

# HACIA UNA VIVIENDA SALUDABLE

QUE VIVA MI HOGAR - MANUAL PARA EL FACILITADOR



Organización  
Panamericana  
de la Salud

Organización Regional de la  
Organización Mundial de la Salud

República Bolivariana de Venezuela  
**MINISTERIO DE SALUD**  
Dirección General de Salud Ambiental

Venezuela



AHORA ES DE TODOS

Digitalizado por: Laboratorio de  
Informática Clínica - ULA. Lic. Hoeger  
Carlos

# HACIA UNA VIVIENDA SALUDABLE

Guía para el facilitador

## **Hacia una Vivienda Saludable – Guía para el facilitador**

Organización Panamericana de la Salud  
Los Pinos 259, Urb. Camacho, Lima 12 - Perú  
Internet: [www.new.paho.org/per](http://www.new.paho.org/per)

### **Coordinación:**

Ing. Luis Valencia - OPS Perú  
Lic. Sandra Zeña - OPS Perú

### **Elaboración:**

Ing. Juan Guillermo Orozco – OPS Perú  
Lic. Consuelo Fuertes - Consultora

### **Asistencia Técnica:**

Dra. María Edith Baca – OPS Perú  
Ing. José Tello – DIGESA/MINSA

### **Agradecimientos:**

Dra. Tania Ventura – DPS/DIRESA Ica  
Ing. Víctor Coronado – DESA/DIRESA Ica  
Dr. Luis Mayorga – CSSJB/DIRESA Ica  
Dra. Walesca de Almeida, DGPS - MINSA  
Lic. Celeste Cambria- Consultora

ISBN: 978-9972-222-18-4

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2009-05866

Primera edición, abril de 2009

Tiraje: 1000 ejemplares

Impresión

SINCO editores SAC

Jr. Huaraz 449 - Breña

Teléfono: 433-5974

[sincoeditores@yahoo.com](mailto:sincoeditores@yahoo.com)

# Contenido

---

PRESENTACIÓN		5
INTRODUCCIÓN		7
DESCRIPCIÓN DE LA GUÍA		9
<b>Tema 1</b> 	<i>El entorno de la vivienda. La vivienda saludable, su ubicación, seguridad constructiva, equipamiento, mobiliario y principales factores de riesgo en la vivienda y el entorno</i>	15
<b>La Vivienda y su entorno</b>		
<b>Tema 2</b> 	<i>El agua de consumo humano, manejo en el hogar y principales métodos de tratamiento</i>	27
<b>Calidad del agua en la Vivienda</b>		
<b>Tema 3</b> 	<i>Manejo y disposición adecuada de excretas y aguas residuales</i>	41
<b>Las excretas y las aguas grises</b>		
<b>Tema 4</b> 	<i>Manejo, disposición adecuada de los residuos sólidos, su clasificación y aprovechamiento</i>	53
<b>Residuos sólidos en la Vivienda</b>		
<b>Tema 5</b> 	<i>Control de insectos y roedores. Hábitos de higiene en la vivienda, manejo higiénico de los alimentos y de los animales domésticos</i>	63
<b>Higiene en la Vivienda y control de vectores</b>		
<b>Tema 6</b> 	<i>Control de riesgos psicosociales. Buen trato y cultura de paz</i>	77
<b>El ambiente familiar en la Vivienda</b>		
BIBLIOGRAFÍA		87
GLOSARIO		88
ANEXOS		89



# Presentación

---

La Organización Panamericana de la Salud, OPS/OMS, promueve la estrategia de vivienda y entorno saludable como una estrategia de acción ambiental encaminada a mejorar las condiciones de vida de las familias que habitan viviendas insalubres e inseguras.

La estrategia parte del reconocimiento de que todo ser humano requiere de un ambiente digno para crecer física, mental y emocionalmente, siendo la vivienda el espacio vital para su bienestar.

En nuestro país un significativo número de familias habita en viviendas que presentan factores de riesgos para su salud tales como: la ubicación en zonas inseguras, sin infraestructura de servicios públicos, sin acceso al agua potable, con deficiente eliminación de excretas y residuos sólidos; y donde el hacinamiento y los problemas sociales son cosas de todos los días. Viviendas de este tipo no protegen la salud de sus ocupantes y propician enfermedades.

El desconocimiento de los factores de riesgo por parte de las familias, hace que se incrementen los índices de enfermedades en sus habitantes, especialmente en la población más vulnerable.

El presente documento es una herramienta educativa dirigida a facilitadores, en el proceso de formación y capacitación a las familias de sus comunidades y tiene por finalidad fomentar acciones de auto cuidado de la salud mediante la identificación y reconocimiento de sus capacidades para reconocer los riesgos, analizar las causas y sus consecuencias y para plantear e implementar cambios o soluciones a los problemas y situaciones que afectan su salud y bienestar.

La metodología propuesta, combina técnicas y materiales como instrumentos que además de transmitir conocimientos, impulsan la comunicación horizontal y la reflexión en busca del desarrollo humano sostenible



# Introducción

---

Las inequidades sociales y económicas, la falta de oportunidades y los ambientes degradados conducen a estados de precariedad y marginación de las poblaciones. Sus manifestaciones más importantes son: ambientes insalubres, deficiencias en la provisión y calidad de las viviendas; estilos de vida insanos y conductas de riesgo para la salud.

La vivienda es el espacio físico donde los seres humanos transcurren gran parte de su vida; reponen sus fuerzas y donde se dan actividades y momentos importantes que estrechan relaciones afectivas, y fortalecen el núcleo familiar.

Por su influencia en la salud de las personas, la vivienda debe brindar seguridad, ofrecer intimidad, descanso y bienestar, en función de las condiciones del medio ambiente y de la conducta que asumen sus ocupantes.

La situación de precariedad e insalubridad de la vivienda, afecta la salud física, mental y social de las personas, especialmente de los niños y ancianos, que constituyen la población más vulnerable. No obstante, en el ámbito del hogar, se pueden controlar y evitar muchos riesgos si los miembros de la familia asumen conductas saludables.

El esfuerzo por conseguir una vivienda saludable, requiere de la firme voluntad de las personas para adoptar conductas que permitan producir cambios que conduzcan en forma efectiva a eliminar o controlar los riesgos que afectan su salud. Conductas que conduzcan a mejores condiciones de vida, y mayores posibilidades de desarrollo personal, familiar y comunitario.

---

*Una vivienda será saludable cuando presente riesgos controlados y previsibles o carezca totalmente de ellos.*

*La Vivienda Saludable incluye no solamente la casa, sino también el entorno físico y psicosocial, la familia misma o el hogar y la comunidad.*

---





# Descripción de la Guía

---

La guía es un material educativo-didáctico, diseñado para apoyar a los Facilitadores institucionales<sup>1</sup> en la capacitación de Promotores Comunales para lograr que en sus actividades educativas involucren a todos los miembros de la familia, como actores importantes en el mejoramiento de su calidad de vida a partir de una vivienda saludable.

La guía presenta la estrategia para poner en marcha el proceso educativo con un efecto multiplicador y la metodología para llevar a cabo las acciones educativas a las familias.

El modelo educativo, recoge los aportes de la metodología SARAR<sup>2</sup>, adecuando y reeditando los Manuales “Hacia una Vivienda Saludable”<sup>3</sup> de la OPS/OMS, por su efectividad en la educación participativa.

*“La Metodología SARAR desarrolla un enfoque educativo participativo para la promoción del desarrollo social.*

*La palabra SARAR representa las cinco cualidades Humanas que se promueven durante la acción educativa:*

S: seguridad en sí mismo (fortalece la autoestima)

A: asociación con otros (enfatisa el trabajo en grupo)

R: reacción con ingenio (promueve la creatividad y la pro actividad)

A: actuación (incentiva la planificación de soluciones a problemas reales)

R: *Responsabilidad sustentable (compromete la responsabilidad por el seguimiento y auto evaluación).*

*Educación sanitaria es uno de los factores más importantes en el cambio de actitud y comportamiento frente a los riesgos para la salud.”*

---

<sup>1</sup> **Facilitadores**, son Técnicos de Salud Ambiental, de Promoción de la Salud de la Red de Salud del MIMSA, Especialistas de las Áreas de Participación Comunitaria y de Salud de los Gobiernos locales, Especialistas de ONG, Iglesias, con experiencia en educación participativa y con responsabilidad de capacitar a los Agentes Comunitarios. , **El Agente Comunitario**, es un líder comunitario o promotor de salud de la comunidad y encargado de las acciones educativas a las familias.

<sup>2</sup> Enfoque educativo participativo para la promoción del desarrollo social. Fue desarrollada en la década del 1970, por. Lyra Srinivasan, Ron Sawyer, Jacob Pfohl y Chris Srinivasan

<sup>3</sup> Manuales“ Hacia una vivienda Saludable. -Que viva mi hogar” OPS/OMS Colombia 2003 y “Hacia una Vivienda Saludable- Para estar como queremos” OPS/OMS Colombia 2008.

Al involucrarse personalmente en la toma de decisiones, se crea un compromiso para lograr un cambio auténtico y de largo plazo. Este efectivo sistema capacita

a las personas a identificar sus problemas y recursos; tomar decisiones y planear e instrumentar y dirigir los cambios que necesitan.

El modelo educativo parte del reconocimiento de que la mayoría de las enfermedades y accidentes que ocurren en la vivienda se pueden prevenir. De ahí la importancia de la identificación de los factores de riesgo así como de los factores de protección<sup>4</sup> que pueden generar salud y bienestar.

### Objetivos de las acciones propuestas

- Brindar instrumentos educativos a los facilitadores de salud, para que lleven a cabo la labor de promover prácticas y hábitos saludables frente a los cuidados del ambiente y la vivienda, a nivel de familia.
- Orientar sobre los distintos factores que generan enfermedades o bienestar en la vivienda.

---

*“Si no hay conciencia y comprensión de la salud, no habrá cambios perdurables en el comportamiento humano. La gente debe creer verdaderamente que si mejora su higiene y saneamiento su salud y su vida serán mejores”* Transformación Participativa para la Higiene y el Saneamiento. OPS/OMS.

---

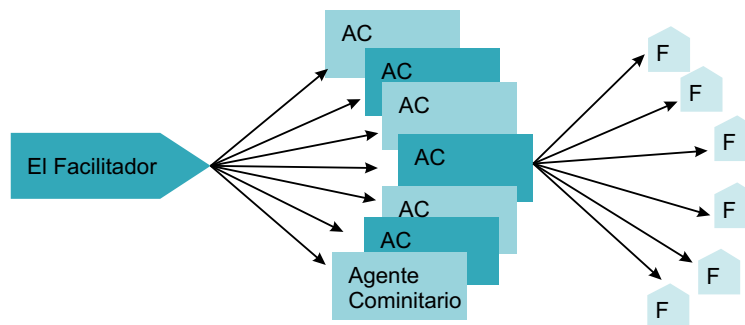
### Estrategia de aplicación del modelo educativo

Para que el proceso metodológico se desarrolle en forma participativa y pueda llegar al mayor número de familias en menor tiempo posible, se plantea un enfoque multiplicador.

Para ello el primer paso es la capacitación a los facilitadores, entre los cuales se encuentran el personal técnico de los establecimientos locales de la Red de Salud del MINSA, funcionarios de los Gobiernos locales, especialistas de organismos no gubernamentales, de Iglesias y otros con experiencia en promoción de salud o educación ambiental participativa.

Cada facilitador capacita a 7 o más Agentes Comunitarios de su ámbito de influencia. A su vez, cada Agente Comunitario capacitado deberá realizar visitas educativas a un promedio de 6 o más familias y desarrollar 6 sesiones educativas con cada una de ellas (una sesión por semana).

El siguiente esquema muestra la estrategia de aplicación del modelo:



<sup>4</sup> Factor de Protección: Aspecto o elemento que reduce o evita que una enfermedad o accidente pueda hacer daño en la salud. El actor puede ser físico, psicológico, químico, social o biológico.

El Facilitador debe reunirse semanalmente con los agentes comunitarios para trabajar los temas propuestos en la guía .

Una vez que el agente comunitario recibe el taller, el facilitador deberá dar cumplimiento a las siguientes actividades:

1. Coordinar con el agente comunitario las fechas de las visitas educativas.
2. A continuación, el agente comunitario deberá presentar el cronograma de visitas educativas con precisión del número de familias a intervenir con sus respectivos nombres.
3. Asegurar que los agentes comunitarios preparen los materiales necesarios (de acuerdo con las instrucciones de la guía). para el desarrollo de cada tema por cada visita educativa

En la guía, cada tema presenta un resumen de los contenidos que el agente comunitario deberá tener presente antes de iniciar la acción educativa: el objetivo del tema, el tiempo que debe durar la visita educativa, los materiales que necesita y el procedimiento o forma de desarrollar la actividad o las actividades.

Los temas plantean preguntas numeradas que promueven la reflexión y el aprendizaje, para facilitar la enseñanza y comprensión por parte del grupo familiar.

Al final de cada tema se presentan mensajes ilustrados los cuales guían las acciones principales a tener en cuenta para el deseado cambio de actitud de la familia.

El agente comunitario puede recrear y enriquecer la metodología, de acuerdo con su experiencia, con el entorno y con la realidad de cada familia

### *Temas que desarrolla la Guía*

Visita	Tema	Tiempo	Actividad
1	La vivienda y su entorno . Ubicación adecuada de la vivienda, seguridad constructiva, equipamiento y mobiliario; y los principales factores de riesgo en la vivienda.	45 m.	Primera Visita domiciliaria  Comparando y Descubriendo
2	Calidad del agua en la vivienda: métodos para mejorar la calidad del agua en la vivienda.	45 m.	Mejorando la calidad del agua La influencia del agua
3	Las excretas y las aguas grises.	45 m.	Rutas de contaminación Aguas que corren
4	Residuos sólidos en la vivienda: Manejo y disposición adecuada. Selección y aprovechamiento.	45 m.	Los residuos sólidos y la salud Aprovechamiento de residuos sólidos
5	Higiene en la vivienda y control de vectores.	45m.	Caminos de contaminación por vectores Puntos de Vista
6	El ambiente familiar en la vivienda.	45 m.	Las actitudes personales

## ¿Qué estrategia de trabajo utiliza el facilitador con el agente comunitario?

La forma de trabajar con el agente comunitario es compartiendo la experiencia, los conocimientos y las opiniones que se tengan sobre los temas trabajados. El facilitador, desde su actitud comunicativa fortalece los lazos de confianza que tiene con el agente comunitario.

Estos lazos, su capacidad de enseñanza y de aprender se hacen más fuertes si el facilitador trabaja:

- a. Garantizando que los agentes comunitarios participen en todas las reuniones.
- b. Partiendo siempre del conocimiento, las prácticas y las vivencias.
- c. Generando en los agentes comunitarios procesos de reflexión, creación, trabajo en grupo y sobre todo actitud positiva.
- d. Escuchando sus opiniones y sus sugerencias.
- e. Propiciando al diálogo y a la participación para conocer diferentes formas de ver la vida, de hombres, mujeres, ancianos, niños, niñas, jóvenes, otros familiares y amigos.
- f. Utilizando y recreando las estrategias didácticas que se proponen para el proceso de enseñanza – aprendizaje.

## ¿Qué contiene la guía?

La guía contiene los siguientes instrumentos

- a. **El Cartel de Auto Evaluación.** Para garantizar la efectividad de las acciones y los cambios que se generen, se ha elaborado un Cartel con mensajes que representan los factores de protección que se espera lograr como resultado de cada actividad educativa. Mide 40 cms x 60 cms y deberá estar en un lugar visible de la vivienda.

El cartel (anexo 5) sirve para que el agente comunitario juntamente con la familia evalúe y visualice la situación de su vivienda y entorno. Para ello se utilizan fichas <sup>5</sup>con los siguientes colores:

**Rojo**, cuando la familia no tiene o no practica ninguno de los factores de protección que se mencionan en la guía de observación y en el mismo cartel.

**Amarillo**, cuando la familia tiene o practica por lo menos un factor de protección de tema tratado.

**Verde**, cuando la familia tiene o practica todos los factores de protección.

Adicionalmente incluye el siguiente material para la planificación y el seguimiento de las acciones por el Agente Comunitario.

- b. **Una guía de observación, (anexo 1) que contiene los 24 factores, 4 por cada visita, las mismas que serán evaluadas y permitirán determinar el color de la ficha correspondiente.**
- c. **Planilla de registro de cambios por cada familia (anexo 3), en la que se registrarán todos los cambios registrados en el cartel de evaluación. Cada familia contará una planilla exclusiva.**

<sup>5</sup> Las marcas pueden ser cintas o lanas de colores con alfileres, chinchas o papeles recortados .

d. **Cronograma de trabajo (anexo 4), en donde el agente comunitario programará las familias y las fechas de las visitas educativas.**

En la sección ¿Cómo el Facilitador recomienda al agente comunitario el uso de los instrumentos de trabajo? Se hace énfasis del manejo correcto de estos elementos.

### Modelo de trabajo propuesto

#### ¿Cómo hacer la presentación de la capacitación a los agentes comunitarios?

Es importante que la presentación sea cordial y amena, que logre motivar y sensibilizar la participación de los agentes comunitarios .

#### Usted podría presentarse teniendo como guía los siguientes consejos:

1. Salude a los presentes, preséntese, dígales cual es su objetivo con este trabajo.
2. Solicite a los agentes comunitarios que se presenten.
3. Presénteles los temas que se van a desarrollar de acuerdo al modelo propuesto, de acuerdo a las siguientes pautas:

Este es un modelo resumen de la guía con el que usted trabajará con los participantes. Es recomendable que la transcriba en una cartulina.

1. Título de la guía
2. Objetivos de la guía:
  - Promover prácticas y hábitos saludables.
  - Crear conciencia a los participantes sobre la importancia del autocuidado y el manejo adecuado de los distintos factores que generan bienestar en la vivienda.
3. Número de capacitaciones: Seis (6). En cada reunión se desarrollará un tema.
4. Temas que desarrollará la guía: Ver cuadro de la página 9.
5. Número de participantes: No mayor de 10.
6. Manera de trabajar con los participantes: Trabajo en grupo (dos por grupo), actividades prácticas, juegos de análisis y reflexión.
7. Forma de evaluación: Práctica y buen manejo del cartel Hacia una vivienda saludable y de los instrumentos de trabajo adicionales. La pericia en el manejo de estos instrumentos nos asegurará que el agente comunitario realizará una buena evaluación de la vivienda que visite.
8. Horario de trabajo: 60 minutos por tema.
9. Compromisos:
  - Participar en las seis capacitaciones
  - Capacitar a los agentes comunitarios y hacerles seguimiento
  - Participar activamente

#### ¿Cómo enseñar los temas?

1. Antes de cada reunión con los agentes comunitarios, lea el tema que va a trabajar y prepare el material de acuerdo con las instrucciones de las actividades que se encuentran al final de cada tema.
2. Coloque los dibujos presentados en las actividades en un lugar visible. Es necesario que los participantes lo vean.

3. Desarrolle la actividad educativa de acuerdo con las instrucciones de la guía.
4. Al final de cada tema, juntamente con los agentes, ponga en práctica la evaluación del tema y de los cuatro factores correspondientes. La evaluación en el buen manejo del cartel debe realizarse apenas finalice cada capacitación.
5. En el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo más importante es la creatividad que se utilice para desarrollar los temas y lograr hacerse entender.
6. Si por alguna razón no puede contestar alguna pregunta del participante, no dude en decirle que al momento no puede responderle y que en la próxima reunión, le aclarará la inquietud una vez tenga la respuesta precisa. Apunte la pregunta inmediatamente para que no la olvide. Nunca deje de dar la respuesta pendiente. Dirija la pregunta a quien mejor considere para hacer la respectiva consulta.

### *¿Cómo el Facilitador recomienda al agente comunitario el uso de los instrumentos de trabajo?*

1. **Cartel de Evaluación Hacia una vivienda saludable.** En el cartel se encuentran 24 dibujos sin mensajes. Por cada visita se evalúan cuatro dibujos. Asimismo, al final de cada tema se encuentran tres espacios de forma circular para ubicar la ficha correspondiente de acuerdo a la categoría de evaluación que tenga la vivienda en el tema. Para utilizar y entender la forma de evaluar a través del cartel es necesario trabajar la Guía de Observación del anexo 1 y las recomendaciones para la evaluación que se desarrollan en el anexo 2.
2. **Guía de observación – Anexo 1.** Esta guía tiene los aspectos que debemos observar en la vivienda para poder evaluarla en cada uno de los seis temas trabajados. Cada tema tiene cuatro factores de protección que como mínimo cada vivienda debe tener para alcanzar el color verde; este color indica que la vivienda en un determinado tema está bien.
3. **Cómo se evalúa la vivienda? Anexo 2.** Cada agente comunitario contará con 18 fichas de 3 colores diferentes, así (6 rojos, 6 amarillos y 6 verdes), de las cuales de acuerdo a las instrucciones del anexo 1 se colocarán en el cartel de evaluación las fichas correspondientes.

En este anexo se explica el significado de los colores con la evaluación, cuando la vivienda está en rojo (mal), en amarillo (regular) o en verde (bien).

4. **Planilla para el registro de cambios por familia. Anexo 3.** En esta planilla el promotor deberá registrar por cada familia, la evaluación que hace por tema, colocando una cruz en el color correspondiente, de acuerdo al color de la ficha colocada en el cartel.

Esta planilla debe reflejar los resultados del cartel. Al final de cada evaluación podrá observarse gráficamente el estado de evaluación, es decir, si han avanzado o no. Por ejemplo, la familia Pérez en la visita 2 y en el tema 2 estaba en rojo, la familia García estaba en amarillo en el tema 2; en la visita 3 al evaluar el tema 2, la familia Pérez pasó a amarillo y la familia García a verde.

# Tema 1



## La Vivienda y su entorno







# Tema 1

## La Vivienda Saludable y su entorno

### La Vivienda Saludable

La vivienda saludable es el espacio físico donde seres humanos transcurren la mayor parte de su vida; este espacio, por sus características y especificaciones, brinda condiciones para prácticas saludables de sus moradores, previniendo o reduciendo los riesgos que generan problemas de salud.



*“Una vivienda será saludable cuando presente riesgos controlados y prevenibles o carezca de ellos”*

OPS/OMS

### La vivienda como espacio vital

La vivienda es un lugar indispensable para la vida, necesaria para el desarrollo de las personas y la familia. Debe brindar seguridad, protección, intimidad y contribuir al bienestar de todas las personas que la habitan.



*“La vivienda es un refugio para nuestra intimidad y para construir nuestra vida en familia”*

### El entorno de la vivienda

El entorno de la vivienda o medio ambiente es el espacio geográfico donde vivimos y el conjunto de elementos y condiciones que se encuentran en ese espacio.

Es el espacio donde se desarrolla nuestra vida en estrecha relación e influencia mutua con los otros elementos que lo conforman como el agua, el aire, las plantas, los animales, los seres humanos y las interrelaciones que se dan entre ellos.

Las conductas de las personas, pueden afectar el medio ambiente o contribuir a la consecución de ambientes saludables.



*“Toda persona tiene el derecho irrenunciable de gozar de un ambiente saludable, ecológicamente equilibrado y adecuado para el desarrollo de la vida; así mismo, a la preservación del paisaje y la naturaleza. Todos tienen el deber de conservar dicho ambiente”  
Código del Medio Ambiente y los recursos naturales.*

La vivienda saludable incluye no sólo la casa, sino el entorno físico y social, la familia y la comunidad.

La vivienda saludable cumple con la función de brindar seguridad y protección cuando:



•❖ *Se ubica en un lugar seguro, sin riesgo de deslizamiento o de inundaciones.*



•❖ *En sus paredes, techo y suelo no existan grietas ni huecos donde pueden anidar y habitar animales que generan enfermedades.*



•❖ *Tiene espacios que brindan un mínimo de privacidad a sus ocupantes y permite el desarrollo personal y familiar.*



•❖ *Está libre de contaminación por humo de leña o cigarro.*

•❖ *Cuenta con espacios limpios y ordenados para el manejo adecuado de los alimentos.*



•❖ *Tiene espacios limpios y apropiados para los animales domésticos.*

•❖ *Dispone de los artefactos, muebles y equipamiento necesario para el desarrollo de hábitos y actitudes sostenibles.*

## Diseño y ubicación de la vivienda

El diseño de la vivienda depende de la ubicación geográfica, del clima y de los factores socio-culturales. Debe estar localizada sobre terrenos seguros, secos, estables, que no se inundan ni cerca de lugares susceptibles de deslizamientos u otros peligros naturales.

Debe protegernos de la lluvia, del calor, del frío y minimizar el riesgo de morir frente a los desastres de la naturaleza tales como inundaciones, deslizamientos, huaycos, terremotos, temblores.



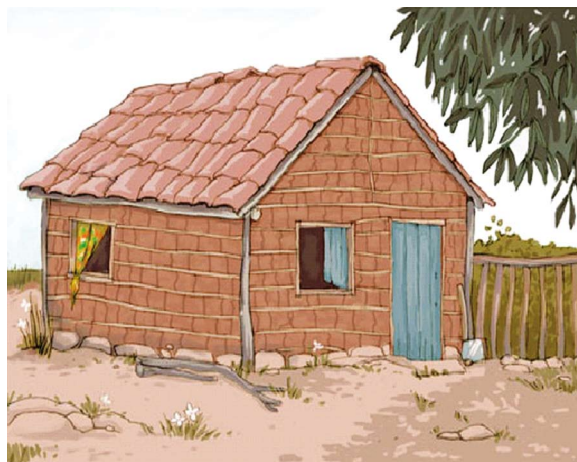
## Condiciones físicas de la vivienda

Cualquiera sea el material que se emplea para la construcción, la vivienda debe contar con estructuras firmes y seguras. Las paredes de las habitaciones deben ser lisas, sin grietas para evitar la proliferación de vectores como ratas, pulgas, garrapatas y otros que pueden transmitir enfermedades.

Los pisos deben ser compactos, impermeables y de fácil limpieza. Un suelo húmedo o de tierra es el sitio ideal para que vivan muchos parásitos e insectos que pueden poner en peligro la salud.

Los techos deben proporcionar protección y seguridad para evitar el ingreso del agua de lluvia y de animales tales como ratas o murciélagos que generan enfermedades como la leptospirosis y la rabia.

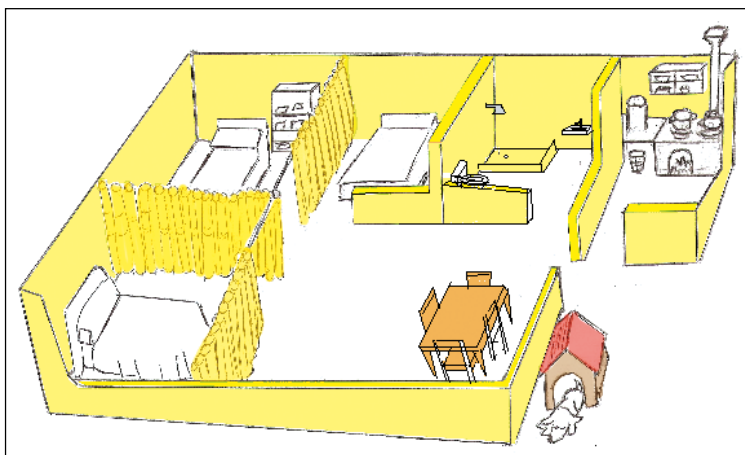
Su diseño debe permitir el ingreso del sol, luz, iluminación y ventilación para evitar ambientes húmedos y poco ventilados. La humedad propicia enfermedades en pulmones y bronquios, resfríos y gripe.



## La vivienda y sus espacios

La distribución del espacio en la vivienda debe garantizar la intimidad, independencia y convivencia sana. Debe tener los espacios separados según la actividad que se realiza en cada uno de los ambientes:

### • La cocina



Debe estar separada de las habitaciones de dormir y del sanitario. Si los fogones usan leña o carbón para preparar los alimentos, éstos deben tener una chimenea para evacuar el humo y una malla en la salida del humo para evitar el ingreso de animales. El humo contamina el aire y propicia enfermedades respiratorias.

El fogón debe ser alto para evitar quemaduras y si se utiliza gas, es importante tener la llave cerrada para evitar incendios o intoxicaciones y colocar el cilindro de gas en un lugar seguro, ventilado y debidamente anclado.

- **Los dormitorios**

La falta de espacios influye negativamente en las relaciones familiares, Los padres deben dormir en un espacio diferente al de los hijos. Los hijos pueden dormir juntos si son del mismo sexo, niños con niños y niñas con niñas. Algunos problemas como el incesto, la violación y el abuso sexual infantil están asociados al hacinamiento.

Además, para evitar el contagio de una persona enferma por enfermedades respiratorias, de la piel y otras, ésta debe dormir en espacios separados para no contagiar a los demás miembros de la familia.

- **Equipamiento**

El equipamiento, (mobiliario) de la vivienda debe contribuir a mantener el orden y la limpieza y el desarrollo de las actividades cotidianas, por ello, debe contar como mínimo de una mesa y sillas o bancas, de una alacena para guardar los alimentos y utensilios de la cocina. Un armario para guardar la ropa. Una repisa para colocar los medicamentos y otros artículos de limpieza, la cual debe estar colocada a una altura suficiente para evitar el acceso a los niños.



También debe contar con una mesita para el estudio de los niños y bancas o sillas para las actividades sociales.

Este mobiliario puede construirse con materiales de la zona y de fácil acceso para las familias.

- **Empresa familiar**

Si la familia realiza alguna actividad productiva en la vivienda es importante separar la zona de trabajo de la zona de dormir, comer y cocina. Así se previenen la contaminación, los accidentes, las intoxicaciones y las enfermedades que afectan especialmente a los niños.

Alguna actividad productiva como tiendas, talleres de mecánica, soldadura, entre otros, pueden liberar sustancias o residuos altamente peligrosos, especialmente para niños, niñas y ancianos.

Aunque aparentemente el agua esté limpia puede contener organismos y sustancias químicas peligrosas para la salud. Así, tomar agua contaminada con excretas origina enfermedades como la diarrea, el cólera, la disentería, infecciones parasitarias, la fiebre tifoidea, la hepatitis y la amebiasis.

## Riesgo de generación y transmisión de enfermedades en la vivienda

Los riesgos en la vivienda pueden ser producidos por:

- La presencia de Vectores de enfermedades como los virus, bacterias, alergenos y plagas,
- Por la contaminación del agua y el saneamiento defectuoso,
- Por la disposición inadecuada de basuras,
- Por la contaminación del aire con gases, vapores, aerosoles, humos y polvo,
- Por la estructura inadecuada de la vivienda y del mobiliario,
- Por la frecuencia de ruidos molestos vibraciones, impactos,
- Por ventilación e iluminación no apropiada en la vivienda,
- Por no proteger del frío o calor,
- Por estilos de vida que conducen a conductas de riesgo para la salud (hacinamiento, promiscuidad, violencia) que alteran la salud mental y emocional,
- Por accidentes domésticos como caídas, quemaduras, envenenamientos, asfixia, heridas, electrocución; por falta de seguridad constructiva y equipamiento de la vivienda,
- Finalmente están los riesgos producidos por desastres naturales y producidos por el hombre, relacionados con la seguridad constructiva de la vivienda y la ubicación de ésta.

## Actividad 1

# Primera visita domiciliaria



### Objetivos

- ◆ Motivar a la familia sobre la importancia de participar en las acciones educativas.
- ◆ Presentar los objetivos del manual y su contenido.

**Tiempo:** 10 minutos de acuerdo al grupo familiar.

*Recuerde que la presentación es el primer momento de encuentro con la familia, es importante que sea amena, logre motivar y sensibilizar a la participación de todos los miembros.*



### Procedimiento

1. Salude a la familia, preséntese. Cuente que lo motiva a participar como Agente Comunitario, cual es su sueño o expectativa con este trabajo familiar.
2. Pida el nombre de cada uno de los miembros de la familia y anótelos.
3. Informe al grupo que usted juntamente con la familia harán una evaluación de la vivienda a través del cartel Hacia una vivienda saludable.
4. Utilice algunas formas para descubrir si todos los integrantes de la familia saben leer y escribir. Esto le indicará como desarrollar la visita educativa.
5. Presente los objetivos de las acciones educativas, los temas a desarrollar y la forma como se llevarán a cabo las actividades.
6. Pónganse de acuerdo con la familia sobre las fechas y hora de las siguientes visitas educativas.
7. Señale que se requiere del Compromiso de la familia para que participen en todas las visitas educativas., que cumplan con los días y horas acordados y que estén dispuestos a compartir y aprender, a participar activamente, y a poner en práctica lo aprendido.
8. Finalmente,
  - Consulte al grupo si tiene preguntas o sugerencias,
  - Haga una demostración práctica de cómo se usará el cartel para evaluar los cambios en la vivienda.

## Actividad 2

# Comparando y descubriendo



### Objetivos

- Analizar los riesgos que se presentan en la vivienda y el entorno cuando ésta no cumple con las condiciones mínimas de seguridad y bienestar.
- Identificar las acciones que se pueden desarrollar en la vivienda para reducir los factores de riesgo.

**Tiempo:** 35 minutos

**Materiales :** Dos láminas, la lámina 1 presenta vivienda desordenada, la lámina 2 presenta la misma vivienda ordenada



### Pasos a seguir

1. Muestre las imágenes que aparecen en las láminas 1 y 2.
2. Solicite al grupo que observe y describa lo que ven y compare las situaciones.
3. Escriba en una hoja lo que van diciendo los integrantes del grupo familiar.

#### **Preguntas para la reflexión:** \_\_\_\_\_

1. ¿Cómo es el entorno de su vivienda?
2. ¿De qué manera influye el entorno de la vivienda en la salud de la población?
3. ¿Qué problemas se generan en la vivienda de la figura 1?
4. ¿Cómo viven las personas que habitan la vivienda de la figura 2?
5. ¿Qué acciones se pueden realizar para cambiar la situación actual de la vivienda?

#### **Preguntas para fortalecer el tema:** \_\_\_\_\_

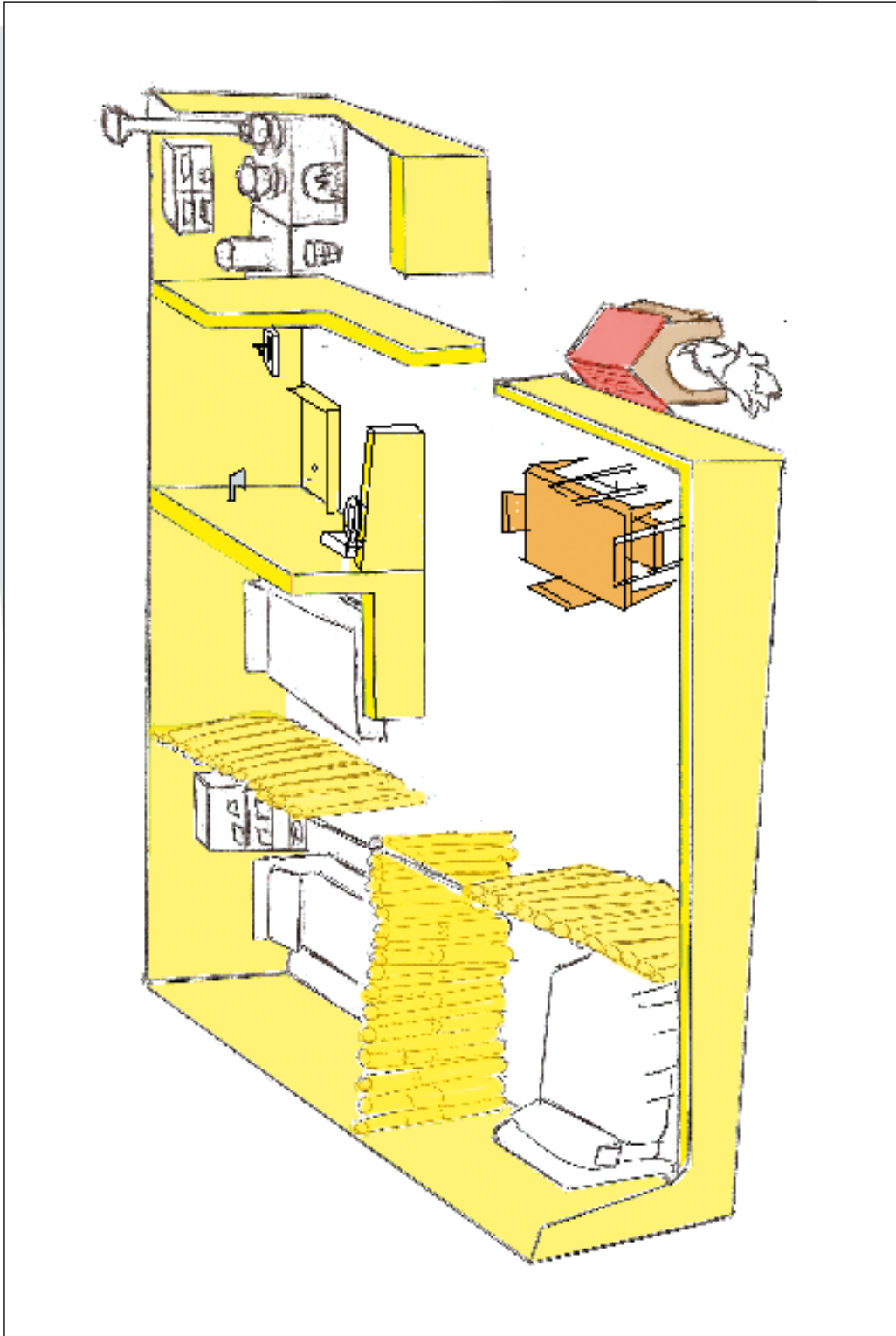
1. ¿Por qué es necesario tener una vivienda saludable?
2. ¿Por qué se requiere tener espacios separados en la vivienda?
3. ¿Qué sucede cuando hay grietas, huecos en paredes, pisos y techos?
4. ¿Por qué la cocina no debe estar en el cuarto de dormir?
5. ¿Por qué se requiere construir un armario?
6. ¿Por qué es necesario construir una alacena en la cocina?
7. ¿Cómo debemos guardar los medicamentos, venenos o tóxicos y productos de limpieza?
8. ¿Cómo y con qué materiales de la zona se pueden separar los espacios en la vivienda?



# Lámina 1



Lámina 2



# Mensajes



La vivienda ubicada en forma adecuada minimiza los riesgos frente a las inclemencias del clima y de la naturaleza.

Cuando cuidamos que las paredes, piso y techos, no tengan grietas o huecos evitamos el ingreso de vectores, protegemos y damos seguridad a la vivienda y a sus habitantes.



Contar con espacios separados para el desarrollo de las actividades cotidianas y con un equipamiento adecuado contribuye al orden y limpieza de la vivienda.



Una buena iluminación y ventilación en la vivienda evitan la contaminación del aire interior y las enfermedades respiratorias y otras.



# Tema 2



## Calidad del agua en la Vivienda





# Tema 2

## Calidad del agua en la Vivienda

El agua tiene una estrecha relación con la vida humana por su utilidad directa y por ser un elemento esencial para la conservación del ecosistema. Es también un agente básico de la salud o enfermedad, especialmente cuando el agua que consumimos no es segura o de buena calidad.

Contar con agua segura en nuestra vivienda, es un derecho pero al mismo tiempo una responsabilidad, usarla adecuadamente para que no se contamine ni se desperdicie.



*El agua segura es aquella que no contiene organismos, materia orgánica, minerales y sustancias nocivas para la salud, por lo tanto considerada apta para beber. El agua segura tiene que ser limpia, sin color y sin olor.*

### **El agua contaminada enferma a las personas**

El agua no apta para el consumo humano es aquella que está contaminada con elementos dañinos para la salud y se convierte en vehículo de bacterias, virus, parásitos y otros microbios que causan enfermedades gastrointestinales, como diarreas, cólera, tifoidea, hepatitis y otras que afectan especialmente a los niños, disminuyendo sus capacidades para crecer y desarrollarse normalmente.

### **Protección y métodos de tratamiento**

Si en la vivienda, el abastecimiento del agua no es a través de la red pública sino mediante camiones cisterna, pozos, pilones o de otras fuentes superficiales, se debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Proteger las fuentes superficiales y subterráneas manteniéndolas limpias y evitando se contaminen con la presencia de basura o químicos como plaguicidas, y evitando también la presencia de animales cerca de la fuente de agua.
2. Almacenar y manipular el agua en condiciones sanitarias. Es decir que los tanques o depósitos de almacenamiento se encuentren bien limpios interna y externamente, se laven con frecuencia y se encuentren tapados o con tapa.

3. El agua tratada debe ser vertida directamente a los depósitos que sirven para consumir el agua (vaso, taza, etc.)

## Métodos domiciliarios para mejorar la calidad del agua

Para purificar el agua se utilizan ciertas técnicas que fácilmente se pueden realizar en el hogar: La decantación o clarificación, la filtración y la desinfección.

### a. La clarificación

Se utiliza cuando el agua es muy turbia. Para esto se deja reposar el agua durante un día (24 horas) en un recipiente tapado, la arenilla y partículas gruesas se sedimentarán o asentarán en el fondo del recipiente formando un lodo. Cuando éste se haya formado, se debe pasar el agua clarificada a otro recipiente limpio, cuidando de no remover el lodo del fondo.

Esta agua clarificada no necesariamente es agua segura, requiere ser filtrada o desinfectada antes de consumirla directamente.

### b. La filtración

Es complementaria a la sedimentación y elimina también microorganismos. (parásitos principalmente).

**Existen varios tipos de filtros:**

#### Filtros lentos de arena (tratamiento domiciliario)

Por medio de su utilización, es posible eliminar impurezas existentes y reducir drásticamente la cantidad de personas padeciendo enfermedades como el cólera.

Este principio para el tratamiento de aguas ha sido adaptado para dar soluciones a pequeña escala, y de uso unifamiliar.

De esta forma, aquellas aguas que tengan un aspecto turbio, podrán ser pasadas por materiales filtrantes y lograr mediante ese proceso mejores condiciones. En estos filtros, se desarrollan bacterias colaboradoras útiles para la eliminación de parásitos causantes de enfermedades que podrían tener las aguas turbias a filtrar.

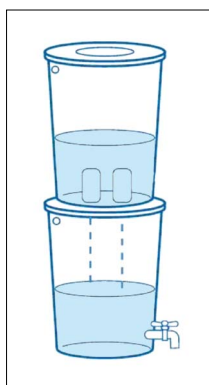


#### Características

1. Estos filtros se fabrican a nivel casero en recipientes de plástico (barriles), cerámica o de concreto. (Ver lámina 5)
2. Para que un filtro nuevo pueda eliminar bacterias y virus deberá ponerse a funcionar (de 2 a 3 semanas) antes de que esta cualidad se desarrolle.
3. El filtro no debe usarse como recipiente para el almacenamiento de agua.
4. Alrededor del tubo de drenaje, en el fondo del tanque, se colocan 7,5 cm de grava, sobre ésta se colocan 5 cm de arena gruesa y sobre ésta, se ubica la arena fina.

5. Para mantener siempre húmedo el material filtrante, la salida del tubo por el que se sirve el agua filtrada deberá estar por lo menos 5 cm más alto que el nivel superior de la arena.
6. El agua filtrada puede adicionalmente ser desinfectada por medio de la aplicación de cloro.
7. Cuando la velocidad de la salida del agua disminuye demasiado, es tiempo de darle mantenimiento.

### Filtros cerámicos (con velas filtrantes de cerámica)



El agua pasa de un depósito a otro, a través de un pequeño cilindro cerámico llamado "vela" y se accede al agua a través de un grifo.

Las velas son elaboradas con una cerámica de buena calidad (cuyos poros miden 0.2 micrones).

Algunas están impregnadas con plata para matar a los elementos patógenos.

Este es un método adecuado para asegurar el agua de buena calidad para las familias que carecen de agua potable por el sistema de red pública y domiciliaria.

### c. La desinfección mediante el hervido del agua y la cloración:

#### El hervido del agua

Es uno de los métodos más sencillos para purificar o desinfectar el agua. Para ello se debe hervir el agua a una temperatura elevada hasta ver burbujas por poco más de 5 minutos.

Una vez fría el agua se debe guardar en un recipiente limpio y con tapa para evitar que se contamine.



#### La cloración



Es el nombre que se le da al procedimiento usado para desinfectar el agua utilizando el cloro.

El cloro en cualquiera de sus presentaciones: hipoclorito de calcio, hipoclorito de sodio (lejía) pastillas de cloro, tienen un gran poder destructivo sobre los microorganismos existentes en el agua.

Las presentaciones son económicas, de fácil control y tienen efecto residual, esto quiere decir que mantienen el efecto de la desinfección por un tiempo. No obstante la dosis debe ser consultada al establecimiento de salud porque depende de la calidad del agua que existe en la localidad y del producto a utilizar.



## Actividad 1

# Mejorando la calidad del agua



### Objetivo

- ◆ Fortalecer la importancia de la desinfección del agua como barrera de protección para la salud.

**Tiempo:** 25 minutos

**Materiales:** Láminas 3, 4 y 5 mostrando dibujos de los métodos de purificación del agua



### Procedimiento

1. Muestre al grupo las láminas y pida que expliquen lo que ven en ellas.
2. Pregunte si saben porqué y cuando se debe filtrar y desinfectar el agua de consumo.
3. Pregunte si sabe cómo realizar cada uno de los métodos. Escuche con atención las respuestas y luego refuerce lo dicho con las explicaciones técnicas descritas en la guía.

Si tiene las condiciones necesarias haga una demostración práctica sobre la forma de hacer el hervido, siguiendo el procedimiento indicado en la guía.

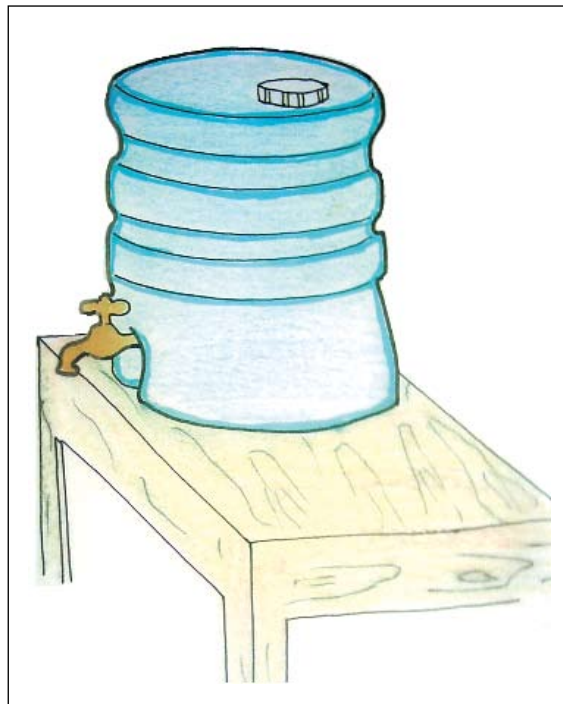
### Preguntas para reflexionar y fortalecer el tema:

1. ¿Qué opinan respecto a los métodos presentados?
2. ¿Cuál es el método que consideran más adecuado para su comunidad y porqué?
3. ¿Qué se debe hacer cuando el agua está turbia?
4. ¿Cuánto tiempo debe hervir el agua para conseguir su desinfección?
5. ¿Qué se debe hacer con el agua hervida? Dónde y cómo se debe guardar?
6. ¿Cómo desinfectaría el agua con cloro?
7. ¿Qué facilidades o dificultades existe para desinfectar el agua y cómo se pueden superar las limitaciones?
8. ¿Cómo desinfectaría el agua usando el cloro?

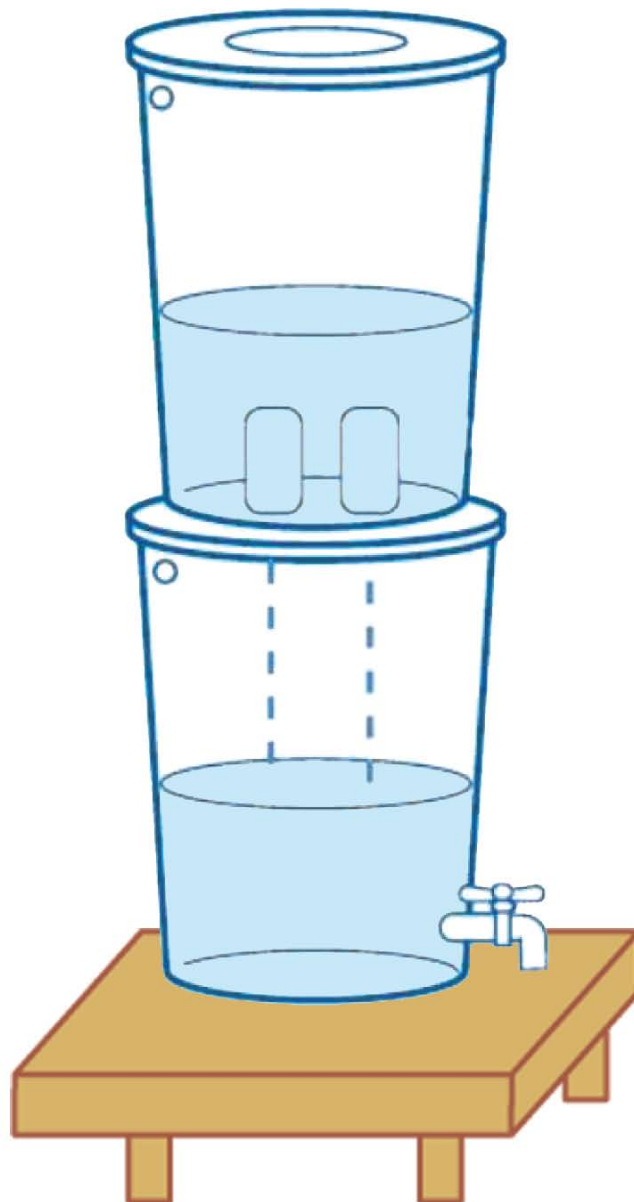
### Hervir el agua



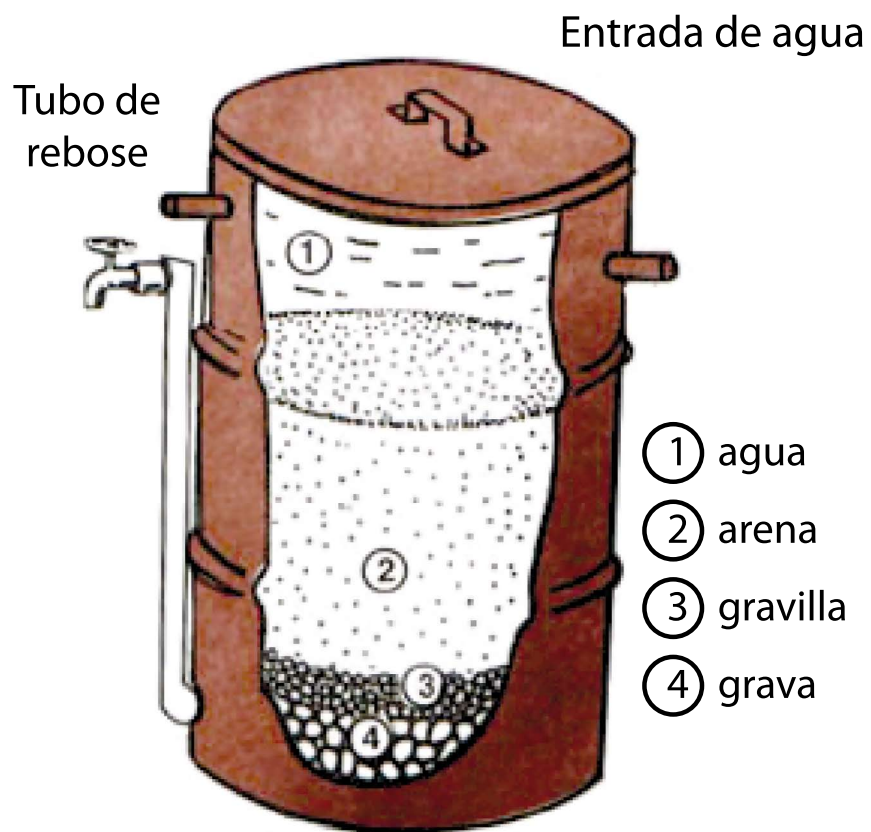
### Almacenamiento adecuado



### Filtros de mesa



### Filtros familiares



## Actividad 2

# la influencia del agua



### Objetivo

- Reflexionar sobre el manejo del agua en la vivienda y su implicancia en la salud.

**Tiempo:** 20 minutos

**Materiales:** Lámina 6

Dibujo de una escalera y de acciones negativas y positivas en el manejo del agua. Tarjetas de cartulina con el dibujo de una persona enferma. Otras tarjetas con dibujos de enfermedades y con las consecuencias (ausentismo, escolar o laboral, costos económicos, sentimientos de culpa, costos en los servicios de salud, debilidad y retraso en el crecimiento de los niños una por una. Todo esto se mantiene a un lado de la escalera.

El juego tiene **dos partes**, en la primera se juega a la escalera de la enfermedad y en la segunda a la escalera de la salud.



### Procedimiento

#### Parte A.

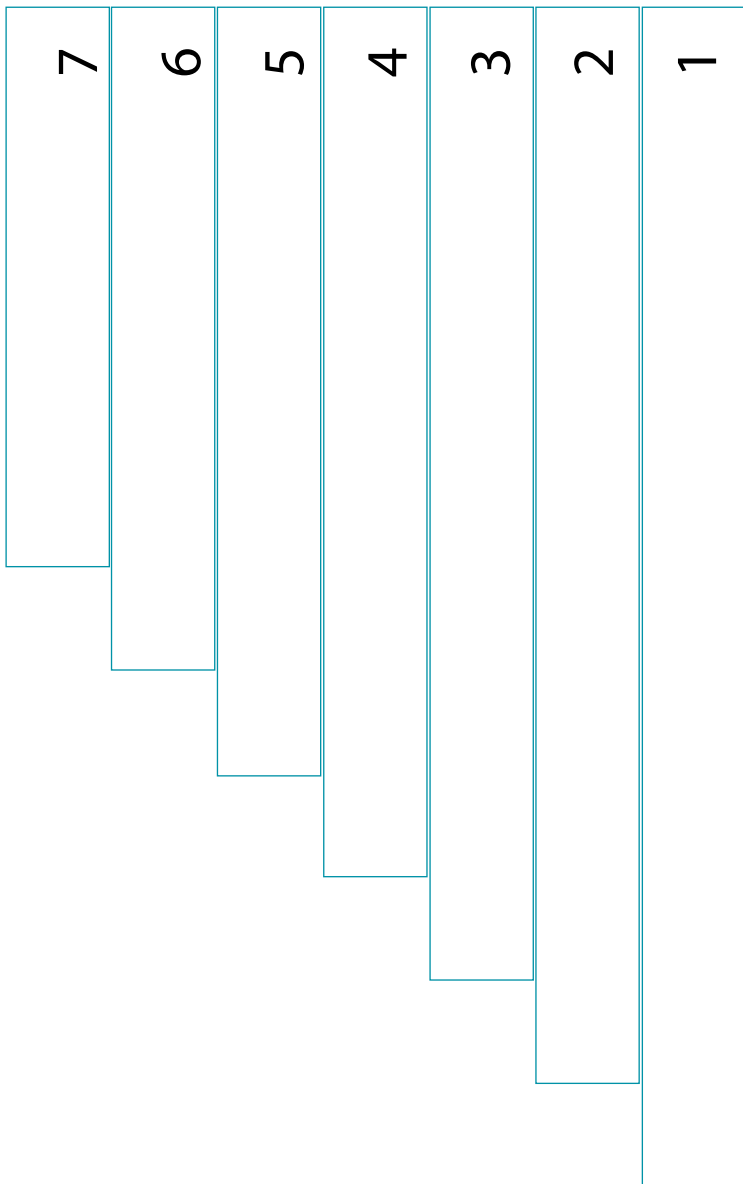
#### **Jugando a la escalera de la enfermedad**

Muestre la imagen de la página 34 y explique como se juega, luego

1. Coloque el dibujo de la escalera sobre la mesa, los dibujos y tarjetas en blanco.
2. Solicite al grupo que seleccionen tres dibujos relacionados con acciones negativas y los coloquen en los peldaños, 1,2,y 3.
3. Solicite que dibujen o escriban tres acciones negativas más y las coloquen en los peldaños en blanco que conducen a la escalera de la enfermedad (ejemplo: No hervir el agua, no clorar el agua, no usar recipientes limpios, etc).
4. Cuando terminen de hacer los dibujos o acciones, pídale que los ubiquen en los peldaños vacíos de la escalera (4, 5 y 6).
5. Reflexione con el grupo sobre lo que provocan en las personas, las acciones colocadas en la escalera.
6. Si el grupo contesta enfermedad, coloque al final de la escalera el dibujo de la persona enferma y pregunte sobre el tipo de enfermedad o enfermedades que puede tener esa persona. (Coloque las tarjetas con el nombre de las enfermedades, por ejemplo: diarrea, cólera, parasitosis y otras enfermedades digestivas).

Lámina 6

**La Influencia del AGUA  
¿Escalera de la salud o de la enfermedad**



7. Luego pregunte sobre las consecuencias, que se producen cuando alguno de la familia se enferma. Escriba o coloque tarjetas con las respuestas del grupo y complemente con las siguientes:
  - Llevarlas al hospital; generar gastos y preocupaciones; y dejar de ir al trabajo o a la escuela, etc.

### **Parte B**

#### ***Jugando a la escalera sana. Empezar de arriba hacia abajo***

1. Terminado el juego anterior, retire cada uno de los dibujos con los que se acaba de jugar y ubíquelos en el mismo orden al lado de la escalera.
2. Solicite a los miembros del grupo que identifiquen las fichas que pueden evitar la situación anterior (la escalera enferma) con las acciones positivas.
3. Igual que en el ejercicio anterior, pídeles que identifiquen tres acciones positivas más y colóquelas en los peldaños vacíos. (por ejemplo: hervir el agua, clorar el agua, usar recipientes limpios, higiene, etc.)
4. Converse con el grupo sobre la importancia de las acciones positivas y su consecuencia. Finalmente coloque al final de la escalera el dibujo de los niños que están sanos y contentos.


#### **Preguntas para la reflexión:** \_\_\_\_\_

1. ¿Qué mensaje nos deja el ejercicio?
2. ¿Qué se requiere para poner en práctica lo aprendido?

#### **Preguntas para fortalecer el tema:** \_\_\_\_\_

1. ¿Cómo llega el agua a la vivienda?
2. ¿Cómo deben ser los depósitos que conservarán la calidad del agua?
3. ¿Qué métodos puede utilizar la familia para purificar o desinfectar el agua?
4. ¿Qué actividades positivas se deben realizar para proteger los depósitos de almacenamiento de agua?

Antes de finalizar el tema, lea con los participantes los mensajes que aparecen en los dibujos reflexione sobre ellos y evalúe la vivienda utilizando el cartel.

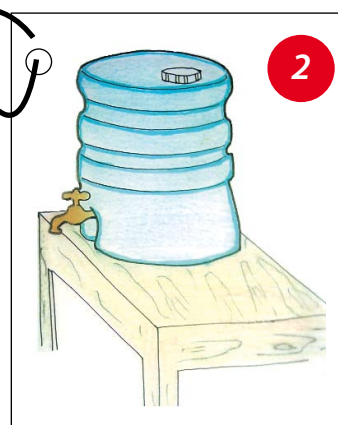


# Mensajes



*Hervir el agua en la vivienda significa creer en la salud y combatir enfermedades.*

*El agua tratada para beber y cocinar se debe mantener en recipientes tapados y elevados del piso. Si se utilizan depósitos de plástico, éstos deben ser de color claro o transparente con tapa y ubicados sobre una mesa o plataforma a 60 cm del suelo. Debe evitarse el uso de depósitos de color y principalmente aquellos que fueron utilizados para guardar sustancias químicas ya que pueden soltar sustancias químicas que contaminen el agua y dañen nuestra salud.*



*El agua debe ser tratada y almacenada en recipientes limpios. Agua segura para el consumo humano.*



*Cuando usamos correctamente el agua tratada, evitamos su desperdicio, alto costo y consumo de energía.*







# Tema 3



## Las excretas y las aguas grises





# Tema 3

## Las Excretas y las Aguas Grises

### Las excretas

Llamadas también heces o materias fecales, son el resultado de la transformación de los alimentos consumidos por las personas y los animales. En las excretas hay microbios, parásitos, y huevos de parásitos que causan enfermedades muy graves que pueden causar la muerte.

### Manejo y disposición de las excretas

Corremos el riesgo de contraer enfermedades, cuando el agua o los alimentos que consumimos están contaminados con excrementos y cuando no nos lavamos las manos después de ir al sanitario (baño)

Entre las enfermedades generadas por el manejo y disposición inadecuados de las excretas están: las infecciones parasitarias, áscaris lumbricoides, oxiuros y otras. Las enfermedades diarreicas agudas como el cólera, las infecciones gastrointestinales, amebiasis y disentería.

### El problema de las excretas

- Cuando se defeca al aire libre, la lluvia puede arrastrar las heces contaminando las fuentes de agua y los cultivos. Si consumimos esta agua o los productos agrícolas contaminados contraeremos enfermedades.
- Las excretas contaminan el agua, el suelo, el aire y nos ponen en peligro de enfermar, además ocasionan molestias como malos olores, producen mal aspecto y deterioro del paisaje.
- La disposición inadecuada de las excretas propicia la proliferación de vectores como moscas, cucarachas que se alimentan de las excretas y son generadoras de enfermedades. Cuando éstos pisan las excretas llevan en sus patas y en sus cuerpos los microbios, parásitos y huevos que luego dejan sobre los alimentos.
- Si estamos descalzos y pisamos el suelo contaminado con heces, por nuestros pies también pueden entrar los parásitos que nos causan enfermedades.

## La ruta de contaminación por excretas

La disposición inadecuada de las excretas genera problemas frecuentes de contaminación en la vivienda y de enfermedad en la familia o comunidad.

Las excretas al aire libre facilitan la presencia y propagación de vectores como moscas, cucarachas y roedores que transmiten enfermedades, además contaminan el suelo, el agua y los alimentos especialmente cuando no existe la costumbre del lavado de manos después de ir al baño y de preparar o consumir los alimentos. Por ello es necesario que comprendamos la importancia del manejo adecuado de las excretas y de los hábitos higiénicos en la prevención de enfermedades.

### ¿Cómo eliminar las excretas?

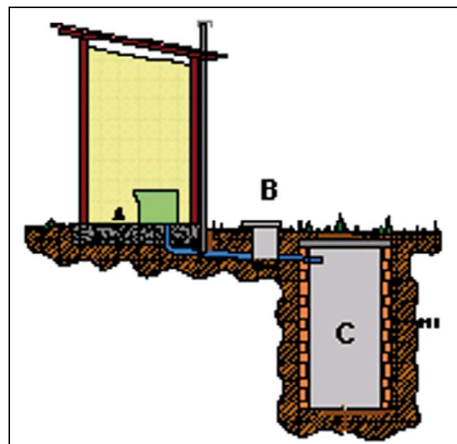
Los sistemas de evacuación de excretas más utilizados son:

#### 1. Baño o letrina con agua de arrastre

Es un servicio que tiene un artefacto (tipo taza o losa turca) hecho de porcelana u otro material que permite que los excrementos y orina sean arrastrados por medio del agua, que se descarga en forma manual o desde un taque ubicado a cierta altura. El servicio puede estar conectado al sistema de desagüe o a un pozo séptico.

Esta letrina puede ser ubicada dentro de la vivienda.

La caseta puede ser fabricada con materiales locales (ladrillo, adobe u otro material prefabricado).

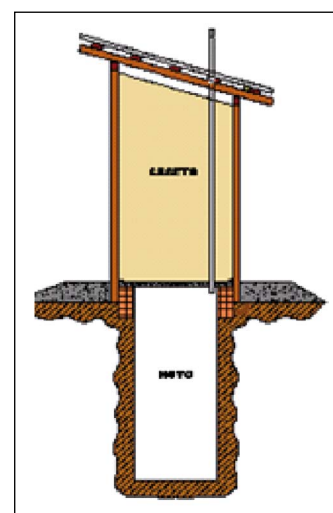


#### 2. La letrina seca ventilada

Esta letrina es la más común, se trata simplemente de un hoyo cubierto por una plancha de concreto o madera sobre la cual se coloca una taza sanitaria y además se conecta un tubo de ventilación para la extracción de los gases.

La letrina debe ser ubicada fuera de la vivienda y no más de 5 mts de ella.

La caseta puede ser fabricada con materiales locales (ladrillo, adobe u otro material prefabricado).



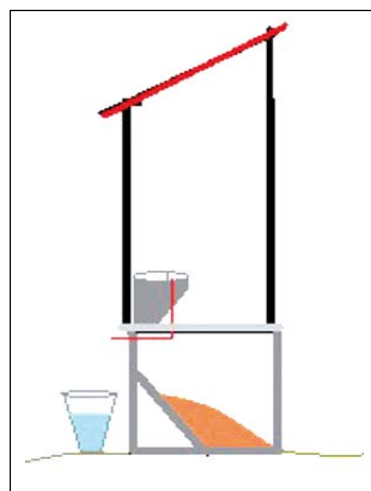
<sup>6</sup> Es una cámara cerrada construida en concreto que permite separar la materia sólida orgánica(excretas) de las aguas provenientes del servicio sanitario. En el interior del tanque se producen procesos biológicos que permiten reducir gran parte de los microorganismos patógenos. Durante el proceso parte de la materia se convierte en gas y parte se estabiliza con el lodo, el cual se deposita en el fondo.

### 3. Baño seco con separación de orina

También llamado Ecosan, es una tecnología que no requiere agua, sino la adición después de cada uso, de cal, ceniza, tierra o aserrín.

La taza permite la separación de los sólidos y los líquidos. Los sólidos caen en un depósito mientras que la orina es recolectada en otro para su uso diluido como fertilizante.

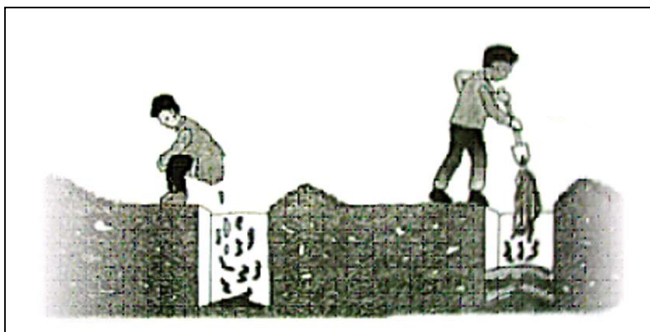
Los sólidos recolectados, después de un período necesario para la destrucción de cualquier agente patógeno, (mínimo 6 meses) se puede usar como fertilizante o dispuesto sin riesgo en el suelo.



*Este tipo de sanitario minimiza la contaminación de aguas subterráneas por agentes patógenos o nutrientes indeseables al no usar agua y beneficios ambientales. Para su implementación puede requerir mayor acompañamiento técnico por no existir cultura para el manejo de excretas.*

### 4. La letrina de zanja o de emergencia

De acuerdo a lo que se acordó en la reunión este párrafo debía eliminarse. Cuando no se cuenta con una letrina sanitaria, podemos usar una letrina de zanja en el patio de la casa. Se excava un hoyo de 1.50 de largo por 0.50 cm de ancho y 0.40 de profundidad. La tierra de la excavación se amontona para usarla luego de cada deposición mediante capas sucesivas de tierra y cal hasta llenar el hoyo.



Se recomienda usarla solo en casos excepcionales

#### Recomendaciones:

Si en la vivienda existe alguna de las tecnologías anteriores, se recomienda lo siguiente:

- El material de la taza o bacinete debe facilitar su aseo, se debe mantener limpios los pisos, paredes y alrededores.
- En el caso de la letrina seca de hoyo ventilado, la distancia mínima entre la letrina y la vivienda será mínimo de 5 metros y debe colocarse a mínimo 15 metros de distancia (aguas abajo) de las fuentes de agua para beber.

- La letrina de hoyo seco no se les debe utilizar como depósito ni permitir el ingreso de animales domésticos.
- La letrina de hoyo seco debe disponer de un tubo de ventilación provisto de una malla en el extremo superior para evitar el ingreso de roedores y otros animales.
- El material de la limpieza anal se debe colocar en un depósito con tapa y evitar que los animales domésticos tengan acceso a él.
- El tamaño y la posición del hoyo de la letrina deben facilitar su uso por parte de los niños y niñas.
- La caseta debe permanecer limpia, tener puerta y permanecer cerrada para evitar el ingreso de los animales.
- En el caso de la letrina ecológica, se debe cuidar que después de su uso se debe echar la cal o ceniza con tierra en el hoyo de descarga de las excretas y echar un poco de agua al hoyo de la orina.

### Manejo y disposición de aguas grises o aguas residuales

Las aguas grises o de lavado son aguas sucias que quedan después de lavar la ropa los alimentos y utensilios de la cocina, hacer el aseo personal, bañar animales y realizar otras tareas domésticas.

El agua puede contener sustancias tóxicas, materia orgánica, jabones, grasas y otros contaminantes que representan graves riesgos para la salud humana y para el medio ambiente. El principal problema, cuando no hay tratamiento adecuado, es que se estancan y se convierten en criaderos de mosquitos. Una alternativa inmediata para este problema es la construcción de un pozo sumidero.

#### Pozo sumidero

Cuando no existe alcantarillado se puede construir un sumidero o atrapa grasas para las aguas que provienen de la ducha, del lavadero y del lavaplatos, mediante zanjas de infiltración llenas de piedra, con tubería acanalada, que conduzca al sumidero.

El sumidero es un hueco excavado en el suelo. Su tamaño puede variar de acuerdo con la consistencia del suelo y con el número de personas que habitan en la casa.

Debe quedar alejado por lo menos de 15 metros aguas abajo de un pozo de agua.

Debe construirse en terrenos secos y sin peligro de inundaciones, a 3 metros de la tubería de agua y como mínimo a 5 metros de la vivienda.



## Actividad 1

### Rutas de contaminación



#### Objetivo

- Fomentar actitudes y prácticas adecuadas para el manejo de excretas.

**Tiempo:** 25 minutos

**Materiales:** Lámina 7 de niños jugando cerca de basura y excretas



#### Procedimiento

Foto copie los dibujos y entréguelos al grupo para que organicen posibles rutas de contaminación y las barreras correspondientes.

1. Pida que describan lo que ven en la lámina.
2. Pregunte si en la comunidad se presentan situaciones como las que aparecen en la imagen.
3. Que expliquen cómo las excretas pueden contaminar si se encuentran al aire libre.
4. Pídale que indiquen las medidas o barreras de protección para evitar la contaminación con excretas.
5. Es importante que el grupo visualice la acción negativa que se debe superar y la acción positiva que se debe implementar, para cambiar hábitos y comportamientos cotidianos.

#### Preguntas para la reflexión:

1. ¿Cómo y a través de qué medios se pueden contaminar los niños con las excretas?
2. ¿Qué vectores contaminan los alimentos en la ruta de contaminación?
3. ¿Qué consecuencias trae la disposición inadecuada de las excretas?
4. ¿Qué consecuencias trae la falta de hábitos de higiene?



■ **Preguntas para fortalecer el tema:** \_\_\_\_\_

1. ¿Qué enfermedades se producen por la disposición y el manejo inadecuados de las excretas?
2. ¿Qué tecnologías se pueden usar para eliminar sanitariamente las excretas?
3. ¿Cuáles son las recomendaciones más importantes para el uso y mantenimiento de las letrinas?
4. ¿A qué distancia de la vivienda se debe instalar una letrina y por qué?
5. ¿A qué distancia de una fuente de agua se debe instalar una letrina y por qué?
6. ¿Para qué se utiliza cal o ceniza en la letrina?
7. ¿Por qué debemos lavarnos las manos después de usar la letrina o sanitario?
8. ¿Por qué el recipiente que se usa para el material de limpieza anal debe estar siempre tapado?

## Actividad 2

### Aguas que corren



#### Objetivo

- Reflexionar sobre el impacto que tienen las aguas grises cuando se manejan de manera inadecuada.

**Tiempo:** 20 minutos

**Materiales:** Tarjetas de cartulina pequeñas, papelógrafos, lápices de colores y cinta de enmarcar



#### Procedimiento

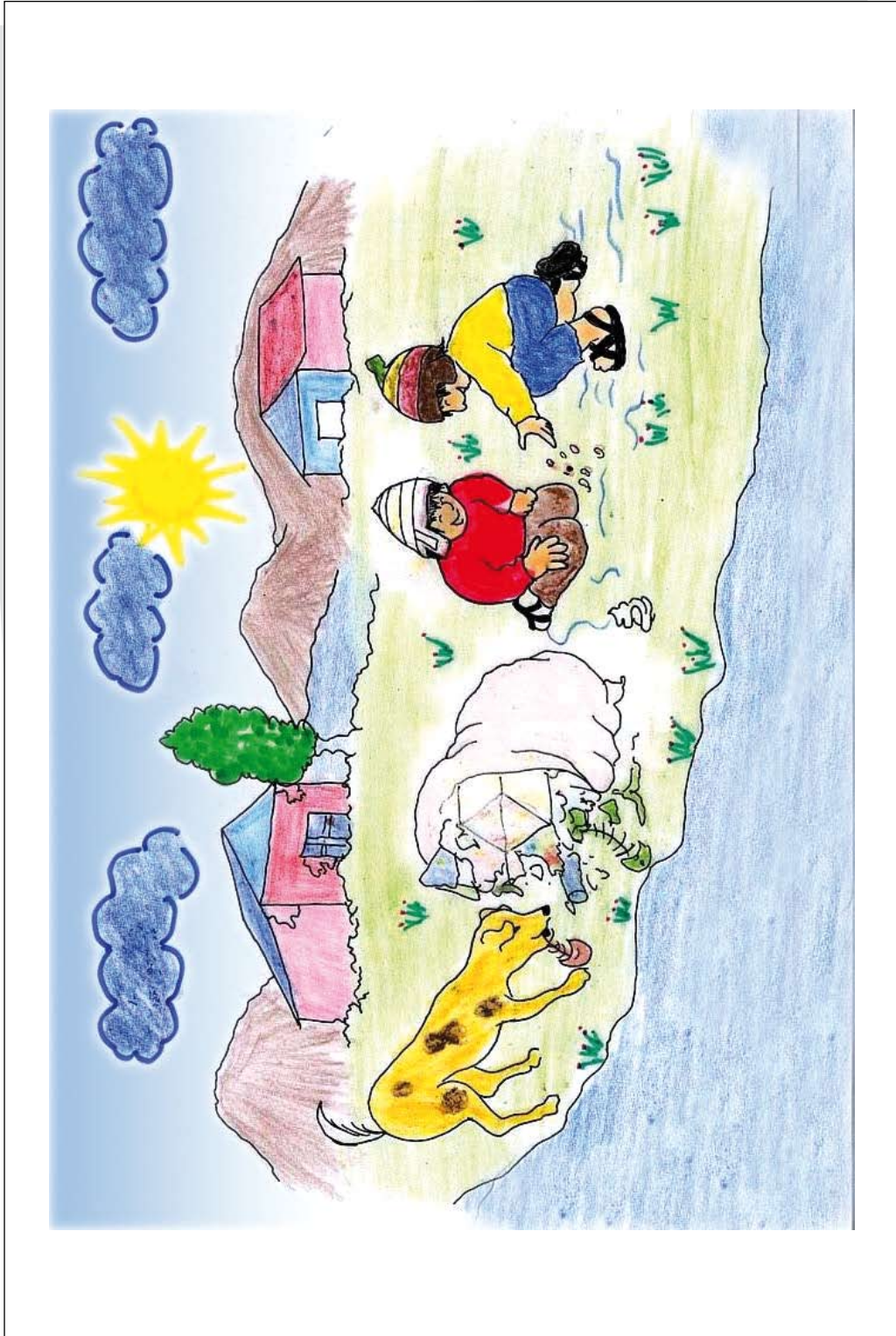
1. Entregue a cada participante una tarjeta de cartulina para que dibujen un uso que se le da al agua en la vivienda.
2. Pegue las imágenes en un papelógrafo
3. De acuerdo con cada actividad dibujada, haga preguntas a la familia sobre. ¿A dónde van esas aguas? Escriba las respuestas.
4. Retome las respuestas y reflexione con la familia. Explique cómo las aguas grises o residuales de lavado, manejadas inadecuadamente afectan a la familia y a la comunidad generando deterioro ambiental y enfermedades.


#### Preguntas para la reflexión:

1. ¿Qué se puede concluir del ejercicio?
2. ¿Qué problemas generan las aguas residuales, grises o del lavado en la comunidad?
3. ¿Cómo se podrían resolver los problemas en caso de existir este problema en la vivienda o en la comunidad?

#### Preguntas para fortalecer el tema:

1. ¿Qué son las aguas grises o residuales?
2. ¿Qué tecnología se usa para resolver la evacuación de las aguas grises?
3. ¿Qué recomendaciones se deben tener en cuenta para el mantenimiento de esa tecnología?
4. ¿Qué riesgo puede ocasionar las aguas residuales estancadas?
4. ¿A qué distancia de la fuente de agua se debe construir un sumidero y por qué?
6. Al finalizar el tema realice la evaluación de los temas anteriores.





# Mensajes



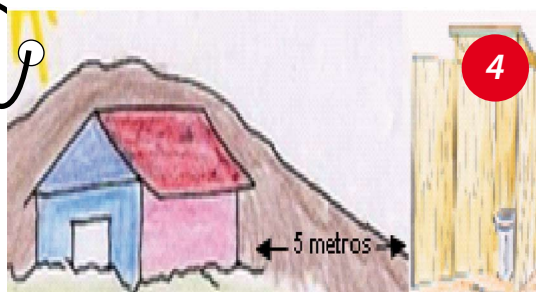
Un baño limpio con recipientes tapados evita la proliferación de vectores causantes de enfermedades.

La práctica de hábitos de higiene, favorece la salud, el bienestar personal, familiar y comunal.



Defecar en letrinas secas o en sanitarios ecológicos evitan la proliferación de vectores.

La letrina debe estar ubicada a 15 metros de la fuente de agua, y como mínimo a 5 metros de la vivienda.





# Tema 4



## Residuos sólidos en la Vivienda





# Tema 4

## Residuos Sólidos en la Vivienda

### El Manejo de los residuos sólidos

Todos sabemos que el manejo inadecuado de los residuos sólidos es una de las principales causas de la contaminación de nuestras ciudades, pueblos y barrios, deteriora el paisaje y pone en riesgo la salud de las personas.



NO arrojar la basura al río, acequia o al mar: el agua se contamina.

NO quemar la basura: el aire se contamina.

NO arrojar la basura en botaderos clandestinos: el suelo se contamina.

La contaminación ambiental por la basura puede ser causa de muchas enfermedades: cuando bebemos o nos bañamos en agua contaminada o respiramos aire poco limpio, nos exponemos a infecciones a la piel, a los ojos, a infecciones intestinales y enfermedades respiratorias.

### ¿Qué son los residuos sólidos?

Son objetos, sustancias o elementos sólidos que sobran después de realizar actividades, algunos de los cuales pueden recuperarse y darle un nuevo uso.

### ¿Cómo se clasifican los residuos sólidos?

Los residuos pueden ser orgánicos e inorgánicos. También hay residuos peligrosos como los envases de plaguicidas, los medicamentos vencidos, las pilas o elementos utilizados por personas con enfermedades contagiosas como la hepatitis, el SIDA o la tuberculosis tales como gasas, curitas o venditas y jeringas. Estos elementos requieren un manejo separado y deben estar fuera del alcance de los niños.



## Residuos orgánicos

Son aquellos que se descomponen fácilmente en el ambiente por lo tanto son fuente importante para la proliferación de moscas, alimento de roedores y hábitat de cucarachas, que nos generan contaminación y enfermedad. Dentro de los residuos orgánicos se encuentran las cáscaras, los desperdicios de comida, las hojas de los árboles.



## Residuos inorgánicos

Son aquellos que no se descomponen fácilmente y requieren de muchísimos años para su degradación natural. Algunos materiales inorgánicos como tarros, latas, botellas, ollas viejas, vasos y llantas. Mal almacenados pueden convertirse en criaderos de mosquitos que transmiten el dengue y otras enfermedades.

## Almacenamiento

Los residuos domiciliarios se deben almacenar en bolsas plásticas negras resistentes o en recipientes durables, de fácil limpieza y que tengan tapa de tal forma que impida el ingreso de moscas, cucarachas, roedores y el acceso de animales domésticos. Los lugares deben ser limpios y secos.

## Recolección

Es necesario conocer los horarios y puntos de recolección municipal de tal forma de colocar los residuos oportunamente y en el lugar preciso para su recolección y transporte. De esa manera se evita su esparcimiento y el acceso de animales.

Cuando los residuos se arrojan en cualquier parte, calles, lotes vacíos o a cielo abierto) se propicia la aparición de botaderos que producen problemas sanitarios y deterioro del paisaje. Los animales domésticos que tengan acceso a estos lugares pueden enfermar y a su vez causar enfermedades a las personas.

Los residuos sólidos mal manejados ocasionan la propagación de moscas, cucarachas, mosquitos, ratas, que llevan microbios causantes de muchas enfermedades.

## Tratamiento y disposición

Si no existe un servicio de recolección municipal se debe disponer los residuos en un foso o hueco seco y tapar muy bien la superficie con una capa de ceniza o cal y tierra de por lo menos 30 cm de espesor. De esta manera evitamos que los animales domésticos pongan la basura al descubierto.

El enterramiento de la basura se puede hacer en un hueco grande tipo silo, en el cual todos los días se cubre la basura con un poco de tierra.

## Aprovechamiento

1. Reciclando los envases, las botellas y las latas. Podemos juntarlas y venderlas a pequeños compradores o a grandes fábricas recicladoras.

2. Movilizándonos para tener un relleno sanitario manual en la comunidad (lugar donde disponer de forma sanitaria la basura)
3. En caso de tener residuos que no se pueden reciclar, será necesario enterrar la basura, nunca quemarla ni dejarla al aire libre.
4. Produciendo compost para mejorar el entorno de la vivienda.

### ¿Cómo preparar el compost?<sup>7</sup>

El compost es un producto que se obtiene de la descomposición de la basura orgánica, que puede ser muy útil para abonar nuestras tierras, jardines y plantas. Para prepararlo, seguir los siguientes pasos:

- a. Separar con cuidado la basura orgánica de la inorgánica y tóxica.
- b. Excavar un hueco de 80 X 80 cm o disponer de un contenedor de similar volumen.
- c. Echar la basura orgánica a ese hueco con un poco de cal o ceniza.
- d. Una vez por semana, rociar agua para humedecerlos ( o cada vez que los residuos estén secos) Después de tres meses, se obtiene el compost, un útil abono que hará crecer mejor sus plantas.



### Recomendaciones para el manejo de los residuos sólidos

- Mantener los recipientes que contienen los residuos, tapados y en un lugar alejado de los animales.
- Identificar los diferentes componentes que contienen los residuos y separemos los orgánicos de los inorgánicos que son posibles de volver a usar o reciclar.
- Si no existe un sistema de recolección organicemos con los vecinos un sistema apropiado para su disposición sin causar deterioro al ambiente.
- No reutilicemos recipientes que hayan contenido sustancias peligrosas.

<sup>7</sup> La basura y la salud. Oficina de Asesoría y Consultoría Ambiental. OACA.

## Actividad 1

# Los residuos sólidos y la salud



### Objetivo

- ◆ Propiciar en la familia una mayor comprensión sobre el manejo de los residuos sólidos.

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Lámina 8 que muestra el manejo inadecuado de los residuos



### Procedimiento

1. Muestre la lámina y solicite al grupo que describa lo que ven y que indiquen si en su localidad se presenta algo similar, que conversen sobre la impresión que causa esta situación.
2. Solicite al grupo que indiquen las causas que han motivado esa situación y las consecuencias que pueda traer.
3. Pídeles que indiquen las medidas que se deben tomar para evitar situaciones como las presentadas en la lámina.
4. Posteriormente muestre la lámina y solicite al grupo que señalen los beneficios que trae el manejo adecuado de los residuos sólidos para el ambiente y la salud.
5. Escriba en el papelógrafo los beneficios reconocidos por el grupo

#### Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué consecuencias trae el manejo inadecuado de los residuos sólidos?
2. ¿Cómo se podrá enseñar a otros vecinos a manejar los residuos sólidos?
3. ¿Qué acciones se deben realizar si hubiera problemas de residuos sólidos en el barrio o la comunidad?

#### Preguntas para fortalecer el tema:

1. ¿Qué enfermedades propicia el mal manejo de los residuos sólidos?
2. ¿Por qué es importante mantener tapados los recipientes de basura?
3. ¿Por qué es importante separar los residuos orgánicos de los inorgánicos?
4. ¿Qué beneficios se logran cuando se manejan adecuadamente los residuos?
5. ¿Cómo se podría apoyar un programa de aprovechamiento de los residuos sólidos?

## Actividad 2

# Aprovechamiento de los residuos sólidos



### Objetivo

- Enseñar a la familia el adecuado manejo de los residuos orgánicos e inorgánicos.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales.** Lámina 9 donde aparecen los niños separando la basura



### Procedimiento

1. Muestre la lámina y solicite a la familia que describan lo que ven.
2. Pregunte como se dispone la basura en la localidad y que se puede hacer para cambiar esta situación.
3. Pregunte si es posible realizar la separación de los residuos en la familia y en la comunidad y sobre los beneficios que puede traer esta actividad.
4. Escriba en una hoja de papel las opiniones del grupo. Luego complemente con los contenidos de la guía.

#### **Preguntas para reflexionar:** \_\_\_\_\_

1. ¿Qué problemas origina el inadecuado manejo de la basura en la vivienda y en la comunidad?
2. ¿Porqué es importante la separación de los residuos?
3. ¿Qué beneficios trae para la familia y la comunidad el aprovechamiento de los residuos?

#### **Preguntas para fortalecer el tema:** \_\_\_\_\_

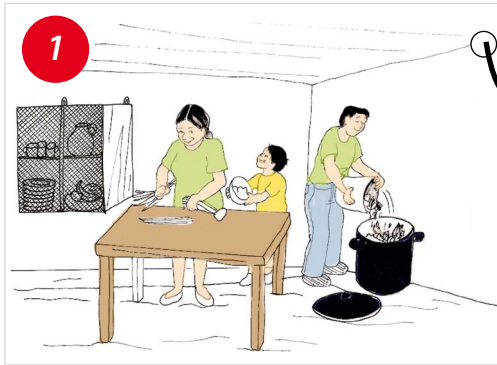
1. ¿Cómo se deben almacenar los residuos sólidos en la vivienda?
2. ¿Cómo se debe disponer de los residuos cuando no hay recolección municipal?
3. ¿Qué residuos se utilizan para hacer abono?
4. ¿Qué tipo de residuos se pueden reciclar en la comunidad?



Lámina 9

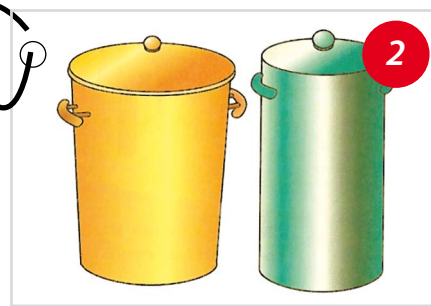


# Mensajes



Los residuos domiciliarios se deben almacenar en recipientes resistentes, durables, de fácil limpieza y que tengan tapa.

La mejor manera de almacenar los residuos sólidos es manteniéndolos tapados. Esto evita el ingreso de moscas, cucarachas, roedores y el acceso de animales domésticos. Los lugares deben ser limpios y secos.



En la vivienda se producen distintas clases de residuos sólidos, si los clasificamos los podemos aprovechar mejor.

Debemos trabajar para que los vecinos no arrojen la basura en la calle ni quemen la basura. La quema de la basura producen gases tóxicos.



# Tema 5



## Higiene en la Vivienda y control de vectores







# Tema 5

## Higiene en la Vivienda y Control de Vectores

*“La vivienda, por humilde y sencilla que sea, debe ser digna de ser habitada”*

Para que la vivienda proporcione seguridad y salud, es importante que las personas que la habitan, sientan que les pertenece, y por lo tanto, deben cuidarla, mantenerla limpia y presentable, conservando el orden y el aseo; protegiéndola contra el ingreso de vectores que transmiten enfermedades y para hacer de ella un lugar agradable y seguro para vivir.

### Los vectores en la vivienda

Los vectores son animales que transmiten enfermedades.

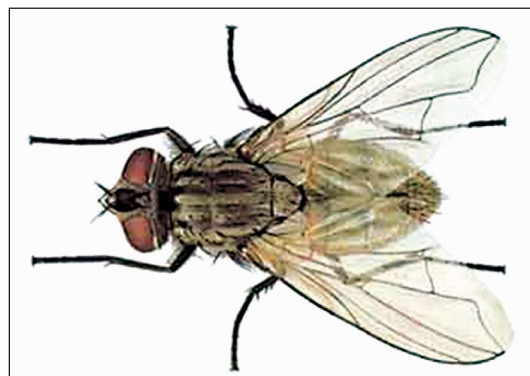
A lo largo de la historia de la humanidad, los vectores han causado muertes de poblaciones enteras y muchas enfermedades de las cuales las más conocidas son: el tifus, la fiebre amarilla, la leishmaniasis, la encefalitis viral, la enfermedad de Chagas, bartonellosis, el dengue hemorrágico, el paludismo y enfermedades diarreicas agudas.

Los vectores que se encuentran en la vivienda, son animales que mediante la picadura o mordedura, transmiten los gérmenes de muchas enfermedades que los recogen desde los ambientes contaminados o desde personas enfermas, infectando heridas o contaminando los alimentos.

Los vectores más conocidos y de mayor presencia en la vivienda son las moscas y las cucarachas, éstas se contaminan con gérmenes pisando los excrementos y la basura. Después se paran sobre los alimentos y utensilios, contaminándolos y propagando enfermedades a las personas que consumen esos alimentos.

### La mosca:

Las especies de moscas son muy numerosas, por lo cual su tamaño y color son muy variados. Su trompa les permite alimentarse con productos líquidos o semilíquidos. Al comer, vomitan y defecan. Se ha demostrado que la mosca casera está infestada por microbios de más de 20 enfermedades humanas.



La mosca desempeña un papel perjudicial, especialmente a través de los pelos de sus patas y del abdomen. Contaminan al posarse en los alimentos, en los ojos, en la nariz, en los labios o en las heridas.

### La cucaracha:

Vive bajo hojas secas u otros desechos de plantas, debajo de piedras y desperdicios flotantes, cerca de playas, en los huecos de la madera, en nidos de pájaros y también en estados semi acuáticos. La cucaracha tiene la costumbre de alimentarse al mismo tiempo de excretas y alimentos humanos, se mueve fácilmente por todos los espacios de la vivienda y de una a otra casa



Las cucarachas están contaminadas con cerca de 40 especies de microbios. Algunas enfermedades que transmiten las cucarachas son: la disentería, la diarrea, infecciones intestinales, fiebres entéricas y gastroenteritis.

### Para evitar la presencia de cucarachas en la vivienda se debe:

- Evitar la acumulación de grasa y desperdicios de alimentos en la cocina.
- Mantener aseados los alrededores de la vivienda, erradicando basuras.
- Mantener los alimentos tapados
- Tapar la letrina o sanitario y demás recipientes que contengan basura.
- Realizar la limpieza diaria de los excrementos de los animales domésticos.
- Usar cebos de ácido bórico al 10% y al 90% de azúcar.

### Los mosquitos:

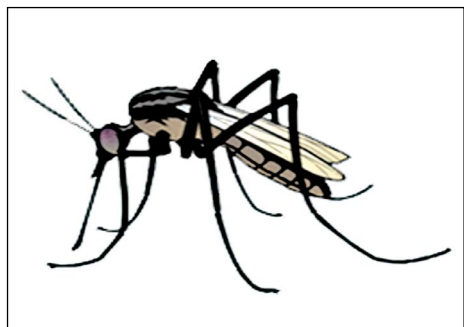


Los de mayor importancia debido a las enfermedades que transmiten son los anófeles y el *Aedes aegypti*.

**El Anófeles**, transmite el paludismo o malaria. Generalmente pica entre 6 de la tarde y las 10 de la noche. Se reproduce en los alrededores de la vivienda, en aguas estancadas, charcos de aguas de lluvia, recodo de los ríos y quebradas con poco movimiento.

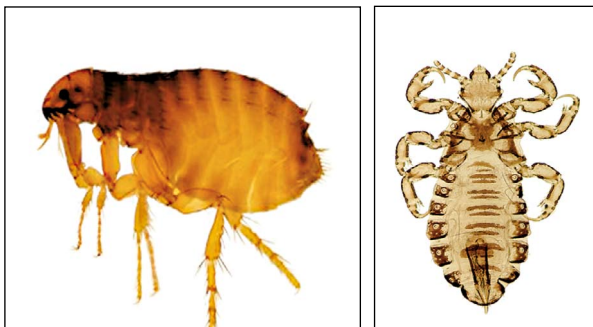
**El *Aedes Aegypti***, transmite el dengue. Generalmente coloca sus huevos en la parte superficial de los recipientes que contienen aguas claras en depósitos sin tapa, en llantas, tarros, floreros o tanques de agua, etc.

- Para minimizar daños a la salud por la picadura de estos mosquitos, la principal medida es eliminar los charcos de agua y tapar los depósitos de agua en el entorno de la vivienda.



- Proteger la vivienda de la entrada de mosquitos mediante la instalación de mallas en puertas, ventanas y otros espacios.
- Evitar la picadura de los mosquitos no exponiéndose a salidas fuera de la casa en las horas de mayor actividad de éstos.
- Otra medida importante es el uso de mosquiteros impregnados de insecticida de manera que cubran toda la cama o hamaca.

### La pulga y el piojo:



Se presentan principalmente por falta de higiene del cuerpo y de la ropa y su presencia puede ser causa de enfermedades como la peste, el tifus exantemático y la pediculosis.

Las medidas de higiene para evitar la presencia de estos insectos están relacionadas principalmente a los hábitos de higiene y aseo personal, lavado de ropas, aseo profundo de las habitaciones y de la ropa de cama.

**La chirimacha**, que vive en las paredes de adobe y techos de paja es causante del mal de chagas.



### Los roedores en la vivienda

#### La rata:



Consumo todo tipo de comida y contamina con sus secreciones y su orina los lugares que frecuenta. Transmite la leptospirosis, enfermedad grave que se produce por la orina (infectada) que deja sobre utensilios de cocina o sobre los alimentos.

La rata, es uno de los roedores más dañinos en la vivienda, consume todo tipo de comida y contamina con sus secreciones mal olientes y su orina, todos los lugares que frecuenta.

Para evitar la presencia de ratas y otros roedores en la vivienda se deben tomar algunas medidas de control.

Éstas son las precauciones que las familias deben tener en la vivienda para prevenir el ingreso de estos animales y la propagación de enfermedades.

### Medidas de prevención:

- Cubrir todos los huecos de paredes, techo y piso de la vivienda para no permitir su ingreso a la vivienda
- Guardar y proteger los alimentos en lugares seguros y tapados
- Colocar rejillas en drenajes y desagües
- Depositar la basura en bolsas cerradas y recipientes con tapa.
- Mantener la vivienda limpia y ordenada.

### Hábitos de higiene personal

El cuidado del cuerpo es una de las actividades más importantes del ser humano. Tiene que ver con la higiene personal, la alimentación, el vestido, el cuidado y el amor a uno mismo. Estos son aspectos que hacen parte importante del desarrollo de la autoestima y del bienestar humano.

El fomento de estas prácticas permite el desarrollo personal y el cuidado de la salud.

Si permanecemos en un ambiente insalubre nos exponemos a enfermedades, los microbios llegan a nuestro cuerpo por la boca, por la nariz y por la piel, especialmente cuando estamos en contacto con el aire, el agua y alimentos contaminados.

### Son buenos hábitos de higiene:

*Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de usar el sanitario, de preparar y consumir los alimentos. Un buen lavado de manos incluye el cepillado de las uñas y el secado con un paño limpio.*



*Bañarse con frecuencia con agua y jabón. Lavarse con esmero la cabeza, las orejas y los genitales que requieren mayor cuidado debido a que en ellos se acomodan fácilmente, parásitos y microbios.*

*Cepillarse los dientes al momento de levantarnos y después de los alimentos.*



- ❖ En la cabeza, de las personas, a veces se presentan piojos. Es importante hacer revisiones periódicas.
- ❖ Cambiarse la ropa todos los días, especialmente la ropa interior, lavarla con agua limpia y jabón, y luego dejarla secar al sol.

### Manejo de alimentos en la vivienda

Los alimentos son necesarios para vivir. Los necesitamos para crecer y desarrollarnos sanamente. Para prevenir riesgos para nuestra salud es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- ❖ Cocinar bien los alimentos de origen animal y una vez preparados consumirlos preferentemente al instante. Si se tiene que guardar, debe hacerse en un lugar seguro y frío y antes de volver a consumir debemos hervirlo nuevamente.
- ❖ Lavar y desinfectar frutas y verduras. Guardarlos cubiertos con un mantel limpio o protector de malla.



- ❖ Los estantes donde se almacenan los alimentos deben estar protegidos, limpios, ventilados y secos.
- ❖ A la hora de comprar enlatados se debe mirar la fecha de vencimiento y limpiar el envase antes de abrir para evitar intoxicaciones.
- ❖ Cocinar en un ambiente libre de animales domésticos.

## Actividad 1

# Caminos de contaminación



### Objetivos

- Analizar las rutas posibles de contaminación por vectores.
- Reflexionar en torno al papel que juega la familia en la formación de hábitos saludables para prevenir la enfermedad.
- Sensibilizar a la familia frente a la importancia de las medidas de control

**Tiempo:** 20 minutos

**Materiales:** Lámina de vectores y prepare tarjetas con nombres de las siguientes enfermedades: dengue, malaria, diarrea, rabia, mal de chagas, leptospirosis, hepatitis, carbunco, bartonelosis (ponga un nombre en cada tarjeta)



### Procedimiento

1. Muestre la lámina y solicite al grupo que identifiquen el nombre de cada uno, dónde viven y cómo se reproducen.
2. Posteriormente pídale que señalen las enfermedades que cada uno de los vectores genera en las personas.
3. Si le es posible, fotocopie el dibujo de la lámina, recorte, péguelos en un papel grande, en un lugar visible.
4. Si no tuvo tiempo de preparar las tarjetas distribuya tarjetas en blanco y solicite que escriban los nombres de las enfermedades.
5. Pida que la familia coloque el nombre de la enfermedad junto al animal que lo transmite.
6. Finalmente, pídale que indiquen las medidas de control para evitar la presencia de vectores en la vivienda.

■ **Preguntas para reflexionar:** \_\_\_\_\_

1. ¿Cuál es la conclusión que sacamos de esta actividad educativa?
2. ¿Qué tipo de vectores existen en la comunidad?
3. ¿Qué enfermedades se presentan con mayor frecuencia en la comunidad?
4. ¿Por lo general como actúan las familias frente a la presencia de los vectores?

■ **Preguntas para fortalecer el tema:** \_\_\_\_\_

1. ¿Qué enfermedades transmiten los zancudos y cómo podemos prevenirlas?
2. ¿Cómo contaminan las moscas y las cucarachas y cómo podemos evitar esa contaminación?
3. ¿Cómo podemos evitar la presencia de ratas y otros animales dañinos para la salud?



## Actividad 2

## Puntos de vista



### Objetivo

- ◆ Fortalecer prácticas higiénicas que ayuden a proteger la salud y brindar bienestar en la vivienda.

**Tiempo:** 25 minutos

**Materiales:** Lámina 10 sobre hábitos de higiene personal y de la vivienda  
Lámina 11 sobre protección e higiene de alimentos



### Procedimiento

1. Muestre la lámina 10 y dialogue con el grupo sobre la importancia de esos comportamientos y sobre las facilidades o limitaciones para ejecutarlas.
2. Anote los comentarios favorables y las medidas que proponen para superar las limitaciones.
3. Muestre la lámina 11 y nuevamente pida al grupo lo que ven en ella.
4. Pregunte sobre las posibilidades y limitaciones para el manejo adecuado de los alimentos en la familia y anote las deficiencias.
5. Solicite al grupo que recomienden medidas concretas para superar las deficiencias y anótelas en un lugar visible a modo de carteles de compromisos.

#### **Preguntas para reflexionar:** \_\_\_\_\_

1. ¿Por qué es importante el cuidado del ambiente y de la vivienda?
2. ¿Qué otras acciones debemos tener en cuenta para proteger nuestra salud en la vivienda?
3. ¿Por qué es importante el lavado de las manos y el cuidado del cuerpo?
4. ¿Por qué es importante el manejo seguro de los alimentos?
5. ¿Por qué es importante el manejo adecuado de los animales domésticos?

#### **Preguntas para fortalecer el tema:** \_\_\_\_\_


1. ¿Qué acciones debemos realizar en nuestra vivienda para prevenir enfermedades?
2. ¿Qué cuidados debemos tener con los alimentos?
3. ¿Qué enfermedades produce la manipulación inadecuada de los alimentos?
4. ¿Qué cuidados debemos tener con el cuerpo?
5. ¿Qué cuidados debemos tener con los animales domésticos?

Lámina 10



Lámina 11





# Mensajes



Poniendo en práctica la protección de la vivienda evitamos el ingreso de los vectores que transmiten enfermedades.

Practicando hábitos de higiene personal y el lavado de manos antes y después de usar el baño y antes de preparar y consumir los alimentos protegemos nuestra salud.



Teniendo cuidado en la preparación y conservación de los alimentos y los utensilios de cocina cuidamos la salud de nuestra familia.



- ❖ Los animales domésticos necesitan un espacio adecuado, atención y cuidado.
- ❖ Una vivienda aseada genera salud y bienestar en la familia e invita a permanecer en ella.





# Tema 6



## El ambiente familiar en la Vivienda



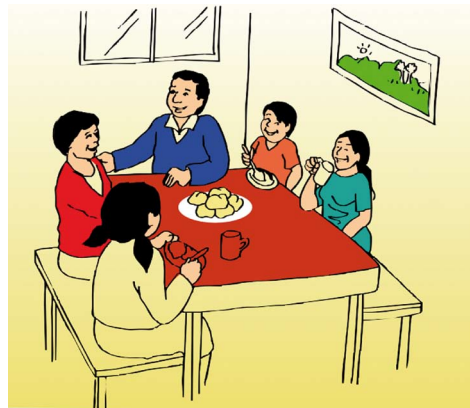


# Tema 6

## El Ambiente Familiar en la Vivienda

### ¿Qué es el ambiente familiar?

El ambiente familiar en la vivienda se expresa mediante las relaciones de afecto que se dan cotidianamente, entre los miembros de una familia. El afecto contribuye al desarrollo de un clima de bienestar o por el contrario, su ausencia, crea un clima de tensión e inseguridad que afecta la salud mental y emocional de sus integrantes especialmente de los niños que se encuentran en proceso de crecimiento y desarrollo, ya que partimos de la base de que los padres tienen una gran influencia en el comportamiento de sus hijos y que este comportamiento es aprendido en el seno de la familia.



Lo que difiere a unas familias de otras es que unas tienen un ambiente familiar positivo y constructivo que propicia el desarrollo adecuado y feliz del niño, y en cambio otras familias, no se relacionan de manera afectuosa. Este desamor provoca que el niño no aprenda de sus padres un modelo saludable de conducta y que estas carencias afectivas afecten el desarrollo sano de su identidad y autoestima.

El ambiente familiar no es fruto de la casualidad ni de la suerte. Es consecuencia del tipo de rol que asuman todos los que forman la familia y especialmente de los padres o sus sustitutos. Los que integran la familia crean el ambiente y pueden modificarlo. El ambiente familiar debe tener la capacidad de modificar las conductas no saludables de nuestros hijos y de promover al máximo, aquellas que se consideran apropiadas y saludables.

### ¿Qué es la violencia?

Es el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

### Violencia contra la pareja

La violencia contra la pareja se manifiesta por las agresiones físicas, como los golpes o las patadas. Este tipo de violencia incluye también las relaciones



sexuales forzadas y otras formas de coacción sexual, los malos tratos psíquicos, como la intimidación, la humillación y los comportamientos controladores, como aislar a una persona de su familia y amigos o restringir su acceso a la información y la asistencia.

### Maltrato de ancianos

Al igual que el maltrato de menores, el maltrato de ancianos comprende agresiones físicas, sexuales y psíquicas, así como el abandono, aislamiento y exclusión de la vida familiar. Son tratados como estorbos. Los ancianos son especialmente vulnerables a los abusos económicos, es decir, al uso inadecuado de sus fondos y recursos por parte de parientes u otros cuidadores.

### Violencia sexual

La violencia sexual comprende una gran diversidad de actos, como las relaciones sexuales bajo coacción en el matrimonio y en las citas, las violaciones por parte de extraños, el acoso sexual (incluida la petición de favores sexuales a cambio de trabajo o calificaciones escolares), los abusos sexuales de menores, la prostitución forzada, los matrimonios precoces y los actos violentos contra la integridad sexual de las mujeres, como la mutilación genital y las inspecciones obligatorias de la virginidad.

La mayor parte de las agresiones sexuales tienen como víctimas a mujeres y niñas, y son perpetradas por hombres y niños. El abuso sexual infantil se da cuando un adulto o persona mayor hace objeto a un niño o niña de sus impulsos sexuales, ya sea a través del incesto, insinuaciones, comentarios, tocamientos, explotación sexual o la materialización de actos sexuales (violación).

**El incesto**, es la peor forma de abuso sexual infantil. Es la materialización del impulso sexual con algún miembro de la familia nuclear, extensa o política, como también con alguna persona que aunque no sea de la familia presente y actúe un rol familiar.

### El maltrato infantil y abandono

Es el abuso de menores que abarca toda forma de maltrato físico y/o emocional, abuso sexual, abandono o trato negligente, denigración, descalificación, insultos, torturas, privación, aislamiento, explotación sexual o de otro tipo, de la que resulte un daño real o potencial para la salud, la supervivencia, el desarrollo o la dignidad del niño en el contexto de una relación de responsabilidad confianza o poder.

### Maltrato y abandono de menores por parte de padres y otros cuidadores

Como ocurre en la violencia de pareja, el maltrato de menores comprende agresiones físicas, sexuales y psíquicas, además del abandono.

### ¿Cómo se manifiesta el maltrato en los niños?

**El maltrato físico** se manifiesta por la presencia de:

- Hematomas
- Cicatrices
- Quemaduras
- Marcas
- Fracturas

Cabe señalar, que la ausencia de signos físicos no invalida el maltrato al niño.

**El maltrato psicológico** tiene sus manifestaciones en:

- Problemas de inapetencia y sueño
- Conductas extremas ( agresividad o pasividad)
- Miedos y cólera excesivos
- Trastornos en el lenguaje o tartamudeo
- Dificultad para jugar con otros niños
- Baja autoestima, inseguridad, poco entusiasmo, problemas de aprendizaje, tartamudeo, tics, pesadillas y depresión

**El abuso sexual y el incesto** pueden manifestarse a través de algunas de las siguientes conductas:

- Inquietud, irritabilidad y llanto injustificado
- Trastornos del sueño
- Aislamiento
- Conductas regresivas
- Miedos excesivos
- Juegos sexuales repetitivos e inapropiados para su edad
- Masturbación compulsiva
- Ansiedad de separación, dependencia excesiva
- Trastornos en el rendimiento escolar
- Modificación de hábitos alimentarios

La mayoría de las personas abusadas no tienen signos físicos para sospecharlo.

**La Negligencia** y abandono se manifiesta mediante:

- Falta de aseo
- Aislamiento
- Miedo
- Hiperactividad

### Medidas preventivas frente al abuso sexual infantil

1. Evitar el hacinamiento y el colecho (compartir la cama con los hijos) en la vivienda. De manera que cada miembro de la familia disponga de su espacio. Aún en condiciones de pobreza se puede contribuir a que cada miembro de la familia tenga su espacio individual, dividiendo, separando las camas con muebles, cortinas, paneles, esteras, entre otros. Esto es importante, porque a partir de esta separación del espacio el niño o la niña se sabe diferenciar, construye y fortalece su identidad. Previene la activación temprana de la sexualidad infantil.
2. Evitar que los niños presencien la sexualidad de los padres en un momento y edad que no le permite entender lo que está pasando y lo confunde. Esta situación ayuda al proceso de construcción de la identidad en el niño. Para esto se recomienda que los niños y las niñas no duerman en la misma cama con sus padres.
3. Definir con toda claridad los roles de las figuras parentales y miembros de la familia en correspondencia con la posición que ocupan y en un marco de respeto, diálogo y bienestar mutuo; tomando en cuenta las necesidades de sus miembros.
4. Proporcionar una clara, precisa y adecuada información a los niños y niñas con respecto a la sexualidad en la oportunidad y medida que éstos lo demanden. Todas las preguntas con relación a la sexualidad deben ser respondidas con tranquilidad, claridad y de forma veraz.

5. Favorecer la pertenencia de los niños y niñas a grupos institucionalizados. Los grupos institucionalizados son aquellos que se caracterizan por tener una membresía proveniente de distintos estratos socioeconómicos y diferentes niveles etéreos. Esto les permitirá la incorporación de normas y valores del grupo favoreciendo el desarrollo de su autoestima y de las conductas de autocuidado. Por ejemplo: Clubes sociales, deportivos, etc.
6. Verbalización de los sentimientos. Los padres cuando acarician a sus hijos deben expresar la ternura y el afecto que sienten en ese momento, así, el niño o la niña aprenderán qué emociones, sentimientos y sensaciones corresponden a una caricia sin erotización y que sensaciones corresponden a una caricia erotizada.

### ¿Cómo lograr un ambiente familiar saludable?

Para que el ambiente familiar pueda ser saludable, es fundamental que los siguientes elementos tengan una presencia importante y que puedan disfrutar del suficiente espacio:

- Amor y límites
- Ejercicio horizontal, no autoritario de la autoridad de los padres
- Cuidado, protección y seguridad
- Buen trato, comunicación respetuosa
- Alimentación de los vínculos familiares
- Modelos no violentos de los padres o sus sustitutos

Cuanto mejor se cumplan estos requisitos y más atención pongamos en ellos, mejor será la educación que recibirá nuestro hijo o hija de su entorno familia.

### Pautas de conductas saludables

Recibir la información adecuada sobre aquellas actitudes y valores sociales y personales que se consideran correctos, gracias al buen ejemplo que dan sus padres.

Recibir información sobre sí mismos, sobre cómo son, a través de las opiniones, reacciones y juicios de valor y de la calidad del trato que les otorgamos.

Desarrollar lazos afectuosos y la confianza en sí mismo. Su identidad y la autoestima serán fuertes gracias a las manifestaciones de amor y de reconocimiento que colman sus necesidades afectivas básicas: necesidad de afecto, necesidad de aceptación y necesidad de seguridad.



Una persona con una identidad fuerte, tendrá una elevada autoestima y tendrá la capacidad de aprender de manera más eficaz. Asimismo, será más creativa, desarrollará relaciones mucho más gratas, se encontrará más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presentan y tendrá mayor claridad en las metas que desea alcanzar. Todo esto incrementará la probabilidad de llevar una vida satisfactoria y mejor relacionamiento e influencia sobre su medio.

## Actividad 1

### Las actitudes personales



#### Objetivo

- Reflexionar sobre las actitudes personales y su influencia en las relaciones familiares.

**Tiempo:** 45 minutos

**Materiales:** Lámina 1 Integrantes de la familia en dormitorios bien distribuidos

Lámina 2 Integrantes de la familia en un dormitorio hacinado



#### Procedimiento

1. Muestre la primera lámina y solicite al grupo que describa la situación presente en la lámina.
2. Pídeles que traten de identificar las causas de los problemas que se están presentando en la familia que aparece en la lámina 1.
3. Pregúnteles si en la comunidad se presentan situaciones parecidas a las de la lámina 1 y que efectos produce.
4. Pídeles que intenten imaginar cómo se sienten esas familias y que ocurrirá después.
5. Cuando haya terminado el análisis presente la lámina 2 y nuevamente pida que describan lo que ven.
6. Pídeles que expliquen como se sienten las personas que aparecen en la lámina y que factores han influido para que esta familia se encuentre en esta situación.
7. Anote los comentarios y finalmente refuerce los conceptos.

#### Preguntas para reflexionar: \_\_\_\_\_

1. ¿Cómo influye el comportamiento de los padres o personas mayores en el crecimiento y desarrollo de los niños?
2. ¿Por qué los niños y niñas no deben dormir con sus padres en la misma cama?
3. ¿Qué es lo que más requieren los niños para tener seguridad y una autoestima elevada?

#### Preguntas para fortalecer el tema: \_\_\_\_\_

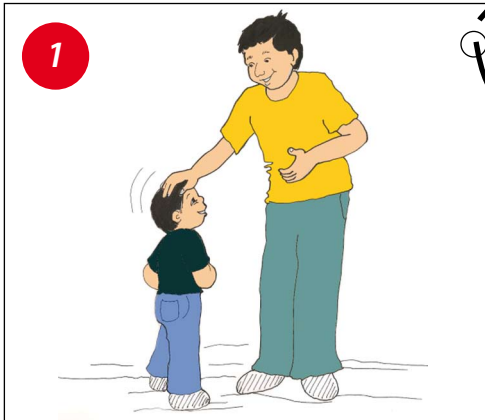
1. ¿Qué problemas provoca el comportamiento violento de uno de los miembros de la familia?
2. ¿Cómo deben verbalizarse los sentimientos?
3. ¿Cuáles son las conductas saludables e contribuyen a un clima de paz y bienestar en el ambiente familiar?



Lámina 13



# Mensajes



Comunicándonos permanente, escuchando y poniéndonos en el lugar del otro nos entendemos mejor y contribuimos a la armonía familiar.

❖ Evitando el hacinamiento, y que los hijos duerman en la misma cama con sus padres, con la finalidad de que el niño o la niña se sepa diferenciar, construya y fortalezca su identidad. Esto previene la activación temprana de la sexualidad infantil.

❖ Favoreciendo la pertenencia de los niños y niñas a grupos institucionalizados.



Desarrollando lazos afectuosos y la confianza en sí mismo. La identidad y la autoestima en el niño o niña serán fuertes gracias a las manifestaciones de amor y de reconocimiento que colman sus necesidades afectivas básicas. Niños con amor, niños felices.

## Bibliografía

---

- 2003** *Hacia una Vivienda Saludable. Que viva mi hogar. Manual para el Agente Comunitario.* OPS Representación Colombia. Bogotá.
- 2008-** *Hacia una Vivienda Saludable. Para estar como queremos. Manual para el agente comunitario.* OPS. Representación Colombia. Bogotá.
- 2000** *Serie Educativa higiene y salud ambiental.* OPS, Representación Bolivia, La Paz. Cuarta edición.
- 1990** *Instrumentos para la participación de la comunidad. Manual para capacitación de capacitadores en técnicas participatorias.* Lyra Srinivasan. PNUD.
- 1999** *Guía paso a paso para el PHAST. Serie Transformación Participativa para la higiene y el saneamiento.* OMS-SIDA-PNUD- Banco Mundial.
- 2006** *Guía técnica de especificaciones básicas de vivienda saludable para población vulnerable en Colombia.* OPS. Septiembre.
- 2005** *Vivienda Rural Saludable. Sistematización de una experiencia participativa de mejoramiento de la calidad de vía de las poblaciones pobres del Perú.* Caritas Huancavelica.
- 1999** *Sembrando Amaneceres. El enfoque Atinchik para la facilitación de eventos.* Roció Lanao y otros Pachacamac. Lima
- 2008** *Salud = Bienestar = Desarrollo a Escala Humana. Mesa para el cuidado Integral de la Salud.* Lima
- Vivienda Rural Saludable. Sistematización de la experiencia Un aporte para el Desarrollo Sostenible del Bosque Seco Chiclayo Perú.* ECO. Fondo de las Américas
- Tecnología Apropriada/BVSDE - <http://www.bvsde.paho.org/sde/ops-sde/bv-tecapro.shtml>
- Información Técnica en Agua y Saneamiento Rural/BVSDE:  
<http://www.bvsde.paho.org/tecapro/inicio.html>



# Glosario

---

## ***Aguas grises***

Aguas residuales provenientes del lavado e higiene personal, puede contener jabones y aceites

## ***Consistencia del suelo***

Capacidad de un suelo de soportar cargas, se pueden definir como suelo duros o suaves.

## ***Riesgo***

El riesgo es la probabilidad de que ocurra un evento dañino (daño, lesión o pérdida) por un determinado peligro.

## ***Ruido***

Sonido no deseado que molesta, perjudica ó afecta a la salud de las personas.

## ***Sumidero de Percolación***

Son excavaciones u hoyos de sección circular o cuadrada rellenos de material filtrante, el flujo o goteo del agua residual desciende a través de dicho material.

## ***Terrenos seguros***

Desde el punto de vista de vulnerabilidad física son de bajo riesgo ante desastres naturales como inundaciones, huaycos, deslizamientos.

## ***Seguridad constructiva***

Medidas adoptadas durante el proceso constructivo de la vivienda y la ubicación de esta a fin que ofrezcan una mayor seguridad ante desastres naturales y producidos por el hombre

## ***Terrenos estables***

Terreno capaz de soportar presión sin peligro alguno.

## ***Vibración***

Oscilación o movimiento repetitivo de un objeto alrededor de una posición de equilibrio.



# **ANEXOS**





## Anexo 1

### GUÍA DE OBSERVACIÓN

Se utiliza para evaluar el cambio alcanzado en cada familia y para señalarlo en el Cartel con marcas de colores como se describe en el anexo 3. Se propone cuatro (4) factores de protección por cada tema para su observación y evaluación durante las visitas:

TEMA	FACTOR A OBSERVAR
1 EL ENTORNO DE LA VIVIENDA Y LA VIVIENDA SALUDABLE	<ol style="list-style-type: none"> <li>Entorno de la vivienda ordenado y aseado</li> <li>Los animales domésticos tienen un lugar específico fuera de la vivienda</li> <li>Espacios separados dentro de la vivienda para dormir, cocinar y vida social</li> <li>Adecuada ventilación, iluminación y limpieza cotidiana.</li> </ol>
2 AGUA DE BUENA CALIDAD EN LA VIVIENDA	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se cuenta con suficiente agua para todo uso en depósitos limpios y tapados</li> <li>El agua para consumo directo es hervida, filtrada o clorada</li> <li>El agua tratada de uso directo se almacena en recipientes limpios y tapados.</li> <li>El agua tratada es utilizada para bebida y lavado de frutas y verduras</li> </ol>
3 EXCRETAS Y AGUAS RESIDUALES	<ol style="list-style-type: none"> <li>La vivienda cuenta con un servicio higiénico</li> <li>El servicio higiénico tiene las condiciones favorables para un uso correcto.</li> <li>El servicio higiénico y limpio.</li> <li>Las aguas grises o de lavado son dispuestas convenientemente.</li> </ol>
4 RESIDUOS SÓLIDOS EN LA VIVIENDA	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se cuenta con depósitos tapados para almacenar la basura dentro de la vivienda.</li> <li>Los residuos orgánicos e inorgánicos son almacenados separadamente.</li> <li>Los residuos son dispuestos sanitariamente.</li> <li>No se observan residuos en ningún ambiente de la vivienda</li> </ol>
5 HIGIENE DE LA VIVIENDA Y CONTROL DE VECTORES	<ol style="list-style-type: none"> <li>Hay orden y limpieza dentro de la vivienda.</li> <li>La familia practica hábitos de higiene personal y lavado de manos.</li> <li>Cuidado en la preparación y conservación de alimentos y utensilios de cocina.</li> <li>La vivienda cuenta con protección para evitar el ingreso de insectos y roedores.</li> </ol>
6 EL AMBIENTE FAMILIAR EN LA VIVIENDA	<ol style="list-style-type: none"> <li>Los padres no duermen con los niños, es decir los niños cuentan con espacio especial para su descanso</li> <li>Los niños no duermen en las mismas camas con las niñas.</li> <li>Las tareas del hogar son compartidas por padres e hijos.</li> <li>Hay muestras de afecto de padres a hijos y viceversa.</li> </ol>

# Hacia una **Vivienda SALUDABLE**

REPÚBLICA DEL PERÚ



Dirección Regional de Salud  
de ICA

**Organización  
Panamericana  
de la Salud**

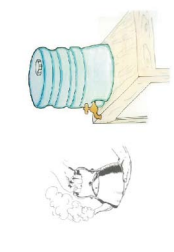


Oficina Regional de la  
Organización Mundial de la Salud

## EL ENTORNO DE LA VIVIENDA LA VIVIENDA SALUDABLE



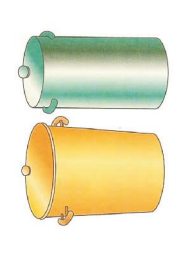
## AGUA DE BUENA CALIDAD EN LA VIVIENDA



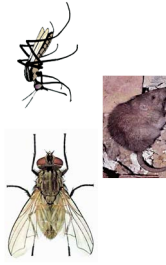
## EXCRETAS Y AGUJAS RESIDUALES



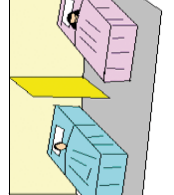
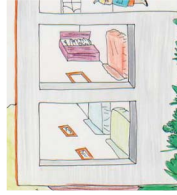
## RESIDUOS SÓLIDOS EN LA VIVIENDA



## A. CONTROL DE VECTORES B. HIGIENE EN LA VIVIENDA



## EL AMBIENTE SOCIAL EN LA VIVIENDA





## Anexo 2

### EVALUACION DE LA VIVIENDA

Para evaluar la vivienda se cuenta con la Guía a de observación, el cartel y las marcas de colores 6 rojas, 6 verdes y 6 amarillas.

El color Rojo se utiliza, cuando la familia no tiene o no practica ninguno de los factores de protección que se mencionan en la guía de observación y en el mismo cartel.

El color Amarillo, cuando la familia tiene o practica por lo menos un factor de protección del tema tratado.

El color Verde, cuando la familia tiene o practica todos los factores de protección.

#### ¿Cómo se utiliza el Cartel?

- El cartel sirve para que la familia visualice a través de colores la situación de la vivienda.
- Se coloca y permanece en lugar visible de la casa y fuera del alcance de los niños
- Se utiliza un pedazo de cartón ( como base o soporte) para poner encima el cartel.
- Los miembros de la familia participan en la evaluación.
- Se debe tener especial cuidado con los marcadores, especialmente si se usan chinchos o alfileres con cintas o lanas de colores. Colóquelos en un lugar seguro fuera del alcance de los niños para evitar que ellos los utilicen para jugar.
- En la visita 2, antes de iniciar la acción educativa. El Agente Comunitario retoma el cartel, evalúa la situación de la vivienda con el grupo familiar y ajusta los colores. Procede de la misma forma con los demás temas.

#### ¿Qué hace el Agente Comunitario con la evaluación de la vivienda?

Llena la planilla de cambios en la vivienda. Esto le permite hacer seguimiento a los cambios de las familias e informarle al facilitador el avance logrado con cada una de ellas, además de los problemas identificados en el proceso.



### Anexo 3

## PLANILLA REGISTRO DE CAMBIOS POR FAMILIA

Nombre de la cabeza de familia.....

Dirección..... Barrio.....

Municipio..... Departamento.....

Visita	Tema 1			Tema 2			Tema 3			Tema 4			Tema 5			Tema 6			Observaciones
	R	A	V	R	A	V	R	A	V	R	A	V	R	A	V	R	A	V	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			





**HACIA UNA VIVIENDA SALUDABLE**  
**Guía para el facilitador**

Se terminó de imprimir en abril de 2009  
en los talleres gráficos de SINCO editores  
Jr. Huaraz 449 - Breña • Teléfono 433-5974  
• [sincoeditores@yahoo.com](mailto:sincoeditores@yahoo.com)