfermedades mortales, como el paludismo. La pandemia de COVID-19 podría ser devastadora por sí misma, pero esta devastación se verá considerablemente amplificada si la respuesta significa la destrucción de la prestación de los servicios básicos de supervivencia para otras enfermedades.

Recomendaciones principales:

- Los programas nacionales y locales deberían seguir proporcionando **intervenciones esenciales para la prevención y la gestión de los casos de paludismo** (y otras enfermedades transmisibles o condiciones que afecten a la población), **aun a riesgo de transmisión de la COVID-19**.
- Alentar a las comunidades a que **busquen ayuda temprana en caso de que haya fiebre y se sospeche de paludismo**. Para evitar un aumento de los casos de paludismo grave y de las muertes por esta enfermedad, los programas nacionales y locales deberían seguir alentando a las poblaciones a buscar atención temprana, teniendo en cuenta al mismo tiempo las directrices locales de protección personal y distanciamiento físico establecidas por los centros y las autoridades locales.
- En los lugares donde el paludismo no está extendido, se aconseja a los posibles pacientes de COVID-19 que **NO** visiten los centros de salud porque pueden infectar a trabajadores sanitarios y otros trabajadores muy necesarios (deben llamar a los centros de salud antes para recibir orientación por teléfono). En lugares donde el paludismo es endémico, es importante que los pacientes que puedan tener paludismo puedan acceder a una prueba de diagnóstico parasitológico y recibir un tratamiento temprano con un antipalúdico eficaz.

Si vive en una zona con malaria o dengue, no ignore los síntomas de fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud, use una mascarilla si es posible, manténgase al menos a dos metros de distancia de otras personas y no toque las superficies con las manos. Si se trata de un niño enfermo, ayúdelo a seguir estos consejos.

Fuente: OMS, 2020

III - ACTIVIDADES SUGERIDAS DE LAS ECA SOBRE LA COVID-19

Si tras un examen detallado de la situación del país y de las recomendaciones del gobierno se decide que algunas sesiones de las ECA u otras actividades de capacitación sobre el terreno pueden llevarse a cabo sin riesgos innecesarios para la comunidad (véase la [Parte II - Consideraciones importantes al dirigir](#) y [Tabla 1 | Cómo adaptar las actividades de capacitación teniendo en cuenta la situación local](#)), los facilitadores e instructores tendrán que revisar los planes de capacitación y deberán incluir las medidas básicas de protección en las actividades de capacitación.

Cada participante debe entender los puntos clave y las directrices generales de la COVID-19. El facilitador y los participantes deben convenir en que todos deben seguir las medidas básicas de protección en las sesiones de capacitación o de las ECA. Las actividades que figuran a continuación ofrecen algunas ideas sobre cómo integrar la COVID-19 en las actividades de las escuelas de campo abierto.

Las actividades sugeridas incluyen:

- Actividad 1: Examen de las medidas básicas de protección
- Actividad 2: Preguntas y respuestas sobre el virus que causa la COVID-19
- Actividad 3: Mapas mentales
- Actividad 4: Demostración de cómo se propagan los virus (usando harina)
- Actividad 5: Cómo reconocer los rumores y las noticias falsas acerca de la COVID-19
- Actividad 6: Juegos de rol. Reducir los riesgos en casa, en la granja, yendo de compras, rezando, en el banco, visitando a un familiar o a un vecino
- Actividad 7: Elaborar un plan de cuidado para uno mismo y para los demás
- Actividad 8: Cómo romper el hielo de forma creativa y sin contacto
- Actividad 9: Demostración de cómo lavarse las manos correctamente
- Actividad 10: Hacer un tippy-tap o estación de lavado de manos en las escuelas de campo para agricultores
- Actividad 11: Preparar desinfectantes de manos casero
- Actividad 12: Utilizar y realizar mascarillas
- Actividad 13: Manipulación segura de los alimentos en el hogar, en el mercado y en las tiendas de alimentos
- Actividad 14: Limpiar la casa
- Actividad 15: Debate sobre las repercusiones de la COVID-19 según el género
- Actividad 16: Identificación de los diversos tipos de violencia de género
- Actividad 17: ¿Debemos preocuparnos por nuestros animales?
- Actividad 18: Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para compartir información
- Actividad 19: Consejos para realizar vídeos de buena calidad
- Actividad 20: Juego de rol. Acción comunitaria en caso de que haya un positivo en COVID-19 en la comunidad
- Actividad 21: Explorar los conocimientos locales o indígenas y de la ciencia occidental para responder a la COVID-19

Actividad 1: Examen de las medidas básicas de protección

Objetivo

Al final de la sesión, los participantes podrán describir los puntos clave y las medidas de protección básicas sobre la COVID-19.

Materiales y preparación

- Carteles sobre las principales medidas de protección del [Anexo](#) opcional).
- Lea atentamente la [parte I: Información básica sobre la COVID-19](#) y la [Parte II: Consideraciones importantes al dirigir escuelas de campo para agricultores](#).
- Para garantizar una información precisa, puede pedir ayuda a un sanitario local: si es posible, puede unirse a usted para facilitar la sesión de entrenamiento; si no, puede ayudarle a prepararse para la sesión. Los profesionales de la salud pueden disponer de material educativo útil en los idiomas locales y pueden compartir información vital: una actualización de la situación local, consejos sobre qué hacer si hay un caso sospechoso en la comunidad, números de teléfono de emergencia y las últimas orientaciones de las autoridades locales.
- En muchos países, los sitios web del Ministerio de Salud y de la Oficina de la OMS en el país proporcionan información importante, incluidos vídeos en el idioma local, material educativo pertinente y llamamientos a la acción de destacadas personalidades y autoridades religiosas. Manténgase al día en todo momento y comparta información fiable entre colegas y en su comunidad.

Pasos

1. Pregunte a los participantes: ¿Qué saben sobre este nuevo coronavirus? ¿Qué han escuchado? ¿Cómo protegernos a nosotros mismos y a los demás de la infección por el virus que causa la COVID-19?
2. Lea a continuación. Compruebe que todas las palabras sean claras. La idea principal de cada punto debe estar entendida antes de avanzar al siguiente punto. Haga que los participantes reformulen cada punto, para estar seguro de que lo han entendido bien. Muchas palabras son extranjeras, por lo que el grupo puede necesitar una explicación.
3. Junto con el grupo, puede (también) utilizar posters o una canción (ver [Actividad 8: Cómo romper el hielo de forma creativa y sin contacto](#)) para entender bien los puntos clave y las directrices a seguir sobre la COVID-19.

Puntos clave sobre la enfermedad causada por el coronavirus (COVID-19):

1. Es fácil contraer la enfermedad de otra persona sin saberlo.
2. Es fácil transmitir la enfermedad a otra persona sin saberlo.
3. Incluso cuando las personas no tienen síntomas, pueden transmitir la enfermedad a otra persona.

4. El virus se mueve por el aire a través de nuestra respiración cuando hablamos, estornudamos o tosemos.
5. El virus también puede permanecer en las superficies durante varias horas. Si toca una superficie contaminada y luego se toca la boca, la nariz o los ojos, puede estar infectado por el virus. "Superficies" incluye todo, desde mesas, platos y pomos de puertas, hasta embalajes, bolígrafos, teléfonos y teclados de cajeros automáticos, así como todas las herramientas e instrumentos.
6. Todos, tanto las mujeres como los hombres de las zonas rurales, pueden contagiarse por el virus. Sin embargo, las desigualdades de género existentes podrían aumentar la carga de trabajo de las mujeres y exponerlas a riesgos como la violencia de género (véase la [Actividad 15: Debate sobre las repercusiones de COVID-19 según el género](#)).

Directrices generales:

1. **Quedarse en casa.** Evitar encontrarse con la menor cantidad de gente posible. Muchos países NO permiten reuniones de más de cinco personas a la vez. Quédese en casa. Sáltese el culto. Sáltese los deportes de grupo. No vaya a ninguna reunión o encuentro.
2. **Saludos.** No tocar mientras se saluda (ni apretones de manos, ni abrazos, ni besos). Asienta con la cabeza o inclínese y mantenga una distancia apropiada de dos metros.
3. **No tocarse los ojos, la nariz y la boca.** Evite tocarse la cara siempre, especialmente cuando esté fuera de su casa.
4. **Lavado de manos.** Lávese las manos a menudo con jabón. Si toca otras superficies, lávese las manos. Cuando llegue a casa, lávese las manos. Cuando salga, lávese las manos. Use un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
5. **Salidas.** Salir solo si es posible. Dejar a los niños en casa. Pero sí se debe compartir información fiable sobre la propagación de la COVID-19 y sobre las medidas básicas de protección con otros en sus hogares y comunidades. Use las redes sociales para compartir información. Pero tenga cuidado... ¡Evite compartir noticias falsas!
6. **Viajes.** Reduzca los viajes al mínimo para no encontrarse con otras personas.
7. **Distancia.** Cuando se encuentre con gente, mantenga una distancia de seguridad. Se recomienda una distancia de dos metros. Esto se aplica cuando se encuentran en la calle, compran, hacen cola, van al banco, etc.
8. **Distancia durante las reuniones.** Durante cualquier reunión pequeña, siéntese o párese al menos a dos metros de distancia de otras personas.
9. **Mascarillas.** Use una mascarilla, cualquier tipo de mascarilla (incluso un paño), si tiene **síntomas** o si está cuidando a **personas enfermas**. También se aconseja que todos usen una mascarilla cuando se esté **fuera de casa** y en un lugar lleno de gente. Las mascarillas ayudan a evitar que se toque la nariz y la boca, y pueden reducir la exposición al virus y evitar que éste se propague a otras personas, incluso si lo ha contraído pero no tiene ningún síntoma. Las mascarillas reducen la cantidad de saliva o de aliento que damos o recibimos. No se sienta ridículo, ¡millones de personas en todo el mundo están usando mascarillas! Recuerde que **las mascarillas por sí solas no pueden protegerle de la COVID-19**. Incluso cuando use una mascarilla, continúe siguiendo las [medidas de protección básicas](#) (vea [Actividad 12: Utilizar y realizar mascarillas](#)).

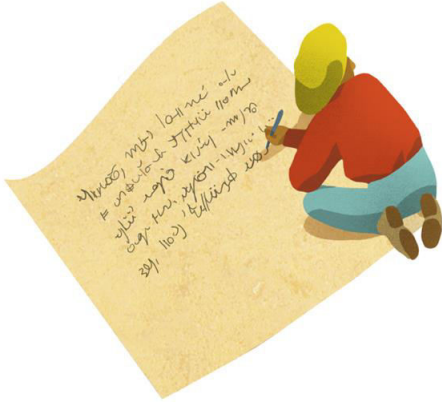
10. **Estornudos y tos.** Cuando estornude o tosa, cúbrase la boca con la parte interior del codo. Si usa un pañuelo, deséchelo de forma segura: tírelo en un contenedor cerrado, tírelo al fuego o póngalo en un agujero en el suelo y cúbralo con arena o suciedad.
11. **Autoaislamiento.** Los viajeros, incluidos los trabajadores migratorios que regresan a sus hogares, deben autoaislarse durante 14 días cuando vienen de una ciudad u otro país o de cualquier lugar con la COVID-19. Viajar aumenta el riesgo de conocer gente y por lo tanto aumenta el riesgo de contaminación.
12. **Síntomas.** Si muestra síntomas, quédese en casa. Manténgase alejado de otros miembros de la familia ya que puede transmitir fácilmente la enfermedad a otras personas. Los síntomas incluyen:
 - Fiebre
 - Tos seca (tos sin flema/mucosidad amarilla)
 - Falta de aliento o dificultad para respirar (el virus ataca los pulmones)
13. **Síntomas persistentes.** Si muestra síntomas **durante dos días o más**, manténgase alejado de los demás y llame a una autoridad sanitaria local, a un médico o al número de emergencia COVID-19 si está disponible. No entre directamente en los hospitales o centros de salud, llame de antemano para evitar infectar a otros. Si decide ir, espere fuera, use una mascarilla y manténgase a dos metros de distancia de los demás.

Recuerde que la gente puede contagiarse de la COVID-19 sin saberlo, ya que es común no tener ningún síntoma, o tener solo síntomas leves. Este coronavirus puede transmitirse a otras personas incluso si usted no tiene síntomas.

Minimice la interacción social y mantenga la distancia. Más vale prevenir que curar.



Actividad 2: Preguntas y respuestas sobre el virus que causa la COVID-19



Objetivo

Al final de la sesión, los participantes habrán aprendido qué es un virus.

Materiales y preparación

- Imagen del virus que causa la COVID-19 (opcional).
- Carteles sobre medidas básicas de protección en el [Anexo 3](#) (opcional).
- Para garantizar una información precisa, puede pedir ayuda a un profesional de la salud local: si es posible, puede unirse a usted para facilitar la sesión de entrenamiento; si no, puede ayudarlo a preparar la sesión de antemano. Pueden disponer de material educativo útil en los idiomas locales y pueden compartir información vital: una actualización de la situación local, consejos sobre qué hacer si hay un caso sospechoso en la comunidad, números de teléfono de emergencia y las últimas orientaciones de las autoridades locales.

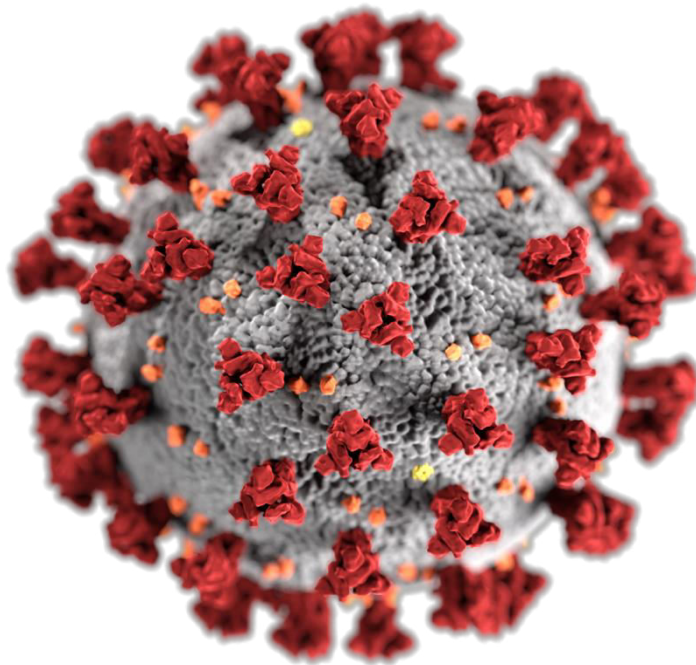
- En muchos países, los sitios web del Ministerio de Salud y de la Oficina de la OMS en el país proporcionan información importante, incluidos vídeos en el idioma local, material educativo pertinente y llamamientos a la acción de destacadas personalidades y autoridades religiosas. Manténgase al día en todo momento y comparta información fiable entre colegas y en su comunidad!
- [Las preguntas y respuestas de la OMS sobre los coronavirus \(COVID-19\)](#) proporcionan una excelente información actualizada.

Preguntas y respuestas

Nota para el facilitador: Haga la pregunta. Espere a ver si alguien puede responder (cuente hasta cinco). Si no hay respuesta, lea en voz alta la respuesta y compruebe si se entiende. Algunas palabras pueden ser difíciles de traducir en los idiomas locales. Puede utilizar una imagen del virus que causa la COVID-19 para apoyar las discusiones.

1. **¿Qué es un virus?** Un virus es un organismo muy pequeño que puede infectar a todos los animales, plantas y personas. Es más pequeño que las bacterias y los hongos. No es un organismo vivo; solo se reproduce cuando está dentro de su huésped, por ejemplo los humanos.
2. **¿Cuáles son algunas de las enfermedades causadas por los virus?** En las personas, las enfermedades causadas por virus incluyen el VIH-SIDA, el resfriado común, el sarampión, la viruela, la poliomielitis, el Ébola y la COVID-19.

3. **¿Cómo entran los virus en el cuerpo humano?** Los virus pueden entrar en el cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca. Según los conocimientos actuales, no hay pruebas de que la COVID-19 pueda transmitirse a través de la sangre. Pero no es seguro y se deben tomar medidas de precaución.
4. **¿Cómo prevenir el virus?** Muchas enfermedades causadas por virus se previenen con vacunas. Pero muchas no tienen todavía vacunas (por ejemplo, VIH-SIDA, COVID-19).
5. **¿Cómo curar este nuevo coronavirus?** Las enfermedades causadas por virus son difíciles de curar. Los antibióticos NO funcionan contra los virus. Algunos medicamentos reducen las consecuencias para la salud de las enfermedades (como el VIH) pero no las curan. NO tome antibióticos contra la COVID-19. Actualmente no hay medicamentos para la COVID-19.
6. **¿Qué son los anticuerpos?** Nuestro cuerpo tiene defensas naturales llamadas anticuerpos, pero hay que estar expuesto a la enfermedad para desarrollar los anticuerpos (esto es lo que hacen las vacunas).
7. **¿Cuándo habrá una vacuna?** A nivel mundial hay muchas investigaciones en curso, pero se puede tardar varios meses, o incluso un año o más. Mientras tanto, necesitamos seguir las pautas básicas de protección y encontrar formas de evitar el virus para poder prevenir su propagación.



Una ilustración publicada por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades que muestra el coronavirus, incluyendo los característicos picos por los que recibe su nombre.

Crédito: Lizabeth Menzies

Actividad 3: Mapas mentales

Objetivo

Al final de la sesión, los participantes sabrán más sobre la COVID-19 y su prevención.



Materiales

- Hojas grandes de papel para cada grupo (formato A1, las que se utilizan comúnmente en un rotafolio o papelógrafo)
- Rotuladores o marcadores (uno por participante, que deben guardar durante toda la sesión de entrenamiento, evitando compartir con otros)
- Cinta adhesiva



Actividad

1. Pida a los participantes que piensen durante cinco minutos sobre qué saben acerca de la COVID-19.
2. Ponga varias hojas de papel en el suelo y con cada papel unos cuantos rotuladores o marcadores (asegúrese de que los rotuladores o marcadores no se compartan entre los participantes).
3. Pida a los participantes (en pequeños grupos, respetando la distancia física de dos metros) que vayan hasta las hojas de papel y escriban o dibujen sus pensamientos sobre la COVID-19.
4. Deje tiempo suficiente para que todos añadan sus pensamientos en los papeles.
5. Ponga los papeles delante del grupo y discuta las ideas y pensamientos escritos en ellos.
6. Al final de la temporada de las ECA, repita el ejercicio y evalúe si ha habido algún cambio sobre el conocimiento y las actitudes hacia la COVID-19.

Algunas directrices para el debate

1. Debatir todos los puntos que fueron escritos.
2. Estimular el intercambio de opiniones entre los participantes mientras se discuten los pensamientos que escribieron.
3. Si es necesario, anote cualquier punto adicional que haya surgido durante la discusión.

Actividad 4: Demostración de cómo se propagan los virus (usando harina)

El virus que causa la COVID-19 se propaga, principalmente entre las personas, a través de gotas de saliva o secreciones de la nariz. Una persona que esté en estrecho contacto (en un radio de dos metros) con alguien infectado podría correr el riesgo de exponerse a gotitas potencialmente infecciosas que se propagan por la boca y la nariz. El virus también puede propagarse a través de objetos o materiales del entorno inmediato, como muebles, ropa, teléfonos, libros, bolígrafos y herramientas, así como suelos y alimentos. Es importante saber cómo se propaga una enfermedad para prevenir una pandemia o reducir su incidencia.

Objetivo

Al final de la sesión, los participantes entenderán sobre la propagación de las enfermedades virales.

Materiales

- Harina
- Lona para sentarse (opcional)

Pasos

Nota para el facilitador: Al comienzo de la actividad, NO explique el ejercicio a los participantes. Esto hará que la situación sea más parecida a la del mundo real, donde la gente no es consciente de cómo se propagan los virus. Si lo desea, asigne a una persona para que grabe la actividad (ver [Actividad 19: Consejos para realizar vídeos de buena calidad](#)).

1. Organice a los participantes en pequeños grupos.
2. Antes de comenzar la actividad, identifique a un "voluntario" de cada grupo, llévalo aparte para explicarle el ejercicio y dele un puñado de harina (*utilice cualquier tipo de recipiente para recoger la harina con seguridad y evitar la contaminación*).
3. Cada voluntario tiene un puñado de harina, pero aún así debe ser capaz de mantener la mano cerrada.
4. Pida a los demás participantes que se sienten con la distancia de seguridad (a una distancia mínima de dos metros entre sí) en sus pequeños grupos, si es posible en una lona de color o alrededor de una mesa oscura (esto permitirá a los participantes ver bien la harina).
5. Pídele a todos que pongan un objeto propio delante de ellos (como un bolígrafo, un lápiz y un cuaderno).
6. Una vez que todos están en posición, el voluntario que sostiene la harina SIMULA un estornudo, esparciendo el puñado de harina que tiene en la mano y abanicando el aire con un pedazo de cartón. El voluntario puede incluso simular "estornudar o toser" (y esparcir la harina abanicándola) dos o tres veces. ¡Cuidado con **que la harina no entre en los ojos de la gente! Recuerde... ¡No tosa ni estornude realmente! Es importante que el voluntario no propague sus propios gérmenes.**

7. Pida a todos que observen cuidadosamente los restos de harina alrededor del voluntario, en la ropa, mesas y sillas, la lona o el suelo...
8. Pida a los participantes que recojan el objeto que han colocado delante de ellos. ¿Hay harina en el objeto? ¿Tienen harina en sus manos ahora? Pídeles que se miren la cara, manteniendo siempre la distancia de seguridad necesaria. ¿Tienen pequeños restos de harina en su cara?
9. Explique que la harina representa el virus que lleva una persona. Pueden propagarlo estornudando, tosiendo, escupiendo, soplando, respirando con dificultad... Las gotitas son tan pequeñas que pueden caer en la nariz, los ojos o la boca de alguien sin que se dé cuenta, o puede contaminar los objetos a su alrededor. Si toca objetos contaminados y luego se toca la boca, los ojos o la nariz, puede infectarse con el virus que causa la COVID-19.

Debate:

- ¿Qué ha observado?
- ¿Dónde vio rastros de harina? ¿Cómo llegó la harina hasta allí?
- ¿Qué habría pasado si alguien se hubiera sentado muy cerca del voluntario?
- Imagine que la harina es un virus y una persona se toca los ojos o la nariz después de tocar objetos contaminados. ¿Qué cree que pasará?
- ¿Cómo se propagan los virus a otras personas?
- ¿Qué superficies u objetos fueron manchados por harina? ¿Qué pasaría si otros tocaran esos objetos?
- ¿Cómo podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás? Debata las principales medidas de protección (véase la [Parte I: Información básica sobre la COVID-19](#)). Entre ellas figuran toser en el codo o con un pañuelo desechable; lavarse las manos muy a menudo con agua y jabón o con un desinfectante de manos; mantenerse a dos metros de distancia y evitar en la medida de lo posible el contacto con personas ajenas al círculo familiar en zonas de fuerte infección.

Nota para el facilitador:

- Ayude a los participantes a entender que las partículas de harina pueden viajar muy lejos de la fuente dependiendo de la fuerza y la dirección del viento. Las gotas que se descargan al estornudar o toser pueden seguir un patrón similar al de la harina, pero no viajan tan lejos. Por esta razón, una distancia **física mínima de dos metros (seis pies) sigue siendo una distancia segura**.
- Si ha grabado la actividad, comparta el vídeo del ejercicio y los debates con otros miembros de las ECA que no hayan asistido, o con miembros de la comunidad (véase la [Actividad 18: Utilizar las tecnologías de la información y las comunicaciones \(TIC\) para compartir información](#)).
- Después de la actividad, asegúrese de que todos los participantes se lavan **las manos**, recuérdelos lo importante que es porque han estado tocando objetos y la harina ha entrado en contacto con ellos.

Actividad 5: Cómo reconocer los rumores y las noticias falsas acerca de la COVID-19

La proliferación de noticias falsas sobre la pandemia COVID-19 ha sido etiquetada como una "infodemia" ("infodemic", en inglés) peligrosa. Las noticias falsas se difunden hoy en día de forma más rápida y fácil a través de Internet, las redes sociales y la mensajería instantánea. Los mensajes pueden contener información y consejos inútiles, incorrectos o incluso perjudiciales, lo que puede obstaculizar la respuesta de la salud pública y aumentar el desorden y la división social.

Objetivo

Al final del período de sesiones, los participantes sabrán dónde encontrar y cómo reconocer y difundir información fiable sobre la COVID-19.

Actividad

Haga a los participantes las siguientes preguntas:

1. ¿Ha oído rumores o información falsa sobre el virus que causa la COVID-19? ¿Ha creído algo sobre este coronavirus en algún momento y luego descubrió que estaba equivocado? (véase [Combatiendo las noticias falsas: romper los mitos sobre la COVID-19](#)).
2. ¿De dónde vino la información errónea o el rumor? ¿Cómo descubrió que no era cierto? ¿Cómo podemos identificar las noticias falsas? (véase [Qué hay que tener en cuenta](#)).
3. ¿Cuáles son las fuentes de información fiables en nuestro país o contexto?
4. ¿Cómo podemos compartir información correcta a nuestro alrededor?

Tengan en cuenta

- Algunas noticias falsas contienen una mezcla de información correcta e incorrecta, lo que las hace más difíciles de detectar.
- Las noticias falsas también pueden ser compartidas por amigos y familiares de confianza, incluyendo médicos y enfermeras. Es posible que no hayan leído la historia completa antes de compartirla.
- Antes de decidirse a compartir, asegúrese de leer la historia correctamente y haga algunas comprobaciones (véase [Qué hay que tener en cuenta](#)) para determinar la exactitud.
- Cualquier historia que afirme un nivel de certeza mucho más alto que otras historias puede ser cuestionable. La gente busca la certeza en un momento de incertidumbre, ansiedad y pánico. Es natural aceptar más fácilmente la información que resuelve, tranquiliza y ofrece soluciones fáciles, pero cuidado: el camino fácil puede ser el camino erróneo.

- Del mismo modo, si una historia es especialmente sorprendente o triste, vale la pena comprobarla dos veces: las noticias falsas tratarán de llamar su atención siendo más exageradas que las historias reales.
- Tenga cuidado, la gente puede intentar lanzar ciberataques y cometer delitos. Los hackers y los ciberestafadores se aprovechan de la pandemia de COVID-19 enviando correos electrónicos fraudulentos y mensajes de WhatsApp (a veces fingiendo ser la OMS u otra organización de renombre) para engañarle y que haga clic en enlaces maliciosos o abra archivos adjuntos; si lo hace, puede revelar su nombre de usuario y contraseña, que pueden utilizarse para robarle dinero o información confidencial.

Organizaciones de renombre como la Organización Mundial de la Salud:

- **nunca piden** su nombre de usuario o contraseña para acceder a información de seguridad.
- **nunca envían** por correo electrónico archivos adjuntos que no haya pedido.
- **nunca piden** que visite un enlace fuera de www.who.int/es.
- **nunca cobran** dinero por solicitar un trabajo, registrarse en una conferencia o reservar un hotel.
- **nunca realizan sorteos** u ofrecen premios, subvenciones, certificados o financiación a través del correo electrónico.

¡Importante! La única petición de donaciones que la OMS ha hecho es el *Fondo de Respuesta Solidaria COVID-19* (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/donate>). Cualquier otra petición de fondos o donaciones que simule ser de la OMS es una estafa.

Qué hay que tener en cuenta (La conversación, 2020)

- **Fuente.** La regla de oro es: "**Cuestionar la fuente de información**". Se han hecho referencias a "expertos taiwaneses", "médicos japoneses" y "Universidad de Stanford" durante el brote. Revise los sitios web oficiales para ver si la misma historia se repite allí. Si una fuente es "un amigo de un amigo", esto es un rumor a menos que también conozca a la persona directamente.
- **Logotipo.** Compruebe si el logo de la organización utilizada en el mensaje es el mismo que el del sitio web oficial.
- **Inglés incorrecto.** Los periodistas y organizaciones fiables no cometen repetidos errores ortográficos y gramaticales. Además, cualquier cosa escrita totalmente en mayúsculas o que contenga muchos signos de exclamación debería levantar sus sospechas.
- **Cuentas falsas en redes sociales.** Algunas cuentas falsas imitan a las reales. Por ejemplo, la cuenta no oficial de Twitter @BBCNewsTonight, que se quería parecer a la cuenta legítima de @BBCNews, compartía una historia falsa sobre una persona famosa que dio

positivo en un test de coronavirus. Las plataformas mediáticas intentan eliminar o marcar las cuentas e historias falsas y verificar las reales, pero no siempre lo consiguen, así que ¡cuidado!

- **La insistencia por compartir.** Tenga cuidado si el mensaje le empuja a compartir, así es como funciona a menudo la mensajería viral.
- **Sitios web de verificación de hechos.** Utilice sitios web como [APFactCheck](#) y [Full Fact](#) que destacan las noticias falsas más comunes. También puede utilizar un motor de búsqueda para buscar el título del artículo y ver si ha sido identificado como noticia falsa por los principales medios de comunicación.

¿En quién confiar?

Las mejores fuentes para obtener información sanitaria oficial sobre la COVID-19 son los sitios web de **salud de su gobierno** nacional y la [sección de enfermedades de COVID-19](#) del **sitio web de la Organización Mundial de la Salud**. Las fuentes primarias son generalmente mejores que los artículos de noticias. Consulte la [Parte V - Recursos electrónicos para la prevención y el tratamiento de la enfermedad coronavírica](#) para ver los enlaces a los principales recursos electrónicos.

Actividad 6: Juegos de rol. Reducir los riesgos en casa, en la granja, yendo de compras, rezando, en el banco, visitando a la familia o a un vecino

Objetivo

Al final de la sesión, los participantes sabrán cómo aplicar las medidas de protección básicas.

Juego de rol 1: Quedarse en casa

Acción

1. Todo el mundo lleva una mascarilla para cubrir su boca/nariz.
2. Los miembros del grupo se sientan por lo menos a dos metros de distancia (dos metros equivalen a seis pies).
3. El grupo revisa las medidas de protección básicas: discutiendo los comportamientos apropiados, revisando los carteles si están disponibles, o cantando su "canción COVID" sobre las medidas de protección, si es que crearon una (ver [Actividad 8: Cómo romper el hielo de forma creativa y sin contacto](#)).
4. Comienza el juego de rol (antes de la actividad, habrá elegido unos cuantos voluntarios y les habrá explicado qué tienen que hacer). Cada voluntario demuestra una importante medida de protección que debe adoptar durante el día en su casa, por ejemplo, cómo lavarse correctamente las manos (véase [Actividad 9: Demostración de cómo lavarse las manos correctamente](#)) o cómo estornudar o toser sobre un codo flexionado.
5. Los demás participantes (¡con sus mascarillas puestas y a distancia!) observan si se puede mejorar en algo. El grupo debate por qué se recomiendan estas medidas básicas de protección y por qué algunos comportamientos no son seguros (ver [Información básica sobre la COVID-19](#)).
6. Se puede pedir a uno o más voluntarios que simulen actividades domésticas siguiendo las medidas de protección básicas.
7. ¡Se puede pedir a algunos voluntarios en secreto que simulen *no* cumplir con las medidas de protección básicas! Por ejemplo, podrían SIMULAR que estornudan/ tosen en su mano (en lugar de en su codo) o podrían lavarse rápidamente las manos (en lugar de lavarlas bien durante 20 o 30 segundos). Pero asegúrese, incluso durante el juego de rol, que los participantes SIEMPRE mantienen una distancia de dos metros, NUNCA se tocan entre ellos y se lavan o desinfectan sus manos adecuadamente después del ejercicio.
8. Se anima a los participantes a que discutan si las directrices fueron seguidas correctamente por los voluntarios. Los participantes pueden examinar los carteles pertinentes (véase el [anexo 3](#)) y debatir más a fondo (opcional).

Juego de rol 2: Salir al exterior

Acción

1. Todos usan una mascarilla para cubrirse la boca y la nariz.
2. Todos se sientan al menos a dos metros de distancia.
3. El grupo revisa las medidas de protección básicas: discutiendo los comportamientos apropiados, revisando los carteles si están disponibles, o cantando su "canción COVID" sobre las medidas de protección, si es que crearon una (ver [Actividad 8: Cómo romper el hielo de forma creativa y sin contacto](#)).
4. Se pide a los diferentes minigrupos que se preparen para el juego de rol. Deben mostrar cómo actuar de manera responsable en una serie de situaciones: cruzar la aldea para ir al campo, ir de compras, al banco, a la mezquita, la iglesia u otro lugar de culto, visitar a los vecinos, participar en el aprendizaje de las escuelas de campo, realizar análisis agroecológicos (AESA) o análisis de ecosistemas pastoriles (PESA), etc. Se da a cada grupo unos minutos para prepararse y luego comienza el juego de rol, tratando de demostrar las medidas de protección. Pueden mostrar cómo usan la mascarilla en un lugar lleno de gente (véase [Actividad 12: Utilizar y realizar mascarillas](#)), pararse a una distancia de por lo menos dos metros, salir solos sin niños, lavarse o desinfectarse las manos antes y después de salir, saludar a otros sin contacto físico (véase [Formas de saludar creativas](#)), fingir estornudar o toser sobre el codo, no tocarse los ojos, la nariz y la boca, no tocar nada. **Recuerde: ¡debe mantenerse una distancia de dos metros en todo momento durante el juego de rol!**
5. Los demás participantes observan (¡con sus mascarillas puestas y a la distancia de seguridad!) y comentan si se puede mejorar en algo.

Debate:

- ¿Qué debe evitar cada persona?
- ¿Son estos comportamientos fáciles de aplicar? Si no, ¿por qué no? ¿Cuáles son más difíciles?
- ¿Es probable que los olvidemos a lo largo del día? ¿Qué podemos hacer para recordarlos? ¿Pueden los miembros de la familia y de la comunidad comprometerse a recordar de manera amable la aplicación de las medidas? Algunas personas sugieren recordarse mutuamente que deben lavarse las manos muchas veces al día.
- Algunas personas sugieren usar los teléfonos más a menudo. ¿Necesitamos limpiar nuestros teléfonos?
- ¿Cómo pueden los vecinos y los parientes apoyarse mutuamente cuando no pueden reunirse?
- ¿Cómo pueden los miembros de la escuela de campo para agricultores mantener las partes esenciales del proceso de aprendizaje y al mismo tiempo cumplir las medidas de prevención y control de la COVID-19?

Actividad 7: Elaborar un plan de cuidado para uno mismo y para los demás

Plan de bienestar de _____ !

El diagrama muestra un plan de bienestar dividido en cinco secciones con bordes de puntos azules:

- Mental:** Representado por una nube azul.
- Cuerpo:** Representado por un corazón naranja.
- Espiritu:** Representado por una estrella verde.
- La gente que me apoya en la vida:** Una sección con un fondo azul claro.
- Quiero lograr:** Una sección con un fondo azul claro.

Fuente: FAO Siria

Objetivos

Al final de la sesión, los participantes sabrán cómo:

- apoyar la salud mental de ellos mismos y la de otros, y proporcionar apoyo psicológico entre los miembros de las ECA y sus familias y comunidades, lo que puede ser especialmente útil en los países o zonas en las que se está llevando a cabo el bloqueo.
- escribir un "plan de autocuidado" paso a paso, que incluya elementos para mejorar la vida cotidiana en tiempos de la COVID-19.

Materiales

- Hojas grandes de papel (formato A1, las que se utilizan comúnmente en un rotafolio o papelógrafo)
- Rotuladores o marcadores

Pasos

1. Reúna a los participantes, respetando la distancia física de dos metros.
2. Utilice hojas grandes de papel ((formato A1, las que se utilizan comúnmente en un rotafolio o papelógrafo) y dibuje cinco categorías: Mente; Cuerpo; Espíritu; Personas que me apoyan en la vida; Quiero lograr (véase el ejemplo de arriba).

3. Debata sobre una categoría cada vez y rellene la tabla. Para cada categoría, pregunte: "¿Qué puedo hacer para mejorar en momentos de estrés como la emergencia de la COVID-19?":

- **Mente** (lógica, información, pensamientos repetitivos o negativos/positivos, ansiedad)
- **Cuerpo** (salud física, sueño, ejercicio, comida)
- **Espíritu** (soledad, conexión, felicidad, en paz, Dios)
- **Quiero lograr** (objetivos)
- **Las personas que me apoyan en mi vida**

Como facilitador, puede utilizarse a si mismo como ejemplo (compartiendo aquello con lo que se sienta cómodo); por ejemplo, para "Cuerpo", podría decir: "Me ayuda realizar un poco de ejercicio suave incluso durante el encierro. Todas las mañanas hago 20 minutos de estiramientos y trato de levantarme y estirarme varias veces durante el día". Me ayuda a despejar mi mente y me da energía. "O podría escribir un plan de autoayuda genérico con ideas de los participantes.

4. Una vez que haya desarrollado el ejemplo, invite a los participantes a que se tomen 15 minutos para reflexionar y escribir su propio Plan de Autocuidado individualmente en una hoja de papel o en su cuaderno. Asegúrese de explicar que este ejercicio será confidencial (no se pedirá a los participantes que entreguen el plan o que lo compartan con nadie, a menos que quieran hacerlo). Si alguien no puede escribir (o prefiere no hacerlo), dígales que pueden pensarlo en silencio o discutirlo con alguien de su elección.
5. **Abra la discusión.** ¿Qué pensamientos e ideas tuvieron? ¿A qué dificultades es probable que nos enfrentemos cuando estemos aislados o encerrados? ¿Cuáles son los miedos o tensiones más comunes creados por la emergencia de la COVID-19? ¿Tiene parientes o amigos cuya situación le preocupa? ¿Qué podemos hacer para afrontarla y ayudar a los demás?
6. Puede **discutir lo que se puede hacer para mejorar:**
 - **MENTE:** mantenerse informado (pero no obsesivamente), aprendizaje de por vida, hablar con amigos y familiares y leer
 - **CUERPO:** salud física, sueño, ejercicio, comida sana y mantenerse hidratado
 - **ESPÍRITU:** oración, meditación, autorreflexión y conexión con las plantas

Actividad 8: Cómo romper el hielo de forma creativa y sin contacto

Existen juegos divertidos que se utilizan en las escuelas de formación profesional y otras actividades de capacitación sobre el terreno para ayudar a los participantes a romper el hielo y facilitar una reunión de grupo o una situación de aprendizaje, para comunicar ideas importantes mientras se divierten y para crear una dinámica de grupo positiva.

Se alienta a los participantes a que sean innovadores y a que propongan sus propios juegos.

¡Recuerde! NO utilice los juegos tradicionales o las dinámicas de grupo que impliquen contacto físico.

1. La mejor canción y baile sobre medidas básicas de protección

Objetivos

Al final de la sesión, los participantes habrán:

- practicado y aprendido a recordar las medidas básicas de protección.
- descubierto formas divertidas de compartir las precauciones con los participantes de las ECA, la familia, los vecinos y en las redes sociales.

Actividad

1. Divida a los participantes en pequeños grupos, asegurándose de respetar la distancia de dos metros entre cada uno.
2. Dele a cada grupo 15 minutos para que se le ocurra una canción y un baile sobre las medidas básicas de protección más importantes (toser con el codo, no escupir, no tocar mientras saluda, no tocarse los ojos, la nariz y la boca, lavarse bien las manos con agua y jabón, y qué hacer si alguien muestra síntomas, etc.).
3. Invite a los grupos uno a uno a presentar su canción y su baile.
4. ¡Sea creativo e innovador!
5. Anime a los participantes a usar su teléfono (si lo tienen) para grabar la canción y compartirla en las redes sociales.

Algo de inspiración...

Desde Viet Nam: <https://youtu.be/BtulL3oArQw>

Desde Singapur: <https://youtu.be/wYIm-k8XaJ0>

2. La mejor canción para usar durante el lavado de manos

Objetivos

Al final de la sesión, los participantes habrán:

- comprendido la importancia de lavarse bien las manos con jabón durante al menos 20 segundos.
- encontrado formas divertidas de implementar medidas de higiene.

Actividad

1. Divida a los participantes en pequeños grupos, asegurándose de respetar la distancia de dos metros entre cada uno.
2. Dele a cada grupo 10 minutos para elegir o inventar una canción fácil de recordar que dure 20-30 segundos, y luego que la presenten a todo el grupo.
3. Los participantes de las ECA o el grupo de capacitación pueden votar por la "canción del lavado de manos" que se utilizará mientras se lavan las manos durante la formación para asegurarse de que se las lavan durante 20 segundos (es decir, hasta el final de la canción). En algunos países, la gente canta "Feliz cumpleaños" (¡dos veces!); inténtelo... ¡la mayoría de la gente normalmente habría dejado de lavarse las manos mucho antes del final de la canción!

Algo de inspiración...

Personal de la Cruz Roja Italiana cantando el feliz cumpleaños en italiano: <https://www.tiktok.com/@fao/video/6802530431108418821>

Guardias de seguridad de la FAO usando la trompeta para cronometrar 20 segundos de lavado de manos: <https://www.tiktok.com/@fao/video/6801442241681378565>

Cree su propia canción para el póster: ¡puede poner cualquier letra de cualquier canción y insertarla en los posters del lavado de manos! <https://washyourlyrics.com/>

3. Formas de saludar creativas

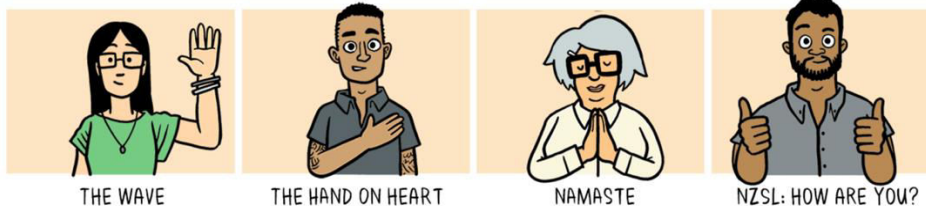
Objetivo

Al final de la sesión, los participantes habrán explorado y practicado nuevas formas de saludar a los demás sin tocarlos, pero con el mismo nivel de calidez y cortesía.

Actividad

1. Reúna a los participantes en un círculo, asegurándose de respetar la distancia de dos metros entre todos.
2. Pregunte a los participantes qué saludos tradicionales son aceptables para prevenir la transmisión del virus que causa la COVID-19.
3. Si alguno de los saludos implica contacto físico, explique por qué no deben usarlo.
4. Piensen juntos en nuevas y divertidas formas de saludarse, como saludar y explorar los saludos tradicionales aceptables. Recuerden practicar sus saludos en todo momento...
5. Si los granjeros de su zona usan teléfonos inteligentes, grabe sus mejores creaciones y compártalas.

ALTERNATIVES TO HANDSHAKES, HUGS, HIGH FIVES AND HONGI



Fuente: The Spinoff, 2020

4. Adivine la tarea

Objetivo

Al final de la sesión, los participantes sabrán qué precauciones deben tomar para evitar la transmisión de la COVID-19.

Material

- Pequeños trozos de papel

Actividad

1. Antes del ejercicio, prepare unos papeles con "tareas". Cuando los participantes se reúnan, asegúrese de respetar una distancia física de dos metros.
2. Pídale a uno de los participantes que empiece y muéstrelle uno de los pedazos de papel.
3. Esta persona interpreta mediante mímica lo que está escrito en el papel, ¡sin hablar!
4. El resto de participantes tratan de adivinar lo que está escrito en el papel.
5. Comience con las tareas fáciles, y vaya progresando gradualmente a otras más difíciles. Las tareas están relacionadas con la COVID-19 y podrían incluir:
 - Tos, fiebre y dificultad para respirar (síntomas de la COVID-19)
 - Lavarse las manos
 - Saludos seguros
 - Estornudos seguros
 - Distanciamiento físico
6. La primera persona que adivine la tarea debe entonces compartir la información correcta sobre esa tarea (precauciones básicas y qué se debe hacer, en este caso) y será entonces la siguiente persona en desempeñar un papel. Si varias personas responden al mismo tiempo, el primer jugador decide quién será el siguiente.

Actividad 9: Demostración de cómo lavarse las manos correctamente

Objetivo

Al final de la sesión, los participantes habrán aprendido a lavarse las manos correctamente.

Materiales

- Harina
- Jabón
- Cuenco con agua o un grifo con agua corriente (el agua no necesita cumplir con los estándares de agua potable)

- Carteles pertinentes presentados en el [Anexo 3](#) (opcional).

Actividad

1. Pregunte al grupo cuál es la mejor manera de lavarse las manos. Debata algunas buenas ideas (véase la ilustración de abajo).
2. Puede pedirle a un participante que grabe un vídeo del ejercicio.
3. Pídale a tres personas que se cubran las manos con masa de harina pegajosa para que se ensucien.
4. Dígale a uno de los tres en secreto (¡pero manteniendo la distancia correcta!) que no se lave bien las manos.
5. Las tres personas se lavan las manos con jabón en cuencos separados o con agua corriente.
6. Comprobar: lavar el frente y el dorso de la mano, entre los dedos, alrededor de las uñas.
7. Cada persona muestra sus manos (a distancia) para comprobar si la harina mojada se ha ido. Si es así, entonces aplaudan. Si no es así, inténtenlo de nuevo.
8. Revele al resto del grupo que usted le pidió a una persona que no se lavara bien las manos y denle un aplauso por su buena actuación.
9. Haga un tippy-tap o una estación de lavado si no hay una forma segura de lavarse las manos (ver [Actividad 10: Hacer un tippy-tap o una estación de lavado de manos en el farmer field school](#)).

Debate

- ¿Cuándo es importante lavarse las manos?
- ¿Por qué usamos jabón cuando nos lavamos las manos?
- ¿Qué hacer si no hay agua o jabón a manos?

Tengan en cuenta

- Es necesario lavarse las manos por lo **menos durante 20 segundos** (ver [Mejor canción para usar durante el lavado de manos](#) en la [Actividad 8: Usar rompehielos creativos sin contacto](#)).
- Hay que lavarse las manos con jabón. El jabón mata el virus rompiendo la superficie del organismo.
- Comparta el vídeo del ejercicio y el debate en grupo con los participantes que no asistieron o con los miembros de la comunidad (véase la [Actividad 18: Utilizar las tecnologías de la información y las comunicaciones \(TIC\) para compartir información](#)).
- Si no puede lavarse las manos después de la exposición a un posible virus, evite tocarse la cara (boca, ojos, nariz).

Limpia tus manos
CON AGUA Y JABÓN

Duración de este procedimiento: 40-60 segundos

0 Mójese las manos con agua.

1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.

2 Frótese las palmas de las manos entre sí.

3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

8 Enjuáguese las manos con agua.

9 Séquese con una toalla desechable.

10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.

11 Sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud
Conócelo. Prepárate. Actúa. www.paho.org/coronavirus

Fuente: OMS

Recurso en vídeo

Lavarse las manos con un tippy-tap: https://www.youtube.com/watch?v=HNkl1Zqs_40

Actividad 10: Hacer un tippy-tap o estación de lavado de manos en las escuelas de campo para agricultores

Un tippy-tap es una estación de lavado de manos que funciona incluso cuando no hay agua corriente en las ECA. El pie golpea una palanca para sacar el agua de un recipiente. Esto significa que las manos pueden ser lavadas sin tocar el soporte o el grifo, evitando así la propagación del

virus. Recuerde: ¡los coronavirus pueden seguir siendo infecciosos en los objetos! Con un tippy tap puede lavarse las manos sin tocar la estación o el agua usada por otros.

Objetivo

Al final de esta sesión, los participantes habrán aprendido a hacer un tippy-tap o una estación para lavarse las manos, que será útil para lavarse las manos sin tocar los objetos.

Materiales

- Bidón de 3-5 litros, jarra de plástico (para la leche o el agua) o contenedor
- 2 palos largos (alrededor de 1,2 m)
- 2 palos más cortos (unos 90 cm)
- Herramientas de excavación
- Piedras
- Destornillador o clavo o alambre
- Cuerda
- Cuerda o alambre
- Vela y fósforos (si es necesario)



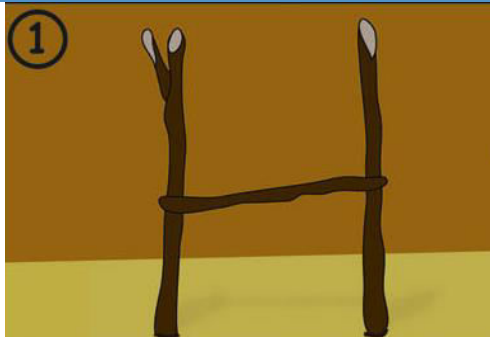
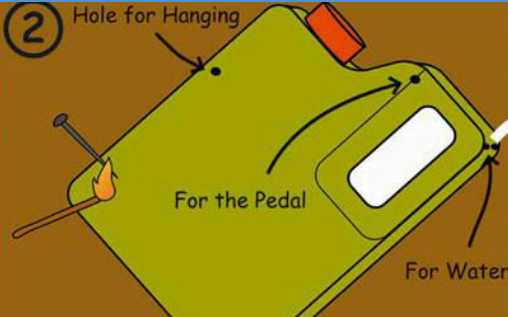


Actividad

1. Debata con los participantes cómo pueden asegurarse de lavarse las manos mientras están en la escuela de campo para agricultores sin propagar el virus.
2. Presente la idea del tippy tap, explicando cómo puede ayudar a cumplir con las medidas de protección básicas.
3. Cave dos agujeros a un metro de distancia en el suelo. Inserten los dos palos más largos dentro de los agujeros.
4. El grifo de agua necesita un agujero en la jarra para que el agua salga. El agujero debe colocarse a una distancia de un dedo de la parte superior del recipiente. Marque dónde debe estar el agujero.
5. Si la jarra no tiene asa, tendrás que crear una forma de sujetarla: haga dos agujeros en la parte superior del recipiente, a cada lado de la tapa (si le ayuda, caliente el destornillador o el clavo con la vela/fuego).
6. Coloque piedras en el suelo debajo para evitar que se formen charcos de barro.
7. Ponga uno de los palos cortos horizontalmente a través de los dos palos más largos.
8. Ate un trozo de cuerda a un extremo del otro palo corto. Luego ate el otro extremo de la cuerda al cuello de la jarra.
9. Ate un trozo de jabón al travesaño
10. Llene la botella hasta la mitad con agua y coloque el travesaño a través del mango (o pase la cuerda o el alambre a través de los dos agujeros (vea los pasos para construir un tippy-tap debajo). Cuando coloques su pie en el palo, el recipiente se inclinará hacia adelante ¡y podrá lavarse las manos!

Tenga en cuenta

- Limpie el exterior del grifo con un cepillo y jabón diariamente y limpie el interior del grifo una vez a la semana con agua limpia y desinfectante.
- Use jabón cada vez que se lave las manos.
- Use agua tratada para llenar el grifo.
- Evite tocar el recipiente u otras partes del grifo cuando se lave las manos, ya que la superficie puede estar contaminada por el virus.

Pasos para construir un tippy-tap

 <p>1. Hacer el marco con tres palos de madera</p>	 <p>2. Calentar un clavo, un destornillador o un trozo de alambre para hacer agujeros en el bidón, para colgarlo, para el pedal y para que salga el agua.</p>
 <p>3. Ate el bidón al poste con una cuerda o un alambre.</p>	 <p>4. Añada el pedal al bidón para que el agua caiga al pisarlo. Añada un pequeño plato para el jabón y llena el bidón con agua.</p>

Fuente: Agromisa (adaptado)

Recurso en vídeo

Cómo construir un tippy-tap: <https://www.youtube.com/watch?v=Qdpd3roZjYw>

Actividad 11: Preparar desinfectantes de manos caseros

Objetivos

Al final de esta sesión, los participantes habrán:

- descubierto cómo hacer desinfectantes para manos en casa, especialmente útil cuando no hay ninguno en las tiendas o cuando hay una falta general de disponibilidad en las zonas rurales.
- mejorado sus conocimientos sobre el desinfectante de fabricación casera, incluidos los riesgos, la seguridad y las recomendaciones oficiales.
- entendido los hábitos positivos de la higiene de las manos.

Materiales

Tabla 2 - Materiales necesarios para hacer tres tipos de desinfectantes de manos

MÉTODO 1 (MÉTODO PREFERIDO)	MÉTODO 2	MÉTODO 3
<ul style="list-style-type: none"> • 90 ml de alcohol etílico, 90 por ciento+ (180+ grados) o 91 por ciento+ de alcohol isopropílico (de limpieza) • 30 ml de gel de aloe vera puro o glicerina pura • 20 gotas de aceite de vitamina E (opcional - para suavizar las manos) • Guantes de goma • Taza medidora • Tres botellas pequeñas • Embudo 	<ul style="list-style-type: none"> • 76 ml de alcohol etílico (80 por ciento) • 24 ml de gel de aloe vera puro o glicerina pura • 20 gotas de aceite de vitamina E (opcional - para suavizar las manos) • Guantes de goma • Taza medidora • Tres botellas pequeñas • Embudo 	<ul style="list-style-type: none"> • 87 ml de alcohol etílico (80 por ciento) • 13 ml de gel de aloe vera puro o glicerina pura • 20 gotas de aceite de vitamina E (opcional - para suavizar las manos) • Guantes de goma • Taza medidora • Tres botellas pequeñas • Embudo

Actividad

1. Póngase guantes de goma para protegerse las manos mientras se mezcla el alcohol.
2. Mida los líquidos y mézclelos.
3. Vierta la mezcla líquida en el frasco que se utilizará para el desinfectante.
4. Mezcle los líquidos agitando la botella cerrada.
5. Almacénelo en un área que no esté expuesta a la luz del sol.

Tenga en cuenta

- Asegúrese de que los ingredientes estén disponibles localmente.
- Comparta los mensajes clave con los participantes. Recuerde a todos que lavarse las manos **es más eficaz que utilizar desinfectantes de manos**. Los desinfectantes que no contienen alcohol no matarán a los coronavirus.

Mensajes clave

- El lavado de manos es una de las formas más eficaces que tiene una persona para protegerse a sí misma y a su familia de enfermarse. Sin embargo, si no se dispone inmediatamente de agua y jabón, las personas también pueden utilizar desinfectantes para las manos.
- Los desinfectantes comerciales y los desinfectantes caseros para manos con menos del 60-95 por ciento de alcohol recomendado pueden no matar todos los patógenos que pueden causar infecciones, incluyendo el virus responsable de la COVID-19. Estos desinfectantes de manos reducen el crecimiento de los gérmenes pero no los matan.
- Debido a la potencial escasez de desinfectantes para manos en las tiendas, la gente puede tratar de hacerlo en casa.
- El uso de desinfectante para manos es una alternativa útil al agua y al jabón, pero **no es un sustituto del lavado adecuado de las manos.**
- **Los desinfectantes para manos sin alcohol no matarán a los coronavirus.**
- Algunas personas pueden pensar que frotar el alcohol directamente en las manos es una opción. NO aplique alcohol puro directamente sobre la piel repetidamente! Se secará la piel eliminando la barrera natural de la misma, pudiendo causar inflamación e irritación.
- El vodka suele contener solo un 40 por ciento de alcohol. La OMS recomienda que los desinfectantes de manos contengan al menos un 80 por ciento de alcohol.
- Los desinfectantes para manos, incluso los basados en el alcohol, no matan algunos otros patógenos, incluyendo:
 - Cryptosporidium
 - Norovirus
 - Clostridium difficile
- **¡Cuando sea posible, siempre elija lavarse las manos durante 20 o 30 segundos!**

Precaución

- Los productos químicos necesarios para fabricar desinfectantes de manos pueden causar irritación, lesiones o quemaduras en la piel.
- La exposición a sustancias químicas peligrosas por inhalación puede causar daños.

Debate

1. Sabiendo que lavarse las manos es más efectivo que usar un desinfectante de manos, ¿podría esto cambiar su opinión o comportamiento?
2. ¿Con qué frecuencia debemos practicar el lavado de manos?
3. ¿Cuándo sería preferible utilizar el desinfectante a lavarse las manos? (como en el transporte público, en el mercado, al cambiar dinero, en los lugares públicos donde no hay grifos para lavarse las manos).
4. ¿Podría esta actividad convertirse en una actividad generadora de ingresos para los participantes de las ECA?

Actividad 12: Utilizar y realizar mascarillas

Objetivo

Al final de la sesión, los participantes podrán hacer y usar mascarillas faciales.

Puntos clave del aprendizaje (OMS, 2020)

1. CUANDO usar mascarillas



- Use mascarilla (en casa y fuera de ella) si está tosiendo o estornudando con frecuencia y tiene otros síntomas de la COVID-19 (fiebre y dificultades respiratorias).
- Use mascarilla (en casa y fuera) si está cuidando a una persona con sospecha de infección por la COVID-19.
- Incluso si se siente bien, use una mascarilla fuera de casa si tiene que ir a lugares concurridos o cerrados o reunirse con otros.
- Las mascarillas ayudan a evitar que se toque la nariz y la boca, reducen la exposición al virus y evitan que se propague a otras personas si lo ha contraído, incluso si no tiene ningún síntoma. Dependiendo del tipo de mascarilla que se utilice, pueden reducir la cantidad de gotitas de saliva o de aliento que damos o recibimos.
- **Cuidado: usar una mascarilla puede darte una falsa sensación de seguridad. ¡Usar una mascarilla solamente no es suficiente para detener la infección!** Debe combinarse con otras medidas de protección básicas: lavarse las manos con frecuencia; mantener una distancia física mínima de dos metros con las personas que no viven en su casa; no tocarse la nariz, los ojos ni la boca; evitar el contacto con cualquier persona que tenga síntomas de resfriado o gripe (tos, estornudos, fiebre); evitar los lugares concurridos y cuando estornude o tosa cubrírsela boca y la nariz con el codo o con un pañuelo.
- Si usted usa una mascarilla, debe saber cómo usarla y deshacerse de ella adecuadamente (véase el cartel de la OMS más abajo sobre "Cómo usar una mascarilla médica de forma segura").
- Si hace una mascarilla de tela, debe lavarla después de cada uso (por lo que es una buena idea tener varias mascarillas). Si usa una mascarilla quirúrgica, debe desecharla de forma segura después de cada uso.

2. CÓMO usar mascarillas para protegerse de la COVID-19

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la mascarilla.

- NO TOCAR la mascarilla mientras se usa (¡puede haber gotas contaminadas en ella!); si la toca, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- ¡No comparta su mascarilla con familiares y amigos!
- Reemplace la mascarilla por una nueva tan pronto como esté húmeda. No reutilice las mascarillas de un solo uso ni las desinfecte.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado, en el fuego o en un agujero en el suelo (cubriéndola con arena o tierra para que no pueda salir volando); lávese las manos con agua y jabón o con un jabón de manos a base de alcohol después de quitarse la mascarilla.

CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

who.int/epi-win

QUÉ DEBEMOS HACER →



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que no esté rasgada ni con agujeros



Localice la parte superior, donde está la pieza metálica o borde rígido



Asegúrese que el lado de color quede hacia fuera



Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla o mentón



Ajustela para que no queden aberturas por los lados



Evite tocarla



Quítesela manipulándola desde detrás de las orejas o la cabeza



Mientras se la quita, manténgala alejada de usted y de cualquier superficie



Deséchela inmediatamente después de usarla, preferiblemente en un recipiente con tapa



Lávese las manos después de desecharla

QUÉ NO DEBEMOS HACER →



No utilice mascarillas rasgadas o húmedas



No se cubra solo la boca, cúbrase también la nariz



No use la mascarilla poco ajustada



No toque la parte frontal de la mascarilla



No se la quite para hablar ni para realizar otra acción que requiera tocarla



No deje su mascarilla usada al alcance de otras personas



No reutilice la mascarilla

Recuerde que las mascarillas por sí solas no lo protegen de la COVID-19. Aunque lleve puesta una mascarilla, mantenga al menos 1 metro de distancia de otras personas y lávese bien las manos frecuentemente.




Fuente: OMS, 2020

Tipos de mascarillas

- **Respiradores N95:** Mascarillas que tienen una capacidad de filtrado mínima del 95 por ciento para atrapar virus muy pequeños. El respirador N95 reduce la exposición del usuario a partículas diminutas e invisibles en el aire, incluidas las bacterias y muchos virus. Aunque protegen al usuario de las partículas, incluidos los virus, no protegen a los demás de los posibles virus del usuario. Estas mascarillas solo deben ser utilizadas por el personal sanitario que esté en contacto directo con los pacientes con la COVID-19.
- **Mascarillas quirúrgicas o médicas:** las mascarillas quirúrgicas se utilizan generalmente para proteger al usuario de gotas, aerosoles y salpicaduras de partículas grandes. También previene las posibles secreciones respiratorias infecciosas para los demás. Es necesario desecharlas después de cada uso. Estas mascarillas no proporcionan al usuario un nivel de protección fiable. Solo se utilizan para **proteger a los demás** de los posibles virus que el portador pueda llevar.
- **Mascarillas faciales de tela hechas en casa o mascarillas no médicas:** Pañuelos, bufandas y telas que cubren la nariz y la boca.



Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2020

La OMS subraya que es fundamental que se dé prioridad a los respiradores y las mascarillas quirúrgicas para el uso del personal sanitario. No se ha evaluado plenamente la eficacia del uso de mascarillas de otros materiales, como el algodón, la lana y la seda (denominadas "mascarillas no médicas"), en entornos comunitarios. Sin embargo, en la actualidad, en muchos países, **dada la escasez de mascarillas y respiradores médicos**, se alienta a las personas a utilizar mascarillas no médicas.

Todas las mascarillas no médicas deberían:

- Ajustarse de forma segura pero no incómoda contra la cara
- Asegurarse con tiras o lazos a las orejas para mantenerse en su lugar
- Incluir múltiples capas de tejido
- Permitir la respiración sin restricciones
- Ser lavable sin dañar el material o cambiar la forma

No se deben colocar mascarillas no médicas a nadie que:

- Sea menor de dos años
- Tenga problemas para respirar
- Está inconsciente, incapacitado o no puede quitarse la máscara sin ayuda.

Actividades

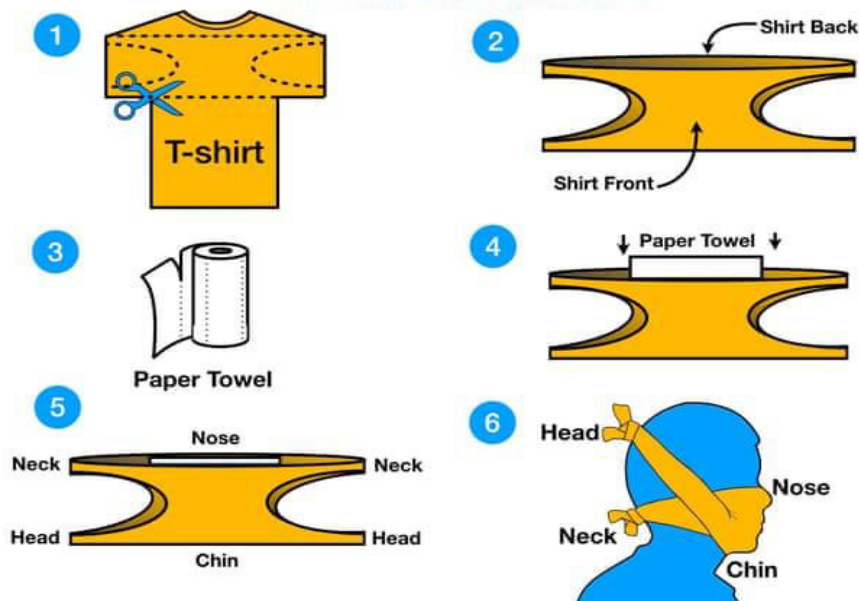
Opción 1. Hacer una mascarilla con una camiseta

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2020)

1. Tome una camiseta vieja, limpia y lavada, preferiblemente de algodón 100 por cien (aunque otra tela como lana o seda servirá, siempre y cuando no sea demasiado fina). Dibuje la forma de la mascarilla. La línea inferior debe ir justo debajo de las axilas de la camisa. Asegúrese de que la parte que va en su cara es lo suficientemente grande para cubrir su nariz y su boca.
2. Corte a lo largo de las líneas a través de ambos lados de la camisa para que la mascarilla tenga dos capas.
3. Coloque un imperdible en la parte inferior e inserte un trozo de papel higiénico o un filtro de café entre las dos capas de la camiseta. Esto actúa como un filtro adicional, y se apoya en la parte superior del imperdible.
4. Asegure la mascarilla alrededor de la parte delantera de su cara, cubriendo su nariz y su boca. Ate las tiras superiores bajo la parte trasera de tu cabeza y las inferiores en la parte superior de tu cabeza. Esto asegurará un buen ajuste debajo de su barbilla.
5. Al cubrir su boca protegerá a los que le rodean y cuanto mejor sea el ajuste, mejor se protegerá también a si mismo.
6. ¡Recuerde! Lave su mascarilla con agua y jabón todos los días. El filtro debe ser reemplazado cada vez que use la mascarilla.
7. ¡No comparta su mascarilla con ningún miembro de su familia ni amigos!

My mask protects you. Your mask protects me.

#Masks4All <http://masks4all.co>



Fuente: Masks4All

Opción 2. Hacer una mascarilla con un pañuelo

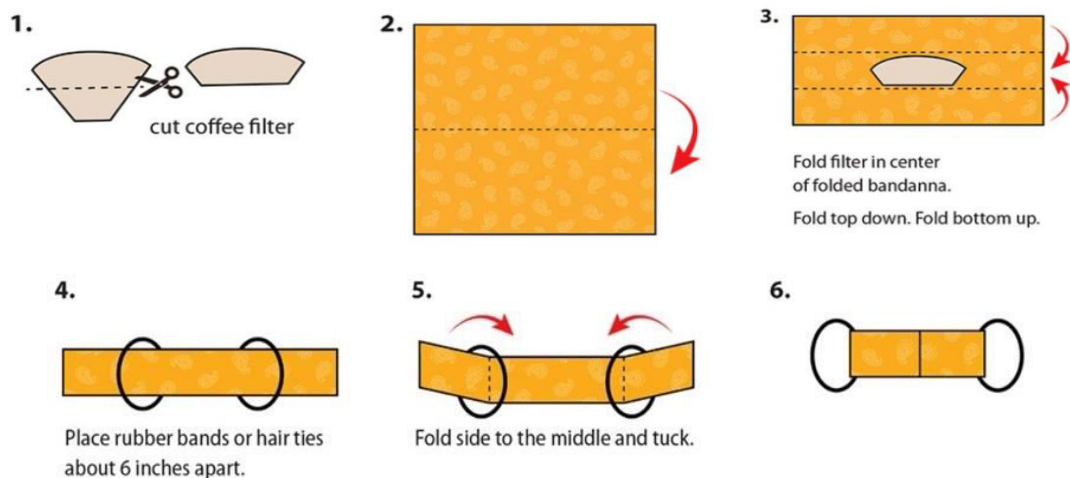
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2017)

Materiales

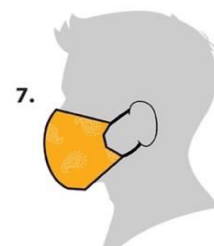
- Pañuelo (o tela de algodón cuadrada de aproximadamente 20 x 20 cm)
- Filtro de café
- Gomas elásticas (o gomas de pelo)
- Tijeras (si está cortando su propia tela)

Pasos

1. Empiece con un pañuelo y dos gomas de pelo. Las bandas de goma también están bien, aunque serán menos cómodas.
2. Doble el pañuelo por la mitad, a lo largo de un eje horizontal, y haga un pliegue.
3. Coloque un trozo de papel higiénico o un filtro de café en el centro del pañuelo. Doble la parte superior hacia abajo y la inferior hacia arriba, de modo que el filtro de café o el trozo de papel descansa en el pliegue.
4. Coloque su primer elástico a un tercio del borde del pañuelo. Coloque el segundo elástico a un tercio de la entrada desde el otro lado. Los dos elásticos deben estar separados por el ancho de una mano.
5. Doble el lado izquierdo hacia el centro y luego doble el lado derecho hacia el centro metiendo el lado derecho en la solapa del lado izquierdo.
6. ¡Recuerde! Lave su mascarilla con jabón todos los días. El filtro debe ser reemplazado cada vez que use la mascarilla.



Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2020



Actividad 13: Manipulación segura de los alimentos en el hogar, en el mercado y en las tiendas de alimentos

Garantizar la producción y el suministro de alimentos durante una emergencia sanitaria es un servicio fundamental para la sociedad, al que contribuyen todos los agentes de la cadena alimentaria (productores agrícolas y ganaderos, pescadores, transportistas, procesadores, mayoristas, operadores minoristas en mercados formales e informales, propietarios de restaurantes y puestos de comida en la calle, etc.). Es importante reducir al mínimo los riesgos de contaminación por la COVID-19 durante la producción, la manipulación y la compra de alimentos.

Los operadores de la cadena de suministro deben seguir trabajando en sus lugares de trabajo habituales. Mantener a todos los trabajadores de las cadenas de producción y suministro de alimentos sanos y seguros es fundamental durante la actual pandemia.

Objetivo

Al final de la sesión, los participantes sabrán cómo manejar los alimentos en casa, en el mercado y en las tiendas de alimentos.

Pasos

1. Pregunte a los participantes:
 - ¿Qué papel desempeña usted en la actual epidemia (como productor de alimentos, minorista y consumidor)?
 - ¿Qué temores tenemos sobre la propagación de la COVID-19 a través de los alimentos y los envases de alimentos? ¿Qué sabemos sobre esto?
 - ¿Qué precauciones debemos tomar al manipular alimentos en el mercado o en las tiendas (como consumidor o comerciante)? ¿Y en casa?
 - ¿Qué debo hacer si he contraído la COVID-19 o tengo síntomas, pero tengo que manipular productos alimenticios en casa o en el mercado o la tienda?
 - ¿Quiénes son las personas y los hogares más vulnerables, en lo que respecta a sus riesgos socioeconómicos, de salud y de estilo de vida?
 - ¿Tienen tanto hombres como mujeres un acceso adecuado a los equipos de protección especial y a la información?
2. Revise y discuta los hechos esenciales (vea [Información básica sobre la COVID-19](#)).
3. Discuta las medidas básicas de protección y los comportamientos que los participantes deben adoptar para evitar la propagación del virus que causa la COVID-19 en su trabajo diario y para proteger a las personas más vulnerables.

Información clave (OMS, abril de 2020)

- Los estudios han demostrado que el virus que causa la COVID-19 puede sobrevivir hasta 72 horas en superficies y objetos de plástico y acero inoxidable, 24 horas en el cartón y 4 horas en el cobre.



- Pero lo más importante que hay que saber es que las superficies se pueden limpiar fácilmente con desinfectantes domésticos comunes que matarán el virus.
- Actualmente no hay ningún caso confirmado de COVID-19 transmitido a través de alimentos o envases de alimentos.

Qué hacer como cliente:

- Cuando haga la compra, mantenga una distancia mínima de dos metros de los demás y evite tocarse los ojos, la boca y la nariz. Solo toque las cosas cuando sea absolutamente necesario. Evite tocar los mangos de las puertas. Si es posible, use desinfectante o alcohol para limpiar las asas del carrito o cesta de la compra antes de empezar a comprar.
- Una vez en casa, lávese bien las manos. Vuelva a lavarse las manos después de manipular y almacenar los productos que ha comprado (límpiense las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o lávelas con agua y jabón). Evite tocarse los ojos, la boca y la nariz.
- La fruta y la verdura son componentes importantes de una dieta saludable. Lávelas como siempre: antes de manipularlas, lávese las manos con agua y jabón; después, lave bien la fruta y la verdura con agua limpia, sobre todo si las come crudas.

Qué hacer como cultivador de alimentos, comerciante o encargado de una tienda:

Aplique buenas prácticas de higiene personal para reducir el riesgo de que las superficies y los materiales de envasado de alimentos se contaminen con el virus que causa la COVID-19 de los trabajadores o clientes de la industria alimentaria:

- Reforzar las medidas de higiene personal, como el lavado frecuente de manos o el uso de desinfectante para manos.
- Usar un equipo de protección personal, como mascarillas (ver [Actividad 12: Utilizar y realizar mascarillas](#)). Si usa guantes, cámbieselos antes y después de preparar la comida.
- Practique una buena higiene respiratoria: cúbrase la boca y la nariz con el codo o un pañuelo de papel al toser o estornudar. Deseche los pañuelos de forma segura.
- Introduzca un distanciamiento físico de dos metros en la granja (o también durante la cosecha o la siembra, especialmente si se contrata mano de obra externa), en la tienda y el mercado.
- Evite el contacto cercano con cualquier persona que muestre síntomas de enfermedad respiratoria, como la tos.
- Quédese en casa si tiene algún síntoma y pida a los empleados que hagan lo mismo.

Gestionar las operaciones con alimentos abiertos y las exhibiciones de alimentos de forma higiénica:

- Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies de trabajo y los puntos de contacto como las mangos de las puertas.
- Lave y desinfecte con frecuencia todas las superficies y utensilios que entran en contacto con los alimentos, **en todas las etapas** de procesamiento, fabricación y comercialización del alimento.
- Limpie y desinfecten frecuentemente los mostradores, los utensilios para servir y los recipientes de condimentos.
- Siga los principios de higiene de los alimentos.
- Ponga a disposición de los consumidores un desinfectante para las manos al entrar y salir de los locales de comida.
- Pida a los clientes que no toquen los alimentos que no tienen intención de comprar (OMS, 2020).

Actividad 14: Limpiar la casa

Objetivos

Al final de la sesión, los participantes habrán:

- descubierto cómo los productos de limpieza doméstica comunes pueden ser utilizados para la desinfección durante la pandemia de COVID-19.
- disipado los mitos sobre los agentes de limpieza que no matan a los coronavirus.
- aprendido a mantener un hogar limpio.

Materiales

- Cualquiera de los siguientes productos de limpieza desinfectantes:
 - Producto desinfectante que contiene al menos un 70 por ciento de alcohol
 - Peróxido de hidrógeno
 - Lejía (hipoclorito de sodio)
- Guantes de goma
- Cubo
- Trapo
- Agua
- Taza medidora

Antes del ejercicio, averigüe qué productos de limpieza y desinfectantes comunes están disponibles localmente. Anote los precios de los productos para compararlos y evalúe los posibles riesgos para la salud humana.

Actividad

Cómo limpiar

Si una superficie está sucia, primero límpiela con jabón o detergente y agua. Luego use un producto desinfectante que contenga alcohol (al menos 62%) o lejía. Use un trapo junto con el producto de limpieza mezclado con agua en una disolución apropiada para desinfectar las superficies. Practique una limpieza rutinaria de las superficies que se tocan con frecuencia.

Es importante no limpiar las soluciones de limpieza tan pronto como se aplican a una superficie. Muchos productos desinfectantes, como las toallitas y los aerosoles, necesitan permanecer mojados en una superficie durante varios minutos para ser efectivos. Lea siempre las instrucciones para asegurarse de que utiliza los productos según las recomendaciones y para evitar dañar elementos sensibles como teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos.

Qué limpiar

Cada casa es diferente, pero piense en las cosas que toca varias veces al día y en lo que debería limpiar y desinfectar:

- Mangos de las puertas

- Mesas
- Sillas
- Las superficies de la cocina y el baño
- Inodoros
- Grifos
- Interruptores de la luz
- Teléfono
- Mandos electrónicos
- Tarjetas bancarias
- Tarjetas de identificación (plásticas o laminadas)
- Los juguetes de los niños

Lavado de la ropa

- Limpie las sábanas, las toallas y la ropa con regularidad.
- No sacuda la ropa sucia, ya que podría dispersar el virus en el aire.
- Lave las prendas con jabón o detergente (usando agua tibia si es posible) y séquelos completamente (ambos pasos ayudan a matar el virus).
- Inmediatamente después de lavar la ropa, lávese las manos con agua y jabón o use un jabón de manos a base de alcohol.
- Recuerde también lavar o desinfectar su bolsa y cesta de la ropa.
- Considere la posibilidad de guardar la ropa en bolsas desechables.

Lavar la ropa fuera de su casa

Si necesita usar las instalaciones de lavandería fuera de su casa, tome precauciones sensatas:

- Prepare la ropa antes de salir de su casa para ayudar a minimizar la cantidad de tiempo que pasa fuera.
- Intente ir en un momento en el que haya menos gente.
- No se toque los ojos, la boca y la nariz con las manos.
- Mantener una distancia física de dos metros con otras personas.
- Considere la posibilidad de usar una mascarilla.
- Doble la ropa en su casa.
- Inmediatamente después de lavar la ropa, lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol.

Mensajes principales

- Los coronavirus tienen una envoltura o revestimiento protector mucho más débil que el de algunos otros virus. Así que están entre los tipos de virus más fáciles de matar con una limpieza adecuada.
- Los desinfectantes de superficies que son **efectivos** contra los coronavirus incluyen:
 - peróxido de hidrógeno
 - lejía (hipoclorito de sodio)

- Otros desinfectantes de superficies **no** son **eficaces** contra los coronavirus:
 - vinagre
 - vodka: es alcohol, pero la mayoría de los vodkas solo tienen un 40 por ciento de alcohol, no el nivel recomendado de 80 por ciento de alcohol necesario para inactivar el virus que causa la COVID-19.

Peróxido de hidrógeno

El peróxido de hidrógeno no solo es efectivo para blanquear los dientes, de hecho, el peróxido de hidrógeno al tres por ciento es capaz de inactivar el rinovirus en ocho minutos. Cuando se vierte la sustancia directamente sobre superficies como el lavabo, la encimera o el inodoro, hay que dejarla en remojo durante 10 o 15 minutos. Esto le da tiempo para hacer su trabajo completamente. Después de dejarlo reposar, friegue el área y luego enjuague con agua. También es seguro limpiar el cepillo de dientes con peróxido de hidrógeno, ya que las cerdas pueden albergar bacterias.

Lejía (hipoclorito de sodio)

La lejía es un efectivo desinfectante de superficies cuando se prepara correctamente. Siga siempre las instrucciones del envase y utilícelo con cuidado, ya que la lejía puede quemar o irritar la piel. Utilice una mezcla de blanqueador para limpiar el suelo. Los zapatos pisan mucha suciedad durante el día. Si es posible, quítese los zapatos al entrar en la casa para evitar la propagación de virus y otros gérmenes. Para limpiar los suelos de la cocina y el baño, se recomienda utilizar 65 ml de lejía por cada 5 litros de agua. El nivel más alto de desinfección recomienda 50 ml de lejía por 500 ml de agua.

Debate

- ¿Cuáles son algunos de los productos de limpieza que se utilizan comúnmente y que no se mencionan en la lista? ¿Por qué es importante entender que solo ciertos productos de limpieza pueden matar el virus que causa la COVID-19?
- ¿Hay alguna otra superficie que se pueda pensar de la casa que necesite ser desinfectada?
- ¿Cómo afectan estas recomendaciones a la forma de limpiar ahora y en el futuro?
- ¿Existen ciertas prácticas o conductas que usted deba cambiar para practicar el distanciamiento social y una higiene adecuada a la hora de hacer la limpieza y el lavado de la ropa de su casa?

Actividad 15: Debate sobre las repercusiones de COVID-19 según el género

(Guía de entrenamiento de los Clubes de Dimitra, 2020)

Objetivos

Al final de la sesión, los participantes habrán:

- entendido si y cómo la COVID-19 impacta de manera diferente a mujeres y hombres, jóvenes y ancianos.
- sido capaces de identificar las formas de superar los posibles retos y riesgos para las personas y hogares más vulnerables.

Materiales

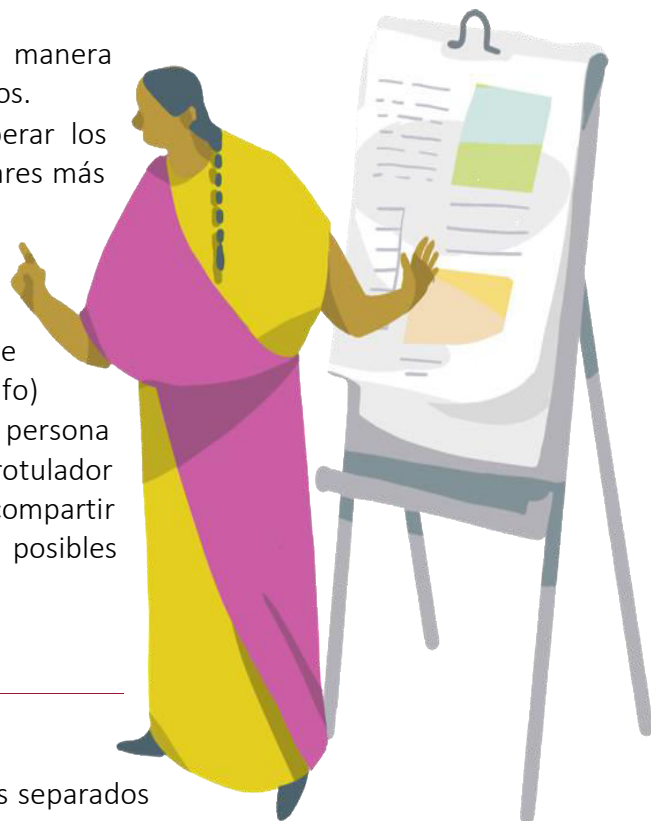
- Hojas grandes de papel (formato A1, las que se utilizan comúnmente en un rotafolio o papelógrafo)
- Rotuladores o marcadores. Cada participante o persona encargada de escribir debe tener su propio rotulador (recuerde que los participantes no deben compartir materiales o papelería para evitar posibles contaminaciones)

Pasos

Fase 1: Trabajo en grupo

- Pida a los participantes que se dividan en grupos separados de hombres y mujeres (manteniendo una distancia mínima de dos metros).
- Pida a cada grupo que haga una lluvia de ideas sobre cómo la crisis de la COVID-19 ha impactado en sus vidas (actividades personales y laborales): salud, alimentación, seguridad, carga de trabajo, acceso al agua, educación... (15 minutos).
- Pídale a cada grupo que haga una lluvia de ideas sobre cómo ha cambiado la organización de sus actividades diarias debido a la COVID-19 (10 minutos).
- Pida a los participantes que identifiquen estrategias para abordar las limitaciones y los riesgos identificados (15 minutos).
- Pídele a una persona que tome notas y escriba los temas principales en las hojas grandes de papel.

Fase 2: Debate de todos los miembros



- Pida a los participantes que presenten a todos los miembros de la reunión los resultados de sus debates de grupo.
- Debatir: ¿cómo afectan las crisis sanitarias como la de COVID-19 a las mujeres y a los hombres de manera diferente?
- Se debe destacar que la carga de trabajo de la mujer puede aumentar de muchas maneras, ya que la mujer rural tiende a desempeñar funciones tanto productivas como de cuidado y reproducción; a menudo es la principal responsable de las tareas de cuidado de su hogar, de la seguridad alimentaria y la nutrición, y del cuidado de los enfermos.
- Guiar el debate en el que participan tanto mujeres como hombres para encontrar soluciones que tengan en cuenta el género, como los compromisos de compartir las actividades domésticas entre mujeres y hombres, y nuevas oportunidades de hacer participar a las mujeres y las niñas en la adopción de decisiones y la planificación de la respuesta de emergencia.

Actividad 16: Identificación de los diversos tipos de violencia de género

Objetivos

Al final de la sesión, los participantes:

- tendrán una mejor comprensión de la violencia de género.
- serán capaces de identificar los diversos tipos de violencia de género, centrándose en el mayor riesgo de violencia doméstica durante la crisis de la COVID-19 y otras emergencias sanitarias.

Materiales

- Hojas grandes de papel (formato A1, las que se utilizan comúnmente en un rotafolio o papelógrafo)
- Rotuladores o marcadores. Cada participante o persona encargada de escribir debe tener su propio marcador (recuerde que los participantes no deben compartir materiales y papelería para evitar posibles contaminaciones)

Pasos

Nota para el facilitador: Considere la posibilidad de pedirle a un autoridad local de la salud o de la violencia de género que prepare esta sesión con usted.

Fase 1: Trabajo en grupo (según el género)

- Pida a los participantes que se dividan en dos grupos separados de hombres y mujeres.
- Pida a los participantes que reflexionen sobre todos los tipos de violencia a los que se enfrentan los hombres y las mujeres en su contexto. Invite a los participantes a reflexionar sobre cualquier comportamiento, actitud o acción que pueda percibirse como violencia, reconociendo que también puede ser verbal, psicológica, jurídica y económica, y no solo violencia sexual y física.

Fase 2: Todos los miembros

- Cada grupo presenta su trabajo de grupo.
- Debata lo siguiente: diferencias entre la violencia sufrida por las mujeres y las niñas y la violencia sufrida por los hombres y los niños; clasifíquelas por tipos de violencia (véase Ejemplos de violencia de género).
- Pregunte: ¿Cree que la violencia (y en particular la violencia doméstica) podría aumentar durante la crisis de la COVID-19? Empiece compartiendo ejemplos que el grupo ya ha proporcionado y tenga en cuenta los desafíos y tensiones creados por la pandemia (seguridad alimentaria y nutrición, carga de trabajo adicional, escuelas cerradas, desempleo, atención sanitaria limitada, problemas de movilidad y seguridad restringidos, disponibilidad reducida de estructuras legales, sociales y policiales).

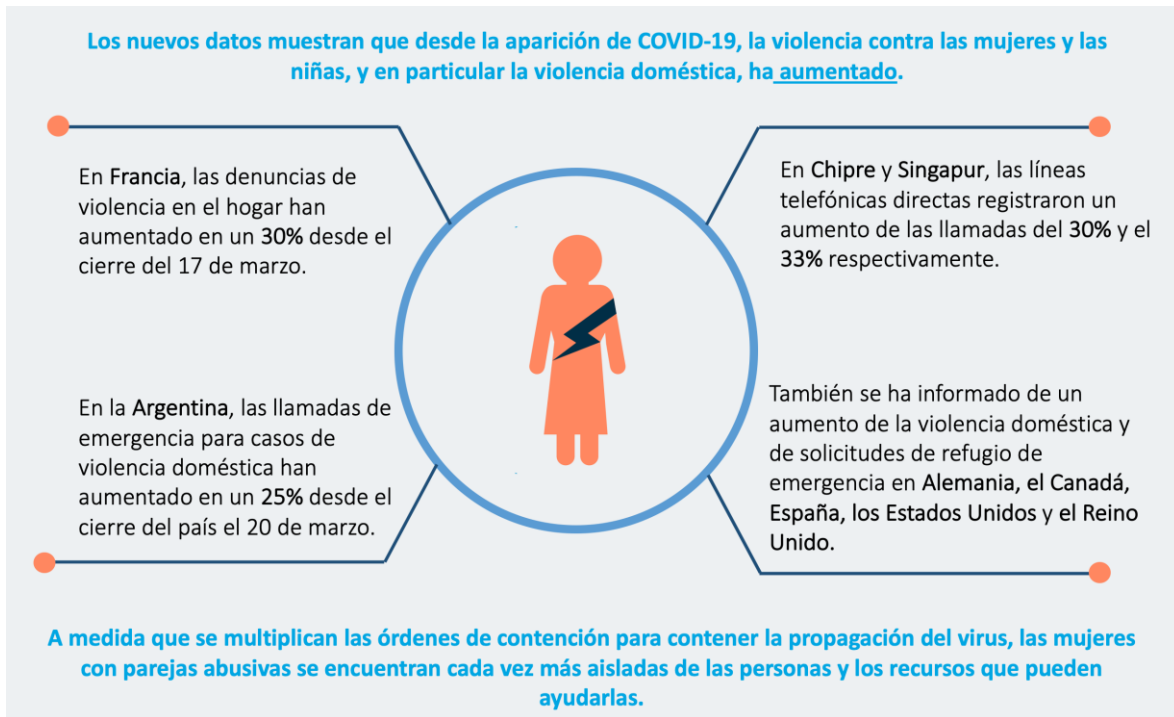
- ¿Cómo podemos identificar a los hombres y mujeres más vulnerables y a los hogares y comunidades en situación de riesgo?
- ¿Hay algo que podamos hacer para apoyar el cambio de comportamiento, para prevenir la violencia de género y ayudar a los supervivientes?
- ¿Qué tipo de medidas de mitigación de riesgos pueden adoptarse para prevenir y reducir al mínimo los efectos negativos no deseados que pueden aumentar la vulnerabilidad de las personas a los riesgos físicos y de otro tipo?
- ¿Cómo podemos sensibilizar a los hombres y niños sobre la protección contra la violencia de género?

Ejemplos de violencia de género

- **Abuso físico:** como puñetazos, bofetadas, patadas y tortura.
- **Abuso sexual:** como violación, tocamientos no deseados y presiones para cualquier tipo de actividad sexual.
- **Abuso verbal:** como gritar o chillar a alguien y hacer bromas hirientes o humillantes.
- **Abuso social:** como la posesividad excesiva o el control sobre el comportamiento de otra persona, o el hecho de impedir que una mujer vea a sus amigos y familiares.
- **Abuso económico/financiero:** como impedir que una mujer encuentre un empleo o controlar las finanzas de una mujer.
- **Prácticas culturales y religiosas:** como el matrimonio infantil o la fijación de un precio por la novia cuando se utiliza para cometer actos de violencia.
- **Violencia tecnológica:** como el uso de las redes sociales, mensajes de texto o correos electrónicos para acosar, amenazar e intimidar o humillar a una mujer.



Fuente: FAO, 2019



Fuente: [UN Women, 2020](#)

Actividad 17: ¿Debemos preocuparnos por nuestros animales?

Objetivo

Al final de la sesión, los participantes comprenderán importantes cuestiones relacionadas con la COVID-19 y los animales.



Preguntas y respuestas

Nota para el facilitador: Haga la pregunta. Espere a ver si alguien puede responder (cuente hasta cinco). Si no hay respuesta, lea la respuesta en voz alta y compruebe si se ha entendido. Algunas palabras pueden ser difíciles de traducir en los idiomas locales.

¿Existe algún riesgo de contraer el virus que causa la COVID-19 por interactuar con animales?

El virus se propaga principalmente de una persona a otra, a través de la tos o los estornudos. Como siempre, practique una buena higiene y trátelos con respeto al criar, mantener y cuidar animales domésticos sanos, animales de tiro o tracción y animales de granja.

¿Deben tomarse precauciones adicionales relacionadas con el virus al manipular animales vivos?

Trate a los animales de manera normal y asegúrense siempre de:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de tocar los animales o cuando visite los mercados de animales.
- Al ordeñar, antes de empezar, siempre hay que lavar la ubre y los utensilios.
- Tratar a los animales bien y con el mayor respeto.
- Evite tocarse los ojos, la boca y la nariz.
- Solicite orientación a los funcionarios veterinarios locales en relación con el tratamiento adecuado de los animales.

¿Qué hacer si sus animales se enferman y muestran síntomas inusuales?

No debe tocar, vender o comer carne de animales no saludables. Recuerde siempre informar a las autoridades locales de sanidad animal sobre enfermedades o muertes inusuales de animales.

¿Qué hace que la carne sea segura para comer?

La carne es segura para comer si: (1) procede de animales saludables; (2) ha sido cocinada completamente; y (3) ha sido preparada de manera segura. Nunca coma productos animales crudos o poco cocinados. No prepare su comida usando un equipo sucio o sobre superficies sucias.

¿Es seguro comer carne de animales salvajes?

Aunque se sospecha que la COVID-19 se originó en la vida silvestre, no hay pruebas de que los humanos hayan contraído la COVID-19 directamente de la vida silvestre.

Si es legal cazar y consumir animales salvajes dentro de su comunidad, asegúrese de consumir solo carne salvaje que provenga: (1) de animales sanos; (2) cocinada a fondo; y (3) preparada de forma segura. NO debe consumir carne silvestre cruda o comidas no cocinadas preparadas con la sangre de animales salvajes. Tampoco manipule, sacrifique, vista, venda, prepare o consuma ningún animal silvestre que esté enfermo o que haya muerto por causas desconocidas.

Actividad 18: Utilizar las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) para compartir información



Dependiendo de las medidas nacionales de prevención de la COVID-19 que estén en vigor, solo un pequeño grupo de participantes o aprendices de las ECA podrá reunirse. En algunos casos, es posible que las escuelas de campo abiertas u otros grupos comunitarios no puedan reunirse en absoluto. En esos casos, se pueden **utilizar las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) para llegar a los participantes** y asegurarse de que el aprendizaje continúe. Por ejemplo, los participantes pueden recibir apoyo a través de videos, mensajes de radio o conclusiones compartidas utilizando WhatsApp, Facebook u otras redes.

Además, es necesario difundir de manera amplia **en las comunidades rurales los conocimientos adquiridos por los participantes en las ECA mediante las** actividades de esta guía. Los miembros de las ECA pueden lograrlo mediante el intercambio de información fiable en sus propios hogares, redes y organizaciones/asociaciones. Se deben aprovechar todas las oportunidades para garantizar una amplia difusión de estos conocimientos e información, de acuerdo con el contexto.

Objetivos

Al final de la sesión, los participantes habrán:

- descubierto cómo seguir aprendiendo, ¡incluso a distancia!
- explorado las TIC disponibles y comprendido las herramientas digitales adecuadas para utilizarlas.
- aprendido cómo asegurar que todos sean incluidos en el proceso de aprendizaje de las ECA.

Consideraciones clave

- En tiempos de crisis, los canales digitales clásicos de comunicación, como **la radio**, funcionan bien dado su amplio alcance y la débil infraestructura y redes de muchos países.
- También son **eficaces los canales multimedia**, participativos e **impulsados por la demanda**.
- Otras herramientas eficaces **de extensión digital** (tanto de un solo sentido como de dos sentidos) son:
 - **Mensajes cortos de texto o de audio a través de teléfonos móviles o aplicaciones:** enviados o recibidos mediante mensajes de texto o respuesta de voz interactiva.
 - **Entrega de contenido visual a través de los medios de comunicación:** televisión (entrevistas, noticias, espectáculos de televisión) y DVDs y videos (incluyendo animación) de duración variable (de 1 a 15 minutos).

- **Programas de audio:** radio con programas digitalizados o libros hablados (como amplio.org), idealmente combinados con herramientas digitales interactivas como teléfonos móviles o mensajes de texto.
- **Aplicaciones digitales en teléfonos inteligentes, tabletas u ordenadores:** herramientas en línea que incluyen sitios web, portales web, depósitos de conocimientos, plataformas de conferencias (tales como Zoom, Skype, Google Meet, MS Teams, GoToMeeting etc.), aplicaciones para móviles, plataformas de aprendizaje electrónico y redes sociales (Facebook, Twitter). Las herramientas fuera de línea incluyen CDs o DVDs multimedia.
- En lugar de elegir un sistema sobre otro, **integrar canales** para ayudar a reforzar el mensaje y llegar al mayor número de personas posible.
- Comprender **qué canales pueden compartir qué información y con quién**. Por ejemplo, se puede dividir la escuela de campo para agricultores en subgrupos, con solo una persona de cada grupo que asista a la escuela de campo para agricultores para llevar a cabo el análisis de agroecosistemas o el análisis de ecosistemas de pastoreo en campos o grupos de animales comparativos y para discutir la información técnica clave. Esa persona se encargará entonces de ponerse en contacto con los demás miembros del subgrupo y compartir la información recogida (véase el [Recuadro 1 | La gestión de escuelas de campo para agricultores en tiempos de COVID-19: estudio de caso del proyecto "Construyendo resiliencia ante los desastres en Pakistán"](#)).
- Las tecnologías digitales pueden exacerbar las diferencias de género e ingresos existentes porque **no todos los participantes acceden a la información de la misma manera**. Según el nivel de alfabetización de los participantes, **su nivel de ingresos, su edad y su sexo**, éstos tendrán un **acceso diferente a las tecnologías**. Por ejemplo, no todos poseen un teléfono inteligente o pueden acceder a Internet. Si no puede encontrar un foro para comunicarse con todos los participantes, tenga especial cuidado de que nadie de su grupo quede fuera. Lo más frecuente es que los que tienen más dificultades para acceder a la información sean los que más la necesitan.
- Además de intercambiar información sobre la labor de las ECA, aproveche esta oportunidad para **compartir información clave sobre las medidas básicas de protección de la COVID-19**, como se ha descrito en actividades anteriores.

Ideas para usar las TIC en tiempos de la COVID-19

1. **Encomendar a un pequeño grupo de personas** que asistan a la escuela de campo para agricultores y que allí que llamen y compartan **información/lecciones aprendidas** con otras personas de la comunidad, utilizando todos los medios a su disposición.
2. **Identificar la información esencial** (mediante un debate con los participantes ya sea en persona, por teléfono, WhatsApp) para compartirla con los miembros del grupo que no pueden asistir a la escuela de campo para agricultores en persona.
3. **Adaptar la información**, si es necesario, para que pueda ser comprendida. Y para estimular la reflexión y las dudas (véase más abajo Aplicaciones de mensajería instantánea (WhatsApp, Line, WeChat, Telegram).

4. **Establezca un grupo para que todos los miembros de la ECA**, si es posible, se comuniquen y compartan información. Utilice la plataforma que la mayoría de los miembros ya utilizan (WhatsApp, Facebook...).
5. **Llame a los participantes** para recordarles que deben hacer controles oportunos y regulares de sus campos/animales, aplicando el análisis de agroecosistemas (AESA) o análisis de ecosistemas pastoriles (PESA), para discutir cualquier pregunta que puedan tener y para compartir su información. Si tienen un teléfono inteligente, envíenles una foto de los formularios del AESA o del PESA para que puedan utilizarlo como guía para sus comprobaciones de campo.
6. **Tomar fotografías o grabar vídeos** de cualquier acontecimiento inusual (plagas y síntomas de daños por plagas, enfermedades y deficiencia de nutrientes) identificado durante las observaciones de campo y compartirlo con los miembros. Pida a otros participantes que hagan lo mismo.
7. **No se deben agravar las diferencias existentes** (en cuanto a género e ingresos) debido al acceso desigual a las tecnologías:
 - **Asegúrese de que los mensajes lleguen a todo el mundo:** mujeres y hombres, ancianos y jóvenes, acomodados y menos acomodados. Compruebe con todos los miembros cómo pueden recibir los mensajes. Si varios miembros son analfabetos, dé prioridad a los carteles más visuales y los dibujos y vídeos en el idioma local. Si no existen vídeos en el idioma local, utilice la [Actividad 19: Consejos para realizar vídeos de buena calidad](#) para crearlos.
 - **Asegúrese de que el contenido responda por igual a las necesidades de las mujeres y los hombres.** Por ejemplo, piense en cómo los temas de la COVID-19 pueden afectar de manera diferente a las mujeres y los hombres, y asegúrese de que la información que comparta lo refleje.
 - **Comuníquese con el marido y la mujer** para permitir la toma de decisiones conjuntas.
8. **Discuta con el director de su programa** las actividades extra que pueden ayudar a llegar a los que tienen un mayor riesgo de quedarse atrás. Entre ellas podrían figurar: la organización de un programa de radio local para comunicarse con los miembros de la comunidad, la colaboración con las autoridades sanitarias locales mediante la señalización de los hogares más vulnerables, la colaboración con los clubes Dimitra existentes para asegurar que las mujeres y los jóvenes reciban información clave, la preparación de folletos informativos con números de emergencia, la adquisición de teléfonos inteligentes para los principales miembros de la escuela de campo para agricultores y cualquier otra forma innovadora de asegurar que nadie se quede atrás.

Ejemplos de TIC a tener en cuenta

1. Aplicaciones de mensajería instantánea (WhatsApp, Line, WeChat, Telegram)

- **Considere la posibilidad de crear un grupo** en WhatsApp o en otras plataformas de mensajería instantánea para:
 - Difundir la información esencial sobre la escuela de campo para agricultores y los temas relacionados con la COVID-19 a las ECA y a los miembros de la comunidad.
 - Organizar reuniones o llamadas telefónicas cuando se realizan actividades de campo con los participantes de las ECA.
 - Crear vídeos de aprendizaje y compartirlos con los participantes de las ECA y la comunidad.
- **Moderar los mensajes** publicados en el grupo de manera que se utilice **solo para los debates relacionados con la ECA**. De lo contrario, la mayoría de los miembros perderán interés.
- **Compartir solo información verificada, verdadera y útil**. En algunos países se supervisan los grupos WhatsApp o WeChat y el administrador se hace responsable de compartir cualquier mensaje falso que pueda causar daño a cualquier persona, comunidad o religión en particular.
- **Recuerde que no todo el mundo tiene un teléfono inteligente**. O los miembros pueden no tener dinero para comprar datos y poder acceder a las aplicaciones de mensajería. Utilice únicamente esta plataforma si la mayoría de los miembros de la ECA pueden usarla. Si algún participante no lo tiene, asegúrese de hacerle un seguimiento individualizado para que no se quede atrás. Si aún no lo tiene, pídale a su director que cree un grupo que incluya a todos los facilitadores de su programa, para que puedan compartir contenidos útiles entre sí y hacer una lluvia de ideas sobre cómo apoyar a sus grupos de las ECA en tiempos de la COVID-19.

2. Radios

- En tiempos de crisis, los canales digitales clásicos de comunicación, como la radio, funcionan muy bien: hay un amplio acceso incluso en zonas con infraestructuras y redes débiles.
- Las radios son accesibles para la mayoría de los participantes y pueden ser una excelente forma de difundir información a nivel comunitario.
- Farm Radio International trabaja con más de 1.000 emisoras de radio en África para desafiar los mitos y la desinformación sobre la COVID-19 (<https://farmradio.org/supporting-radio-journalism-during-covid-19/>).
- Los Clubes de Dimitra son una excelente forma de difundir información lo más ampliamente posible, utilizando tanto las nuevas tecnologías (Internet, bases de datos en línea, etc.) como los medios de comunicación más "tradicionales" (boletines, folletos, radio comunitaria, clubes de radioescuchas).

3. Clubes Dimitra

¿Qué son los Clubes Dimitra?

- Desarrollados por la FAO, los Clubes Dimitra son grupos de mujeres, hombres y jóvenes (mixtos o no) que deciden organizarse para trabajar juntos y provocar cambios en sus

comunidades. Se reúnen regularmente para discutir los desafíos a los que se enfrentan en su vida cotidiana, tomar decisiones y buscar medidas para resolver sus problemas.

- Gracias a ellos, las comunidades rurales, en particular las mujeres y los jóvenes de las zonas rurales, participan activamente en la gobernanza local y en los procesos de adopción de decisiones que afectan a sus vidas. Pueden aplicar soluciones locales utilizando sus propios recursos y esfuerzos colectivos.
- Bajo este enfoque, las radios comunitarias y los teléfonos móviles se utilizan a menudo para retransmitir y facilitar la comunicación, el flujo de información, la interacción y la creación de redes entre los diversos Clubes Dimitra existentes en otras aldeas de la misma región o incluso del mismo país.
- Existen más de 5 000 Clubes Dimitra en varios países del África subsahariana (Burundi, Burkina Faso, Ghana, Madagascar, Malí, Níger, República Democrática del Congo y Senegal). Se estima que la vida de más de seis millones de habitantes de las zonas rurales ha mejorado gracias a las acciones dirigidas por los Clubes. El enfoque está incorporado en más de 30 iniciativas y programas conjuntos de las Naciones Unidas.

Sinergias con las escuelas de campo para agricultores

- Los Clubes Dimitra y las escuelas de campo para agricultores son dos enfoques complementarios basados en un enfoque de participación comunitaria, que tienen por objeto potenciar a las poblaciones rurales.
- Ya existen vínculos entre las escuelas de campo para agricultores y los Clubes Dimitra en países como Malí, el Níger, la República Democrática del Congo y el Senegal. Esto ha mejorado el acceso a la información, la sensibilización y la propiedad de prácticas agrícolas mejoradas e innovaciones climáticamente inteligentes, así como el empoderamiento de las mujeres y los hombres de las zonas rurales.
- La experiencia ha demostrado que cuando los facilitadores de las ECA y de los Clubes Dimitra son la misma persona, la sinergia es mucho más eficaz ya que dominan los principios de ambos enfoques. Con este fin, es útil que los facilitadores de las ECA reciban formación sobre la metodología de los Clubes Dimitra y, viceversa, que los facilitadores de los Clubes Dimitra participen en los procesos de aprendizaje de las ECA.
- Los Clubes Dimitra han demostrado ser eficaces en cuanto a la participación de las comunidades rurales y en el empoderamiento de las mujeres rurales durante la respuesta al Ébola en la República Democrática del Congo y el Senegal. Para más información: *Senegal/Clubes Dimitra en primera línea contra el Ebola*: http://www.fao.org/fileadmin/templates/dimitra/pdf/dim_26_e_p3.pdf
- En respuesta a la COVID-19, los Clubes están aplicando estrategias para proteger los medios de vida de las comunidades rurales pobres mediante la promoción de la comunicación en ambos sentidos y el acceso a la información, la mejora de la cohesión social y la confianza, al tiempo que se potencia a las mujeres y hombres del medio rural, y se facilita el control local de las medidas de emergencia.

Ventajas de la combinación de los dos enfoques

- **Mayor participación de la comunidad:** al vincular grupos con diferentes objetivos (escuelas de campo para agricultores y Clubes Dimitra), más personas debaten juntas y comparten información importante.
- **Concienciación y mayor intercambio de información:** las acciones de comunicación son más eficaces y de mayor alcance, ya que se utiliza un paquete combinado de medios de comunicación, como las radios comunitarias y los teléfonos móviles.
- **Una alianza con más fortaleza en tiempos de crisis sanitaria:** los Clubes Dimitra permiten a las comunidades rurales debatir los conocimientos adquiridos en las escuelas de campo para agricultores y tomar medidas para adoptarlos, mientras que los ejercicios de aprendizaje práctico de las escuelas de campo para agricultores pueden ser reproducidos por otras aldeas y comunidades a través de la red de Clubes Dimitra.
- **Apoyo de la FAO:** en el marco de la COVID-19, la FAO promueve vías para impulsar esta colaboración.

4. Plataformas de intercambio de vídeo

- Las plataformas de aprendizaje de descubrimiento como Access Agriculture (<https://www.accessagriculture.org/>) o Digital Green (<https://www.digitalgreen.org/>) crean una gran cantidad de contenido original enfocado al aprendizaje y de alta calidad que puede ser compartido con los participantes de las escuelas de campo abierto.
- Los vídeos de la COVID-19 de Digital Green tienen una duración de 2 a 3 minutos en hindi y otros idiomas regionales de la India y llegan a más de 100 000 miembros de la comunidad a través de WhatsApp (<https://www.youtube.com/watch?v=hG4TZpDWLfw>).
- Si graba vídeos para sus miembros de las ECA o aprendices, puede considerar la opción de compartirllos de forma más amplia que solo a través de WhatsApp:
 - YouTube (www.youtube.com/) le permite compartir vídeos con el mundo entero.
 - Tiktok (www.tiktok.com/) es una plataforma de creación de vídeos que le permite editar sus vídeos y compartirllos fácilmente directamente en su teléfono. Solo tiene que etiquetar los vídeos **#FarmerFieldSchools** para que otros también los encuentren.
 - AgTube (<https://www.agtube.org/en>) es una plataforma de intercambio de vídeos dedicada a las prácticas agrícolas.

5. Correo electrónico

- Durante la emergencia de la COVID-19, manténgase en contacto con otros facilitadores, instructores principales, asesores rurales y colegas para compartir información sobre medidas básicas de protección y para apoyarse mutuamente con información práctica. Organizar grupos de debate a través de correos electrónicos para debatir temas relacionados con las ECA o difundir información útil entre los facilitadores y los instructores principales.

Actividad 19: Consejos para realizar vídeos de buena calidad

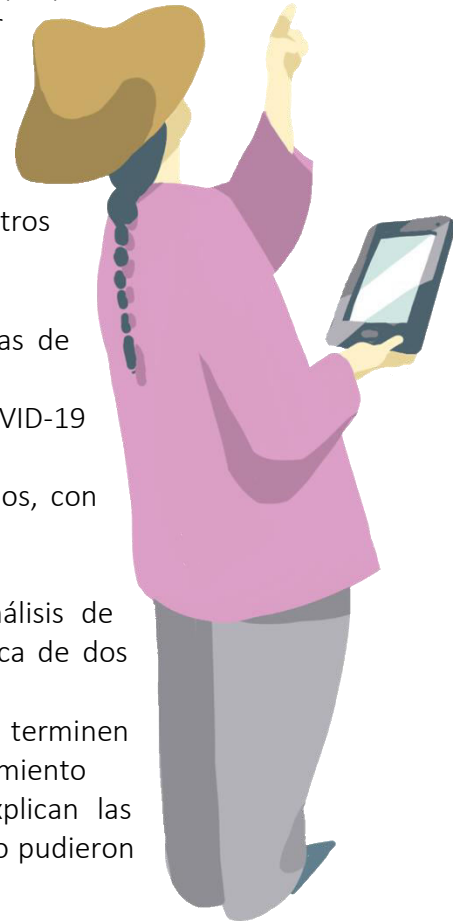
(Access Agriculture, 2020)

Objetivo

Al final de la sesión, los participantes sabrán qué deben tener en cuenta a la hora de crear sus propios vídeos educativos.

¿Cómo desarrollar el contenido de su vídeo?

- **El contenido debe ser corto y simple.** Los vídeos cortos para la comunidad y los testimonios deben durar un máximo de 2 a 3 minutos para evitar el cansancio.
- **Adaptarse al contexto local** (es decir, el idioma local, la relevancia, las necesidades de contenido). Esto puede hacerse examinando el contenido existente que podría estar a disposición del público y que puede ser reelaborado (por ejemplo, acortado/combinado) para lograr nuevos objetivos.
- **Estimular el aprendizaje y los debates relevantes.** Recuerde aplicar los principios del aprendizaje las ECA a cualquier contenido que cree. Utilice experimentos, observaciones y preguntas para estimular la curiosidad, el aprendizaje y las preguntas de otros participantes.
- **Ideas para el contenido de los vídeos o mensajes de audio:**
 - Juegos de rol, canciones y bailes sobre las medidas básicas de protección de la COVID-19
 - Vídeos para romper el hielo relacionados con la COVID-19 sugeridos ya en este manual u otros de su propia creación
 - Cómo construir un tippy-tap o estación de lavado de manos, con material disponible localmente (y en el idioma local)
 - Cómo lavarse las manos correctamente (en el idioma local)
 - Cómo hacer sus análisis de agroecosistema (AESAs) o análisis de ecosistema de pastoreo (PESA) respetando la distancia física de dos metros entre las personas
 - Vídeos de temas especiales o experimentos de las ECA, que terminen con preguntas para los espectadores y así estimular el pensamiento
 - Vídeos de estudios de campo con participantes que explican las diferencias observadas y los hallazgos a los miembros que no pudieron asistir



¿Por qué usar vídeos?

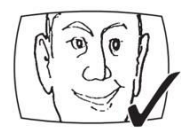
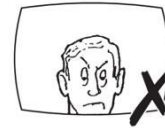
- Para la documentación y como un recurso futuro
- Para compartir mensajes importantes
- Compartir las medidas básicas de protección contra la COVID-19
- Para recordar a la gente las buenas prácticas antes de ciertas épocas del año (como la cosecha o la siembra)

- Es rentable
- Se puede duplicar fácilmente y extenderse a otras áreas
- No es necesario saber leer y escribir para aprender de un vídeo
- Puede proporcionar motivación y empoderamiento (los agricultores prestarán más atención a lo que digan los demás agricultores)
- Es fácil de aprender de él: el espectador ve y escucha la información (esto se puede resaltar mediante ejercicios prácticos para realizar después de ver el vídeo)
- Puede estimular nuevas prácticas y la demanda de nuevos apoyos
- Puede ayudar a los agricultores a entender el "por qué" de las nuevas prácticas
- Tiene un impacto duradero: ver y escuchar la información hace que sea más fácil de recordar
- Puede ser traducido a otros idiomas

Pasos para grabar su vídeo

1. **Guión/desarrollo de contenidos:** piense en el contenido exacto que quiere filmar. Estructure su vídeo:

- Introducción: dígame a la audiencia qué va a decir
- El cuerpo principal del guión: contarles/mostrarles la información
- Conclusión: resumir lo que les ha dicho
- ¡Hágalo de manera simple!



2. **Producción, grabación:** utilice una cámara y un trípode (para la estabilidad) si es posible; si no, un teléfono inteligente funciona bien.

- Mientras se graba, todo el mundo debe comprobar la continuidad (el proceso de combinar tomas o escenas relacionadas en un vídeo único para asegurar la coherencia de la historia a través del tiempo y el lugar físico). También hay que comprobar que las cosas se digan y se hagan correctamente.
- Tenga cuidado con la luz que se refleja en superficies muy brillantes (como camisas blancas, hojas de papel o incluso techos de hojalata) en la cámara o el teléfono inteligente, especialmente al mediodía.
- Para las tomas en movimiento, si hay tiempo, puede que tenga que pedirle al granjero o a otra persona que haga una acción dos o tres veces para que pueda obtener diferentes ángulos, pero siempre tenga en cuenta que las personas pueden estar ocupadas.
- Asegúrese de encuadrar el vídeo correctamente, como se muestra a continuación:

Always leave a space in the direction in which the interviewee is looking



Fuente: Access Agriculture

3. Edición: puede cortar algunas partes del vídeo que no sean útiles o están mal encuadradas. Nota: Si usa plataformas como TikTok (www.tiktok.com/) para compartir su vídeo, puede editar el vídeo directamente a través de la plataforma.
4. ¡Su vídeo está listo para ser enviado!

Actividad 20: Juego de rol - Acción comunitaria en caso de que haya un positivo por COVID-19 en la comunidad

Si usted, un compañero de la ECA o un miembro de la comunidad muestra síntomas o se infecta con el virus que causa la COVID-19, la comunidad debe saber qué hacer y cómo relacionarse con las autoridades sanitarias locales.

Objetivo

Al final de la sesión, los participantes sabrán qué hacer en caso de que ellos, o alguien que conozcan, muestren síntomas o se confirme que están infectados con la COVID-19.

Actividad

1. Debata con los participantes: ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19? ¿Qué hacer si cree que usted o un miembro de la comunidad o de la familia se ha infectado? ¿Qué medidas básicas de protección hay que adoptar? (véase [Medidas básicas de protección](#)).
2. Puede convertir esto en un juego de rol. Pida a los participantes que se dividan en pequeños grupos y preparen un juego de rol en el que una persona desarrolle los síntomas de la COVID-19. En cada minigrupo, un participante desempeñará el papel de la persona enferma; otros papeles incluyen a los miembros de la familia, el personal sanitario local o el operador del número de emergencia de la COVID-19 (por teléfono), el facilitador de la ECA y los vecinos. Se pueden dar a los minigrupos diferentes escenarios: en un minigrupo se pueden respetar las medidas de protección básicas, mientras que se puede pedir a otro grupo que ignore intencionadamente algunas medidas de protección.
3. Abra un debate: ¿Qué vimos en los juegos de rol? ¿Todos respetaron todas las precauciones? ¿Qué es lo que se debe y no se debe hacer? ¿Por qué?
4. Reconocer la buena actuación del grupo al que se le pidió que no respetara las precauciones. Aplaudan todos.

Pautas clave para las personas que experimentan los síntomas de COVID-19

1. **Quédese en casa si usted u otro miembro de la familia se siente mal incluso con síntomas leves** (como dolor de cabeza o secreción nasal leve) hasta que se recupere. ¿Por qué? Evitar el contacto con los demás y evitar visitar los centros médicos sin avisarles ayudará a protegerle a usted y a los demás del virus que causa la COVID-19.
2. **Si una persona tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque consejo médico por teléfono.** Siga siempre las indicaciones de los profesionales de la salud o los consejos nacionales de salud. Tenga a mano el número del personal sanitario local o de la línea de ayuda nacional COVID-19 (si está disponible).
3. Si usted o un miembro de su familia sospecha que está enfermo con la COVID-19 o tiene síntomas similares, **identifique y prepare una sala de aislamiento** (si es posible, puede ser una recomendación del personal de atención médica o puede ser su decisión voluntaria).

Una sala de aislamiento es una habitación de su hogar donde la persona que tiene los síntomas puede vivir sin entrar en contacto con otras personas de la casa. Si no es posible, trate de separar una parte de la habitación, por ejemplo con una cortina o una mesa, y asegúrese de que la persona duerma sola al menos a dos metros de cualquier otra persona. Si una persona se encuentra en autoaislamiento, es porque está enferma, pero no gravemente enferma (requiere atención médica). El autoaislamiento es una medida importante que adoptan las personas que presentan síntomas de la COVID-19 para evitar infectar a otros miembros de la comunidad, incluidos los familiares.

¡Importante! Si vive en una zona con malaria o dengue es importante que no ignore los síntomas de la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando usted o la persona enferma asista al centro de salud, use una mascarilla si es posible, manténgase al menos a dos metros de distancia de otras personas y no toque las superficies con las manos. Si se trata de un niño enfermo, ayúdelo a seguir estos consejos.

4. Si no vive en una zona con malaria o dengue, y usted o un miembro de su familia experimentan los síntomas de la COVID-19, por favor haga lo siguiente:
 - Prepare la sala de aislamiento.
 - Manténgase a dos metros de distancia en todo momento.
 - Asegúrese de que la sala de aislamiento esté en un área grande y bien ventilada, donde pueda lavarse las manos y haya un aseo. Si esto no es posible, coloque las camas al menos a dos metros de distancia.
 - No permita las visitas de vecinos o parientes, especialmente de los ancianos de la aldea o de personas de salud frágil.
 - No le entregue la comida directamente a la persona enferma. Deje los platos, tazas y cubiertos en la puerta o a una distancia segura (dos metros). No comparta platos, utensilios, vasos con la persona con síntomas. No coma del mismo plato.
 - Lave inmediatamente con agua y jabón cualquier utensilio tocado por el enfermo. Si la persona tiene acceso a agua corriente en la sala de aislamiento, puede limpiar los utensilios para minimizar el riesgo de transmisión.
 - En caso de emergencia en la que sea necesario el contacto físico (como la atención médica), utilice una mascarilla y guantes para protegerse. Inmediatamente después lávese las manos y la ropa con jabón y agua caliente. No se toque la cara a menos que se haya lavado las manos.
 - Encuentra formas de expresar el afecto y el cuidado de su ser querido enfermo. Puede charlar o leerle las noticias a distancia, cocinar sus comidas y bebidas favoritas, contarle historias, poner música... Compruebe regularmente que está bien.
 - Manténgase positivo mientras usted o su ser querido está en autoaislamiento: manténgase en contacto con su familia y amigos por teléfono o a través de Internet y manténgase activo si es posible.
 - Vigilar los síntomas del enfermo diariamente.

- **Recuerde buscar consejo médico temprano por teléfono.** No espere a que la persona experimente fiebre alta o dificultad para respirar. El asesoramiento temprano de un profesional de la salud competente reducirá el riesgo de que la enfermedad se agrave.
 - Lleve a cabo el aislamiento durante 14 días, incluso si la persona enferma se siente bien de nuevo.
5. Los profesionales de la salud hacen un seguimiento de las personas que contactan con la persona con síntomas.
 6. Las personas en el hogar deben controlar su salud en caso de que muestren algún síntoma de la COVID-19. Deben evitar el contacto con los demás en la medida de lo posible.



Actividad 21: Explorar los conocimientos locales o indígenas y de la ciencia occidental para responder a la COVID-19

Nota para el facilitador: Preparar esta actividad con un sanitario de la comunidad local o invitarlo a que apoye la sesión para garantizar así que las respuestas examinadas son fiables.

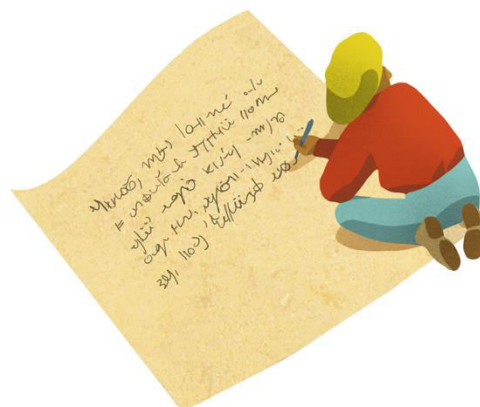
Objetivos

Al final de la sesión, los participantes se habrán:

- basado en los conocimientos y la capacidad indígena local existente en las comunidades rurales, así como en la información más reciente y de base científica para determinar las mejores respuestas a la COVID-19.
- creado un conocimiento conjunto sobre cómo manejar la COVID-19.

Pasos

1. Reúna a los participantes, respetando la distancia de dos metros entre ellos.
2. Pregunte a los participantes qué saben sobre las epidemias. ¿Ya han experimentado una? ¿Alguien de su familia o un miembro de la comunidad ha experimentado una?
3. Si la respuesta es afirmativa, discuta con ellos las medidas tomadas por la comunidad. ¿Hubo una respuesta de la comunidad? ¿Cuáles fueron las medidas de protección adoptadas por la comunidad? ¿Hubo un sistema de atención médica alternativo?
4. Ahora reflexione con los participantes sobre cualquier coincidencia entre sus conocimientos locales sobre el cuidado de la comunidad y la información de base científica disponible para tratar la COVID-19. Si hay alguna lección aprendida de la experiencia anterior, intente aprovecharla.
5. Reflexione con los participantes sobre las medidas que pueden adoptarse a nivel de la comunidad sobre la base de estas discusiones para prevenir la propagación del virus.
6. Debatir: Aunque se está investigando mucho, actualmente no se conocen medicinas tradicionales u occidentales que puedan prevenir o curar la COVID-19. Sin embargo, ¿existen medicinas tradicionales que puedan aliviar **los síntomas** de la COVID-19 (como la fiebre, la tos seca, la dificultad para respirar)? ¿Se consideran seguras? ¿Qué tipo de alivio de los síntomas aportan?



IV - ANEXOS

Anexo 1. Conócelo, prepárate, Actúa



CONÓCELO. SÍNTOMAS*



*Los síntomas podrían aparecer de 1 a 12 días después de la exposición al virus.



PREPÁRATE.



Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura y límpiase las manos.



PREPÁRATE.



Infórmate a través de fuentes confiables.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol.



COVID-19 EN COMPARACIÓN CON OTRAS ENFERMEDADES*

SÍNTOMAS*	COVID-19	GRIPE	RESFRÍADO COMÚN	MALARIA	DENGUE	ALERGIAS
FIEBRE	COMÚN	COMÚN	BAJO	COMÚN	COMÚN	BAJO
TOS SECA	COMÚN	NO SE VE COMÚN	NO SE VE COMÚN	BAJO	BAJO	NO SE VE COMÚN
CANSANCIO	COMÚN	COMÚN	NO SE VE COMÚN	COMÚN	COMÚN	NO SE VE COMÚN
DIFICULTAD PARA RESPIRAR	NO SE VE COMÚN	NO SE VE COMÚN	BAJO	BAJO	NO SE VE COMÚN	NO SE VE COMÚN
MALESTARES Y DOLORES	NO SE VE COMÚN	COMÚN	BAJO	NO SE VE COMÚN	COMÚN	BAJO
DOLOR DE CABEZA	NO SE VE COMÚN	COMÚN	BAJO	COMÚN	COMÚN	NO SE VE COMÚN
DOLOR DE GARGANTA	NO SE VE COMÚN	NO SE VE COMÚN	COMÚN	BAJO	BAJO	BAJO
DIARREA	NO SE VE COMÚN	NO SE VE COMÚN	BAJO	COMÚN	BAJO	BAJO
CONGESTIÓN NASAL	BAJO	NO SE VE COMÚN	COMÚN	BAJO	BAJO	COMÚN
NARIZ QUE MOQUEA	BAJO	COMÚN	COMÚN	BAJO	NO SE VE COMÚN	COMÚN
ESTORNUDOS	BAJO	BAJO	COMÚN	BAJO	BAJO	COMÚN

* Esta tabla proporciona información general y no sustituye la búsqueda de atención médica. Si está preocupado por su salud, llame a su proveedor de atención médica o a su línea telefónica local sobre COVID-19, si es posible.



Anexo 2. Prepárese para el coronavirus: sea inteligente, sea amable y protéjase

Sé **AMABLE** para hacer frente al miedo durante el brote de **#coronavirus**



Muestra empatía con los afectados



Infórmate sobre la enfermedad para evaluar los riesgos



Toma medidas prácticas para estar protegido

PREPÁRATE para el **#coronavirus**


Sigue estos consejos de la OPS/OMS para **protegerte y proteger a los demás:**

Mantente **SEGURO** frente al coronavirus


Sé **PRUDENTE** e infórmate

Sé **AMABLE** y apoyémonos unos a otros


Sé **INTELIGENTE** e infórmate sobre el **#coronavirus**




Sigue los consejos de salud pública de la OPS/OMS y de las autoridades de salud locales



Sigue las noticias más recientes sobre el coronavirus



Para evitar la difusión de rumores, comprueba siempre la fuente de la que obtienes la información



No difundas rumores

Toma **PRECAUCIONES** frente al **#coronavirus**

Si tienes más de 60 años o problemas de salud subyacentes como:



Enfermedades cardiovasculares



Afecciones respiratorias



Diabetes

evita las aglomeraciones o los lugares en los que puedas tener contacto con personas enfermas.

Anexo 3. Medidas de prevención para protegerse a sí mismo y a los demás de la enfermedad

Protege a otros de enfermarse

Al toser y estornudar, **cubre tu boca y nariz** con la cara interna del codo o un pañuelo desechable.



 Desecha el pañuelo inmediatamente después

Lava tus manos con agua y jabón o límpialas con un gel a base de alcohol después de toser o estornudar y cuando cuidas a otros





Protege a otros de enfermarse

Al toser y estornudar, **cubre tu boca y nariz** con la cara interna del codo o un pañuelo desechable.



 Desecha el pañuelo inmediatamente después

Lava tus manos con agua y jabón o límpialas con un gel a base de alcohol después de toser o estornudar y cuando cuidas a otros





Detén la propagación. Salva vidas.

OPS

COVID-19

coronavirus



Juntos podemos superar esta emergencia de salud pública.

www.paho.org

Anexo 4. COVID-19: Materiales de comunicación oficiales

Informar a la población acerca de los riesgos para la salud que puede representar COVID-19, así como las medidas que puede tomar para protegerse resulta clave para reducir las probabilidades de que las personas se infecten y para mitigar la propagación de la nueva enfermedad por el coronavirus 2019. Si se facilita información precisa, pronta y frecuentemente en un idioma que las personas entiendan y a través de canales confiables, la población podrá tomar decisiones y adoptar comportamientos positivos para protegerse a sí mismas y a sus seres queridos de enfermedades como COVID-19. La información es el primer recurso que permite a la población tomar decisiones informadas para cuidar su salud y prevenir rumores y desinformaciones.

Visite [este sitio web](#) para obtener más información sobre:

- Medidas básicas de protección contra el nuevo coronavirus
- Prepárese para el coronavirus
- Protégase a si mismo y a los demás para no enfermar
- COVID-19 Cuidado del hogar
- COVID-19: Embarazo y lactancia
- Cómo hacer frente al estrés durante el brote de 2019-nCoV

V - RECURSOS MULTIMEDIA PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEL CORONAVIRUS

El consejo oficial de la OMS

- Actualizaciones continuas de la OMS sobre la enfermedad coronaviral (COVID-19) <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>
- Preguntas y respuestas sobre los coronavirus (COVID-19) <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- ¿Cómo está afectando el nuevo coronavirus a las personas que lo contraen? <https://www.youtube.com/watch?v=qF42gZVm1Bo>
- ¿Cuándo y cómo usar mascarillas médicas para protegerse del nuevo coronavirus? https://www.youtube.com/watch?v=M4olt47pr_o
- Asesoramiento sobre la enfermedad del virus que provoca la COVID-19 para el público: Cuándo y cómo usar las mascarillas <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- ¿Pueden las mascarillas proteger contra la nueva infección de coronavirus? https://www.youtube.com/watch?v=Ded_AxFFJoQ
- Una mirada a la prevención del estigma social vinculado a la enfermedad coronaviral <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-stigma-guide.pdf>
- Asesoramiento sobre la enfermedad del virus que provoca la COVID-19 para el público: Cazadores de mitos <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- Una visión de cómo y cuándo usar las mascarillas <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- COVID-19 e inocuidad de los alimentos: orientación para las empresas alimentarias https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf
- Preguntas y respuestas: Malaria y COVID-19 <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/malaria-and-the-covid-19-pandemic>

Sitio web de la FAO sobre COVID-19

- Recursos de la FAO, informes de políticas, Multimedia y medios sociales sobre la COVID-19: <http://www.fao.org/2019-ncov/resources/>
- Calendarios de cultivo y tareas de cosecha durante la COVID-19: <http://www.fao.org/2019-ncov/covid-19-crop-calendars/en/>
- Índice de precios de los alimentos durante la COVID-19: <http://www.fao.org/giews/food-prices/home/en/>

Otras directrices útiles

- Cómo hacer una mascarilla facial no médica (no se requiere costura): https://www.theguardian.com/us-news/2020/apr/06/how-to-make-no-sew-face-mask-coronavirus?CMP=Share_AndroidApp_Outlook
- Guía de discusión de grupos de debate para comunidades sobre el coronavirus: <https://www.unicef.org/media/65966/file/COVID-19%20focus%20group%20discussion%20guide%20for%20communities.pdf>
- 4 consejos para detectar una noticia falsa: <https://www.summer.harvard.edu/inside-summer/4-tips-spotting-fake-news-story>
- Carteles sobre la violencia de género y las repercusiones en la salud: https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/VAW_infographics/en/
- Diferentes tipos de mascarillas faciales: <https://www.novahealth.com/different-types-of-face-masks-covid-19/>
- Consejos para la realización de vídeos sobre agricultura: www.accessagriculture.org/video-production-tips

Vídeos útiles

- Cómo construir un tippy-tap: <https://www.youtube.com/watch?v=Qdpd3roZiYw>
- Lavarse las manos con un tippy-tap https://www.youtube.com/watch?v=HNkl1Zqs_40
- Técnicas adecuadas de lavado de manos: <https://www.youtube.com/watch?v=cbX0xwKORjk>
- Canciones para lavarse las manos de Vietnam: <https://youtu.be/Btull3oArQw>
- Canciones para lavarse las manos de Singapur: <https://youtu.be/wYlm-k8XaJ0>

Recursos

- Howard, J., Huang, A., Li, Z., Tufekci, Z., Zdimal, V., van der Westhuizen, M., von Delft, A. et al. 2020. *Mascarillas faciales contra la COVID-19: Una revisión de la evidencia* https://www.researchgate.net/publication/340603522_Face_Masks_Against_COVID-19_An_Evidence_Review
- **Universidad de Hong Kong.** 2020. *La investigación sobre el hámster muestra que las mascarillas son efectivas para prevenir la transmisión de la Covid-19* <https://fightcovid19.hku.hk/hku-hamster-research-shows-masks-effective-in-preventing-covid-19-transmission/>
- **OMS.** 2020. *Asesoramiento al público sobre la enfermedad del coronavirus (COVID-19): Cuándo y cómo usar las mascarillas* <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- **FAO.** 2020. Recursos, informes de políticas, Multimedia y medios sociales sobre la COVID-19 <http://www.fao.org/2019-ncov/resources/>

- **Thespinoff. 2020.** *El parachoques Toby Morris & Siouxsie Wiles Covid-19 box set*
<https://thespinoff.co.nz/media/19-05-2020/the-great-toby-morris-siouxsie-wiles-covid-19-omnibus/>
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. 2020.** *El uso de mascarillas de tela para ayudar a frenar la propagación de COVID-19*
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
- **Acceso a la agricultura. 2020.** *Consejos para la producción de vídeos*
www.accessagriculture.org/video-production-tips
- **Masks4all. 2020.** *Cómo hacer (y limpiar!) una mascarilla COVID-19 casera*
<https://masks4all.co/how-to-make-a-homemade-mask/>



División de Producción y Protección Vegetal (AGP)
Organización de las Naciones Unidas para la
Alimentación y la Agricultura (FAO)

Viale delle Terme di Caracalla
00153 Roma, Italia

La Plataforma Mundial de Escuelas de Campo para
Agricultores

Farmer-Field-Schools@fao.org
fieldschools@dgroups.org

ISBN 978-92-5-133001-2



9 789251 330012

CA9938ES/1/07.20



GLOBAL ENVIRONMENT FACILITY
INVESTING IN OUR PLANET



Enabling poor rural people
to overcome poverty