

# LA VIVIENDA COMO ESPACIO VITAL

## LA VIVIENDA COMO ESPACIO VITAL

La vivienda es un lugar indispensable para nuestra vida, necesario para el desarrollo de los individuos y de la familia. Nuestra vivienda debe brindar seguridad, protección, intimidad y contribuir al bienestar de cada una de las personas que la habitamos.

Una vivienda cumple con la función de brindarnos seguridad y protección cuando:

- Está ubicada en un lugar donde no existen riesgos de deslizamientos y de inundaciones.
- Garantiza que en sus paredes, techos y suelo no existan grietas ni huecos en donde habiten animales que nos generen enfermedades o accidentes.
- Tiene espacios limpios, seguros que nos brindan un mínimo de privacidad.
- Está libre de contaminación por humo de leña o cigarrillo.
- Cuenta con espacios limpios y ordenados, para el manejo adecuado de los alimentos.
- Tiene espacios limpios y apropiados, para los animales domésticos.

## UBICACIÓN, INFRAESTRUCTURA Y ESPACIOS

### ¿Dónde se ubica la vivienda saludable?

El diseño de la vivienda depende de la ubicación geográfica, del clima y de los factores culturales. Debe estar localizada sobre terrenos seguros, secos y estables, que no se inundan. La vivienda saludable nos protege de la lluvia, del calor, del frío y minimiza el riesgo de morir frente a los desastres naturales como inundaciones, terremotos, temblores, derrumbes y deslizamientos, entre otros. Con ella protegemos nuestras vidas, vivimos más tranquilos y cómodos.

**LA VIVIENDA ES UN  
REFUGIO PARA  
NUESTRA INTIMIDAD Y  
PARA CONSTRUIR  
NUESTRA VIDA EN  
FAMILIA**

## ¿Qué condiciones físicas debe tener?

Las paredes de las habitaciones deben ser lisas, sin grietas y estar limpias para facilitar su mantenimiento, su aseo y evitar la proliferación de vectores como ratas, pulgas, garrapatas y pitos, los cuales nos pueden transmitir enfermedades, por ejemplo: la *enfermedad de Chagas*, transmitida por el pito.

Los pisos deben ser firmes, impermeables, de fácil limpieza y como mínimo estar contruidos en cemento. Un suelo húmedo o de tierra es el sitio ideal para que vivan muchos parásitos e insectos que pueden poner en peligro nuestra salud, los cuales, si penetran en el cuerpo, nos hacen daño causándonos dolores, diarreas o fiebres.

Los techos deben proporcionar protección y evitar que tengan espacios por donde ingresen el agua y animales tales como ratas o murciélagos, que nos generen enfermedades como la leptospirosis y la rabia.

Los materiales de construcción deben impedir el ingreso de aguas lluvias a nuestra vivienda y su diseño debe permitir que el sol entre a todas las habitaciones, pues si estas son muy oscuras o están mal ventiladas, generan ambientes húmedos que facilitan la supervivencia de agentes dañinos (vectores, por ejemplo). Además, la humedad propicia enfermedades en los pulmones y los bronquios, nos produce tos, resfriados y gripas constantes.

**ENFERMEDAD DE CHAGAS:** Se transmite por la deposición del pito cuando se posa en la piel para alimentarse de sangre, y por la transfusión de sangre infectada. Este insecto habita en los techos de paja, de palma, paredes de bahareque y, en general, en paredes donde existen rendijas o espacios apropiados para que el pito viva y forme colonias. Las manifestaciones iniciales de la *enfermedad de Chagas* son: fiebre variable e inflamaciones en el sitio de la infección que duran hasta ocho semanas. La manifestación crónica irreversible aparece en la vida adulta se caracteriza por afecciones en el corazón que pueden causar la muerte.



La luz solar y los colores son muy importantes para prevenir enfermedades, por lo tanto el tamaño y la ubicación de las habitaciones deben facilitar el acceso de la luz solar, prefiriéndose el uso de colores claros y livianos (blanco y amarillo)

## La vivienda y sus espacios

La distribución del espacio en la vivienda debe garantizar nuestra intimidad, independencia y convivencia sana. La vivienda debe tener los espacios separados según la actividad diaria que realicemos en cada uno de ellos.

### La cocina

La cocina debe estar separada del sanitario y de las habitaciones donde dormimos. Si utilizamos leña o carbón para cocinar los alimentos debemos saber que el humo contamina el aire, propiciando enfermedades respiratorias como el asma<sup>1</sup>.

La instalación de una chimenea para la evacuación del humo con una malla evita el ingreso de animales. No ubiquemos el fogón en el suelo de la cocina porque los niños y los adultos se pueden quemar.

Si utilizamos cocinol o gas, es importante tener la precaución de mantener cerrada la llave para evitar escapes que puedan generar accidentes como incendios o intoxicaciones. Asegurémonos que el cilindro de gas no tenga fuga, esté ubicado en un lugar seguro, ventilado y debidamente anclado.

### Dormitorios

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



<sup>1</sup> ASMA: Enfermedad de los bronquios caracterizada por accesos ordinariamente nocturnos. Las manifestaciones son respiración difícil y anhelosa, expectoración escasa y tos.

Para prevenir el contagio de enfermedades como la tuberculosis, los portadores de esta enfermedad deben dormir aislados y en espacios separados. Si dormimos en la misma habitación con personas enfermas con tuberculosis, nos pueden transmitir esta enfermedad.

## Empresa familiar

Si realizamos alguna actividad productiva en nuestro hogar es importante separar la zona de trabajo de las zonas donde dormimos, comemos y nos reunimos con la familia. Para esto podemos usar divisiones móviles económicas. Así prevenimos la contaminación, los accidentes, las intoxicaciones y las enfermedades que afectan a la familia, especialmente a los niños y las niñas.

Algunas actividades productivas como tiendas, talleres de mecánica y soldadura entre otros, pueden liberar sustancias o residuos altamente peligrosos, especialmente para los niños, las niñas y los ancianos.

**TUBERCULOSIS:** Enfermedad bacteriana que se presenta con fatigas, fiebres, sudores nocturnos, pérdida de peso; en fase avanzada, hay tos y dolor en el tórax. El síntoma que caracteriza esta enfermedad es la tos persistente durante más de quince días, en oportunidades, los otros signos se presentan de manera tardía o no se manifiestan. Sin tratamiento la persona puede morir en 5 años, aunque la mayoría fallece en un término de 18 meses. Por medio de la saliva y la tos las personas enfermas pueden contaminar el ambiente y propagar la enfermedad.



## ACTIVIDAD 1: PRESENTACION DEL MANUAL

### ¿Cómo hacer la presentación en la primera visita educativa a la familia?

La presentación de la visita es el primer momento de encuentro con la familia, es importante que sea amena, logre motivar y sensibilizar la participación de todos sus miembros.

Tiempo: 10 minutos de acuerdo al grupo familiar.

Para la presentación de la visita puede trabajar los siguientes aspectos:

1. Salud a la familia, preséntese, cuente qué lo motiva a participar como Agente comunitario, cuál es su sueño o su expectativa con este trabajo familiar.
2. Solicite a la familia que se presenten.
3. Pregunte a la familia quién sabe leer y escribir. Esto le indicará cómo desarrollar la visita educativa.
4. Presente el manual de acuerdo al modelo que se explica a continuación:

#### Modelo Propuesto

Este es el modelo de la hoja de presentación para la visita familiar, el cual debe transcribir en una cartelera. (Este es un resumen del manual con el que usted trabaja con la familia)

#### Primera visita

Objetivo: Presentar a la familia el manual Hacia una vivienda saludable.

1. Título del manual: Hacia una vivienda saludable
2. Objetivos del manual:
  - a. Sensibilizar a la familia frente a los cuidados que se deben tener en la vivienda para prevenir accidentes y enfermedades.
  - b. Promover prácticas y hábitos saludables en la familia.
  - c. Concientizar a la familia sobre la importancia del autocuidado y el manejo adecuado de los distintos factores que generan enfermedades o bienestar en la vivienda.
3. Número de Visitas educativas: Seis (6) – En cada visita se desarrolla un tema.
4. Temas que desarrolla el manual. Ver cuadro de la página 14.
5. Manera de trabajar con la familia: Trabajo en grupo, actividades prácticas, juegos de análisis y reflexión para fortalecer el tema, utilización de mensajes educativos para promover cambios de comportamiento en la vivienda.
6. Forma de evaluación: A través del cartel "hacia una vivienda saludable", el cual debe ubicar en lugar visible de la vivienda.
7. Horario de trabajo: 45 minutos una vez por semana.

8. Compromisos:
  - a. Participar en seis (6) visitas educativas.
  - b. Cumplir con los días y horas que acordemos
  - c. Estar dispuestos a compartir y aprender
  - d. Participar activamente.
  - e. Poner en práctica lo aprendido.

Terminada la presentación del manual:

- A. Consulte a la familia si tiene preguntas o sugerencias
- B. Haga una demostración práctica de cómo se utiliza el cartel.
- C. Informe a la familia que en las seis (6) visitas educativas, se evaluará la vivienda a través del cartel.

Al final de la visita educativa el Agente comunitario debe tener: La planilla de inscripción familiar, el acuerdo de los días y horario de trabajo para las siguientes visitas. Con esta información elaboré un cronograma de trabajo - anexo 4

### ¿Cómo enseñar los temas en la visita familiar?

1. Antes de cada visita educativa, lea el tema que va a trabajar y prepare el material de acuerdo con las instrucciones del manual.
2. Fotocopie los mensajes que se encuentran al final de cada tema, recórtelos y péguelos en tarjetas de

cartulina; luego pegue esas tarjetas en palos, para que los muestre y lea a los participantes

3. Elabore carteleras con el tema. Para hacer la cartelera se basa en los contenidos técnicos que este manual desarrolla, puede complementarlos con los apuntes que tiene del taller educativo que recibió del facilitador.
4. Para elaborar la cartelera tenga en cuenta que debe hacerse en letra grande y legible, utilice marcadores de colores vivos, trabaje diagramas claros si son necesarios para explicar el tema.
5. Desarrolle la actividad educativa de acuerdo con las instrucciones del manual.
6. Al final de cada tema realice siempre la evaluación de la vivienda a través del cartel (5 minutos antes de terminar la visita).
7. En el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo más importante es la creatividad, la recursividad que se utilice para desarrollar los temas y lograr hacerse entender
8. Si por alguna razón no puede contestar alguna pregunta que la familia le haga, no dude en decirle que en el momento no puede responderle y que en la próxima visita, le aclarará la inquietud, una vez consulte con el facilitador. Escriba la pregunta para hacer la respectiva consulta.

## ACTIVIDAD 1: PRESENTACION DEL MANUAL

### ¿Cómo evalúa y hace seguimiento el Agente comunitario a la familia?

El Agente Comunitario cuenta con los siguientes instrumentos para evaluar y hacer seguimiento a los cambios logrados en cada vivienda.

#### 1. Cartel de Evaluación "hacia una vivienda saludable"

En el cartel se encuentran 24 dibujos, sin mensajes. Los dibujos corresponden a los mensajes que se utilizan al final de cada tema.

En el cartel, al final de los dibujos 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, según instrucciones del anexo 2.

Para utilizar y entender la forma de evaluar a través del cartel es necesario trabajar la guía de observación del anexo 1 y los indicadores de evaluación de la vivienda 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 poderla evaluar en cada uno de los seis (6) temas trabajados. Cada tema tiene cuatro factores de protección que como mínimo la vivienda debe implementar, para alcanzar el color verde; este color indica que la vivienda en un tema determinado está bien.

#### 3. ¿Cómo se evalúa la vivienda? - Anexo 2

Cada familia tiene un cartel con 18 chinchas de 3 colores diferentes así ( 6 rojos, 6 amarillos y 6 verdes)

En este anexo se explica el significado de los colores en la evaluación, cuando la vivienda está en rojo (mal), en amarillo (regular) o en verde (bien); cómo se utiliza el cartel y para qué sirve.

#### 4. Planilla para el registro de cambios por familia- Anexo 3

El Agente comunitario registra por cada familia en esta planilla, la evaluación que hace semanalmente en la vivienda, colocando una cruz en el color correspondiente, de acuerdo al color del chinche colocado en el cartel. Esta planilla debe trabajarse semanalmente. Al final de la semana puede observar gráficamente el estado de evaluación, es decir si han avanzado o no. Por ejemplo, la familia Linares en la visita 2 y en el tema 2 estaba en rojo, la familia Molano estaba en amarillo en el tema 2; en la visita 3 al evaluar el tema 2, la familia Linares pasó a amarillo y la familia Molano a verde.

**Al finalizar el tema realice la evaluación de la vivienda en el cartel del tema que acaba de desarrollar. Utilice el chinche del color correspondientes a la observación realizada en la vivienda.**

### Objetivos

- Analizar los riesgos que se generan en la vivienda cuando esta no cumple con las condiciones mínimas de seguridad y bienestar
- Identificar las acciones que se pueden desarrollar en la vivienda para hacerla más saludable

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Dos imágenes (figuras 1 y 2), tijeras, cinta de enmascarar, hojas de papel

### ¿Cómo se hace la actividad educativa?

1. Fotocopie las figuras 1 y 2.
2. Presente a la familia los personajes que van a acompañar el proceso educativo, *Cheo Buena vida* y *Muchovirus*. Solicite que digan cómo los ven.
3. Entregue a la familia las dos imágenes, las cuales deben observar y comparar
4. Solicite a la familia que describa lo que ve en ambas viviendas.
5. Escriba en una hoja lo que van diciendo los integrantes de la familia

### Preguntas para la reflexión:

- ¿Cuáles de los problemas vistos en las imágenes se dan en su vivienda?
- ¿Qué acciones se pueden realizar para mejorar la vivienda?

- ¿Qué problemas se generan en la vivienda de la figura 1?
- ¿Cómo viven las personas que habitan la vivienda de la figura 2?

# ACTIVIDAD 2: COMPARANDO Y DESCUBRIENDO

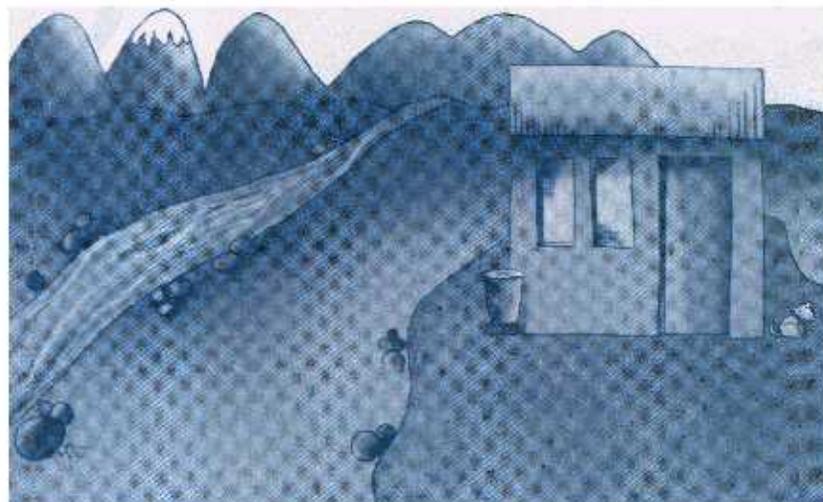


Figura 1



Figura 2

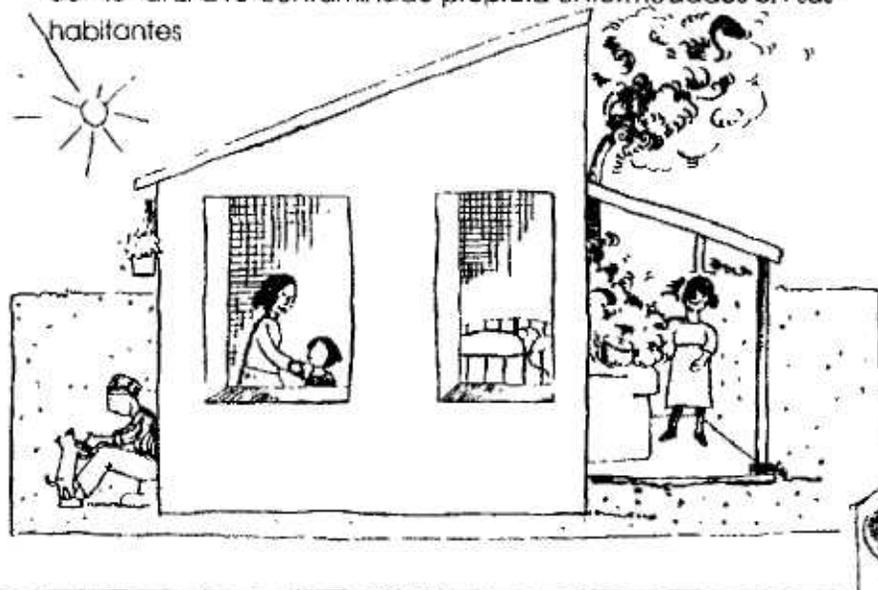
1. La vivienda ubicada adecuadamente minimiza los riesgos frente a las inclemencias del clima.



2. Podemos dar protección, seguridad a la vivienda y por lo tanto a sus habitantes, cuando tenemos cuidado de que las paredes y techos no tengan huecos, ni grietas.



3. Evitemos la contaminación del aire interior ubicando la cocina fuera de la vivienda y utilizando chimenea cuando cocinemos con leña. El aire contaminado propicia enfermedades en sus habitantes



4. Contar con espacios separados para la convivencia y el desarrollo de actividades cotidianas en la vivienda nos genera bienestar y seguridad.

