



Walmart



Vanguardia

World Vision



Equipos Industriales



RECICLAJE DIAMANTE

metro

SANTILLANA



El Heraldo

Fascículo 2
2026



AMIGOS DEL
PLANETA



EL AGUA, FUENTE DE VIDA

Hay 97,000 kilómetros cúbicos de agua potable en el mundo, de los cuales más de 87,000 metros cúbicos los reciben los hondureños. Si eres uno de los privilegiados que tiene acceso al agua

¡cuídala!



AMIGOS DEL
PLANETA

¿Qué es el agua?

El agua es uno de los elementos más importantes de nuestro planeta porque la necesitan las plantas, los animales y los seres humanos, cualquier forma de vida que exista en el planeta Tierra, sin importar tamaño, como las bacterias y microorganismos más microscópicos, necesitan del agua para vivir.

El agua desde su composición molecular está compuesta por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno (H₂O).



Es un elemento de la naturaleza y uno de los principales integrantes de los ecosistemas naturales, la importancia del agua se refleja en el desarrollo y sostenimiento de la vida.



¿Por qué es importante el agua?

- El agua es necesaria para la vida del hombre, los animales y las plantas. Casi tres cuartas partes de nuestro cuerpo está constituido por agua; encontramos agua en la sangre, en la saliva, en el interior de las células, entre cada uno de nuestros órganos, en nuestros tejidos e incluso, en los huesos.
- Regula el clima de la Tierra conservando temperaturas adecuadas.
- Su gran fuerza genera energía.
- El agua de lluvia limpia la atmósfera que está sucia por los contaminantes.



Hay 97,000 kilómetros cúbicos de agua potable en todo el mundo

En nuestro planeta hay 1,386 millones de kilómetros cúbicos de agua, de la que el 97% (1,338 millones de kilómetros cúbicos) corresponde a agua salada. El resto es agua dulce, aunque no toda es potable. Se estima que solo el 0,007% del total del agua de la Tierra es potable, unos 97,000 kilómetros cúbicos.

Re-ciclando
ando
con 
Nestlé®

Pequeños pasos en el hogar que harán
una **gran diferencia** en el planeta.

¿Cómo ser embajadores sostenibles en casa?

Ahorro de Agua

El agua es fundamental para enfrentar los desafíos del cambio climático y consigo la escasez de recursos hídricos.

Tips de ahorro de agua en casa:

- Repare sus fugas.
- Instale dispositivos de ahorro de agua.
- Al cepillarse, cierre el grifo al enjuagarse.
- Al ducharse, cierre el grifo al enjabonarse.
- Descongele sus alimentos en la nevera y no bajo el chorro del grifo.

Re-ciclando
ando
con 
Nestlé®



Sabías que: *Un grifo goteando puede suponer
hasta 40 litros de agua al día.*

Vanguardia
GRUPO



Por una
cultura de
Cuidado

Re



Walmart



Vanguardia

World Vision



Equipos Industriales



RECICLAJE DIAMANTE

metro

SANTILLANA



Página 4



AMIGOS DEL
PLANETA



El agua en mi país



En algunas zonas de Honduras, el acceso al agua es un privilegio que no todos los ciudadanos tienen. Según datos oficiales, unos 7.5 millones de hondureños —es decir casi un 77.3% de la población— no tienen acceso al vital líquido de forma segura.

TIPS

Agua de pozo

Según la región y época del año, los hondureños consumen agua de pozo. Alrededor del 5% del suministro total de agua proviene de pozos.

Uso del agua

Según datos de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), el aprovechamiento del agua puede variar entre el 60% y el 80% para uso doméstico, industrial y agrícola.

¿Cuánta agua tenemos?

Según Global Water Partnership, Honduras tiene

87,653 millones
de metros cúbicos
de agua potable.

Suministro

En el municipio del Distrito Central la periodicidad en el suministro de agua depende de la capacidad de las represas. Los ciudadanos reciben agua de 3 a 20 días al mes.



CUIDEMOS EL AGUA

¿Qué es el agua?

El agua es un recurso natural indispensable para la vida. Todos los seres vivos la necesitan para vivir, crecer y mantenerse saludables.

Dibuja una acción que realizarás para cuidar el agua.



Marca con una  las acciones que ayudan a cuidar el agua.

- ☐ Dejar la llave abierta mientras me lavo las manos.
- ☐ Cerrar la llave cuando no la estoy usando.
- ☐ Regar las plantas con agua reutilizada.
- ☐ Desperdiciar agua jugando.
- ☐ Cerrar la llave mientras nos cepillamos los dientes.
- ☐ Reparar fugas de agua.
- ☐ No jugar con el agua.

¿Por qué debemos cuidarla?

1. Nos mantiene hidratados.
2. Ayuda a las plantas y animales.
3. La usamos para cocinar, bañarnos y limpiar.
4. El agua potable es limitada.

Verdadero o Falso

Escribe **V** si es verdadero o **F** si es falso.

- ___ Debo cerrar la llave cuando no la uso.
- ___ Está bien desperdiciar agua jugando.
- ___ El agua es importante para las plantas.
- ___ Todos necesitamos agua para vivir.

Sopa de letras



A	C	U	I	D	A	R
L	L	U	V	I	A	P
O	L	L	A	V	E	H
A	A	N	H	U	C	L
G	G	O	T	A	K	R
U	O	R	Í	O	E	K
A	H	O	R	R	O	O

- AGUA ◦ CUIDAR ◦ LAGO ◦ LLUVIA
- AHORRO ◦ GOTA ◦ LLAVE ◦ RÍO

Escribe tu compromiso para cuidar el agua:

A través de la metodología Teens Ready, implementada por World Vision Honduras, aprendemos a cuidar el agua y a desarrollar hábitos responsables que contribuyen a proteger nuestro planeta. ¡Cada gota cuenta y cada acción hace la diferencia!



Walmart

Reciclando
andando

Vanguardia

World Vision



Equipos
Industriales

Cruz Roja
Hondureña

RECICLAJE
DIAMANTE

metro
Cinemas

SANTILLANA

COMPANHIA
DISTRIBUIDORA



Página 6



AMIGOS DEL
PLANETA



El agua en la capital

El ente encargado de administrar el recurso hídrico en el municipio del Distrito Central es la Unidad Municipal de Agua Potable y Saneamiento (UMAPS)

En la capital hay dos principales embalses que almacenan agua para distribuir a los capitalinos:

Los Laureles y La Concepción



1. La Concepción: Es el de mayor capacidad de almacenamiento con 36 millones de metros cúbicos. Abastece al 45% de los abonados de la UMAPS.



2. Los Laureles: Cuando eleva su cortina es capaz de almacenar hasta 10.5 millones de metros cúbicos. De ella se abastece el 30% de los abonados de la UMAPS.

Hay otras fuentes que permiten llevar agua a los hogares capitalinos y se trata de fuentes superficiales cuya producción de litros por segundo permite cubrir más del 20% de los sectores de la ciudad como:

El Picacho: 1,100 l/s

Miraflores: 75 l/s

El Chimbo: 50 l/s

El Hatillo: 30 l/s



Importancia del **AGUA**

1 Hay poca agua.

El agua limpia es un bien precioso pero escaso. No debemos derrocharla ni tampoco ensuciarla.



2 El agua es salud.

Gracias al agua podemos lavarnos las manos, el cuerpo y los dientes y así evitamos enfermedades.

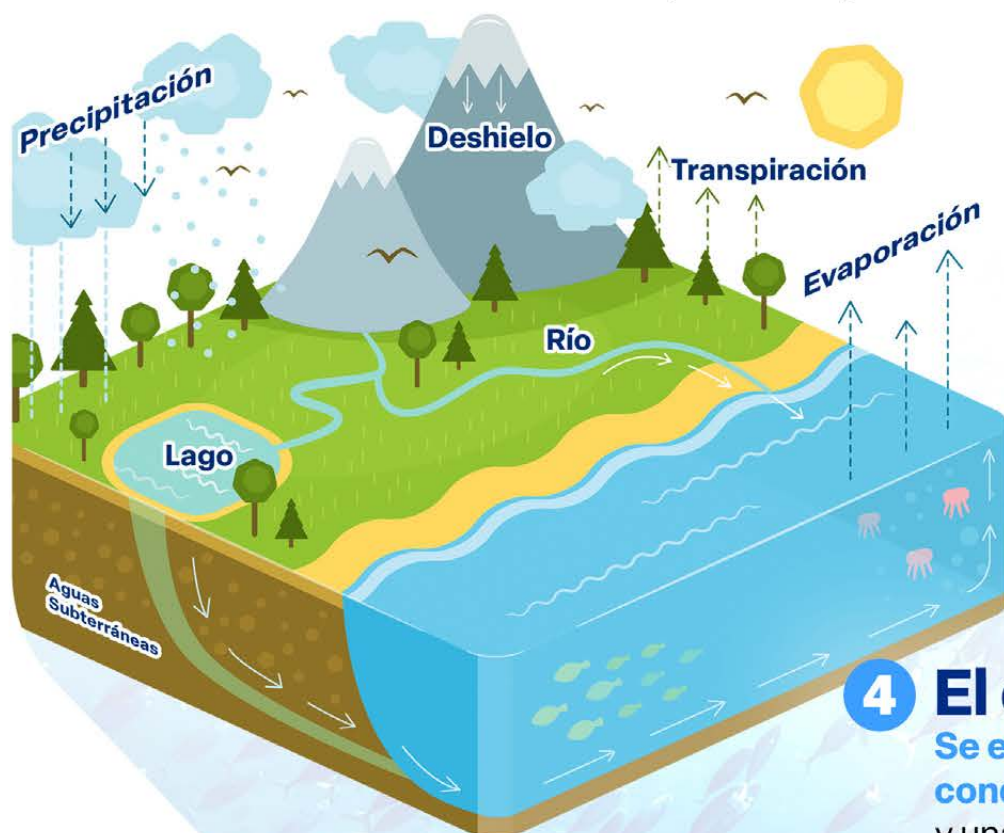


3 Tu eres Agua.

El 80% de tu cuerpo es agua (70% en los adultos), por eso necesitas beberla, para rehidratarte.

Consejo

Cierra la llave mientras te cepillas los dientes y cuando te enjabones las manos.



4 El ciclo del agua.

Se evapora del mar y sube al aire, se condensa en las nubes, cae a la tierra y una parte se queda en las plantas y otra parte va a los ríos, que vuelven al mar.





¡Yo también puedo cuidar del agua siguiendo estos consejos!

1. Reutilizar el agua para regar las plantas.

Si utilizamos agua para lavar fruta o verdura, por ejemplo, en lugar de tirarla, la podemos reutilizar para regar las plantas.

2. No tirar basura al inodoro.

Tirar basura al inodoro es una forma de consumir agua de manera innecesaria. Es importante que los niños y niñas aprendan a tirar la basura al cesto de la basura que corresponda. Coloca una papelerita en el baño para evitar el desperdicio de agua.

3. No malgastar agua al lavarse los dientes o las manos.

Cierra el grifo mientras te enjabonas las manos, te lavas la cara o cepillas los dientes.

4. Menos minutos en la ducha

Aproveche cada gota de agua. Abra el grifo y ciérrelo mientras se enjabona, así no se desperdiciará el líquido vital.

5. No desperdiciar el agua

Al lavar el carro de la casa, puedo utilizar un balde en vez de tomar el agua de la manguera, eso optimizará cada gota.

6. No tirar basura a la calle

Cada lata, bote, papel, cartón, entre otros que llega a nuestras calles es arrastrada por las lluvias a los ríos y los contamina.





AMIGOS DEL
PLANETA



¿Cómo llega el agua a la casa?

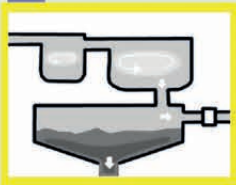
Cada vez que abrimos la llave en nuestras casas y utilizamos el agua en las labores cotidianas no nos imaginamos todo el recorrido y proceso por el que pasa cada gota de agua para que sea apta para el consumo y pueda llegar a nuestro hogar.

1.

**Captación**

El agua de los ríos y lagos se almacena en represas para ser llevada a un lugar donde se purifica que se llama planta potabilizadora.

2.

**Coagulación**

El líquido se pasa a un depósito en el que se le agrega un coagulante, para que la arcilla que contiene el agua se quede en el fondo.

3.

**Decantación**

El agua es llevada a pilas de almacenamiento que son depósitos protegidos y limpios. Allí se le agregan químicos que permiten que se separen los sólidos que contiene el líquido.

4.

**Filtración**

El agua es pasada por medios granulados como arena para separar los elementos que la hacen turbia.

5.

**Cloración**

Se pasa el agua filtrada a un nuevo depósito donde se le agrega cloro para desinfectarla de bacterias.

6.

**Usos urbanos**

Después de estos procesos el agua es trasladada por tuberías para que se le den usos domésticos, industriales o públicos.

Para que el agua llegue a nuestro hogar pasa por varios procesos en los que las autoridades invierten millones de lempiras para limpiar los 250 litros de agua que consume en promedio una persona.



Cuida el Agua



Usa lo necesario al bañarte.



Al lavarte tus dientes.



Al lavarte tus manos.



Recuerda que es importante lavarte las manos después de ir al baño.

PASOS PARA LAVAR TUS MANOS

Montañita



Dedos entre dedos.

Tortuguita



Palma sobre dorso.

Remolino



Palma con palma.

Trompo



Uñas sobre la palma de la mano.

La moto



No olvides frotar tus muñecas.



Cruz Roja Hondureña



Walmart

Reciclando
al medio
ambiente

Vanguardia

World Vision



Equipos
Industriales

Cruz Roja
Hondureña

RECICLAJE DIAMANTE

metro
Lima

SANTILLANA

COMPAÑÍA
DISTRIBUIDORA



Página 12



Contaminación del agua

Principales contaminantes

1) Desechos industriales

Los ríos y los canales son los más afectados por estas malas prácticas. La industria es uno de los principales factores que provocan la contaminación del agua.

2) Calentamiento global

Aunque no lo parezca, el calentamiento global también influye en la contaminación del agua porque cuando un ecosistema sufre temperaturas por encima de las habituales, las fuentes de agua disminuyen su cantidad de oxígeno, lo cual hace que el agua altere su composición.

3) Deforestación

La excesiva tala de árboles contribuye a que los ríos, los lagos y otras fuentes hídricas se sequen.

4) Falta de tratamiento

Los desechos orgánicos en las aguas residuales reducen el oxígeno, las plantas y los animales pueden morir por esta causa.





Grandes cambios
en manitas pequeñas

RESUMEN

SEMANA # 1

En la primera semana del proyecto los estudiantes dieron sus primeros pasos como verdaderos guardianes del planeta. Con mucho entusiasmo y compromiso, junto al acompañamiento de la **SERNA**, aprendieron sobre la importancia de las **3R: reducir, reutilizar y reciclar**.

Patrocinan:



Con el apoyo de:





Walmart

Re-ciclando
amigos

Vanguardia

World Vision



Equipos
Industriales

Cruz Roja
Hondureña

RECICLAJE
DIAMANTE

metro
ciencias

SANTILLANA

COMPANÍA
DISTRIBUIDORA



Página 14



AMIGOS DEL
PLANETA



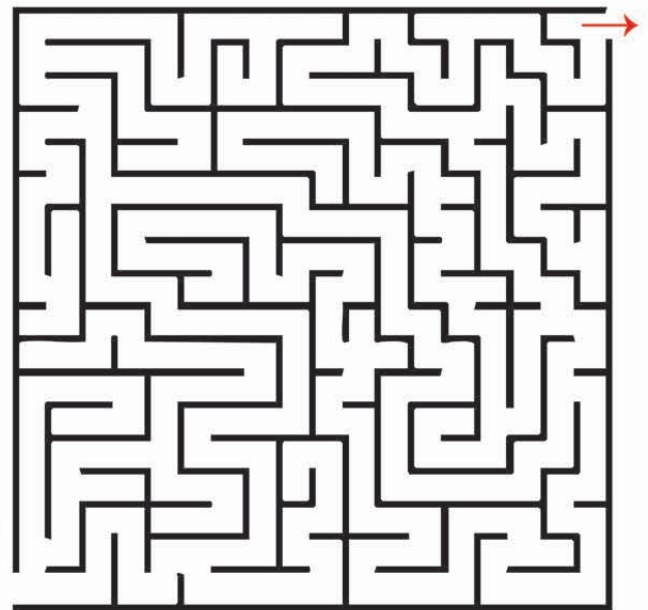
Juegos

Sopa de letras

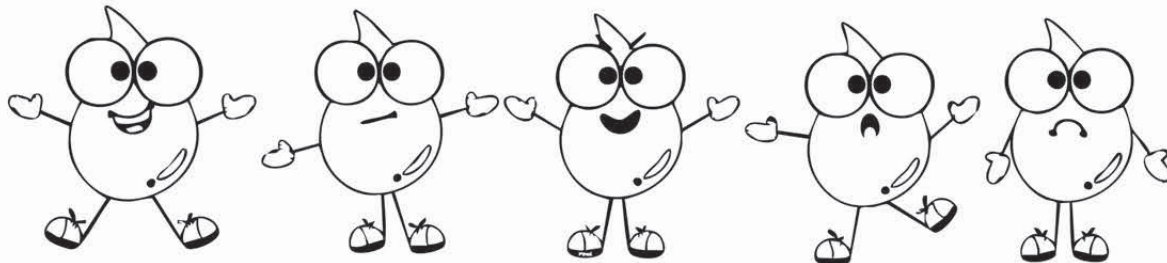
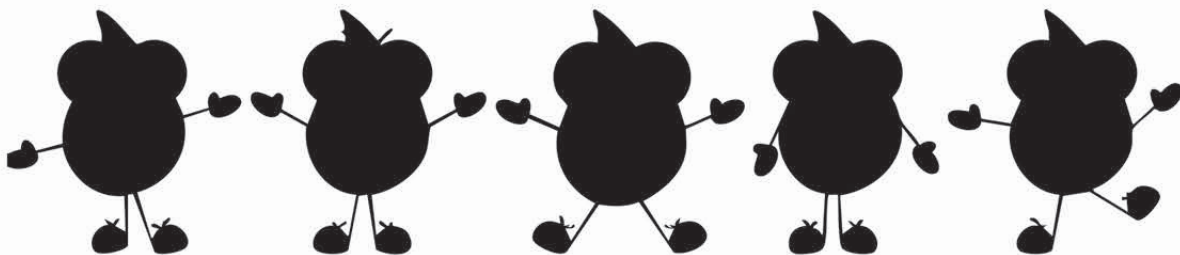
C	E	O	R	E	C	U	R	S	O	S	U	E
U	I	C	N	A	A	R	M	D	R	C	I	S
A	D	C	O	G	Z	R	A	E	S	O	A	A
O	S	A	U	L	I	E	U	S	G	N	M	H
O	A	A	H	B	O	T	I	E	U	T	B	T
C	I	C	L	O	I	G	E	B	D	A	I	M
R	R	I	V	L	R	U	I	T	R	M	E	E
R	N	E	I	E	S	R	I	A	R	I	N	R
D	M	Z	I	A	R	C	A	R	O	N	T	I
S	A	O	S	M	C	S	U	R	S	A	E	M
D	E	S	E	C	H	O	S	C	A	R	O	E
B	J	E	R	G	C	O	N	S	U	M	O	T
R	R	O	I	S	T	R	I	O	O	L	G	O

DESECHOS
RECURSOS
ECOLOGIA
REUTILIZA
AHORRA
RIO
AGUA
CICLO
CONTAMINAR
AMBIENTE
CONSUMO

Laberinto



Encuentra la sombra correcta





Grandes cambios
en manitas pequeñas



ELABORACIÓN DE COMPOST



SEMANA # 2



En la semana #2 los guardianes del planeta aprendieron junto a la SERNA a convertir los residuos orgánicos en abono de bajo costo para los huertos escolares. Una lección que demuestra cómo los desechos pueden transformarse en una oportunidad para cuidar el ambiente y cultivar un futuro más sostenible.

Patrocinan:

Walmart

Reciclando
ando

Vanguardia
GRUPO

World Vision



Equipos
Industriales

Cruz Roja
Hondureña

RECICLAJE DIAMANTE

metro
cinemas

SANTILLANA

Autoridad:





Grandes cambios
en manitas pequeñas

RESUMEN SEMANA # 3

Durante la tercera semana del proyecto, los Defensores del Planeta fortalecieron sus conocimientos sobre la **Gestión Integral del Riesgo**, aprendiendo cómo actuar ante situaciones de emergencia gracias a la **Cruz Roja Hondureña**. Además, de la mano de la **UGA - Alcaldía Municipal**, dieron sus primeros pasos en la elaboración de huertos escolares, promoviendo la seguridad alimentaria y el cuidado del medio ambiente desde sus centros educativos.

Patrocinan:

Walmart

Reciclando
ando

Vanguardia
GRUPO

World Vision



Equipos
Industriales

Cruz Roja
Hondureña

RECICLAJE DIAMANTE

metro
cinemas

SANTILLANA

COMPAÑIA
DISTRIBUIDORA

Autoridad:

