



Hacia una Vivienda Saludable

Presentación

“Hacia una Vivienda Saludable” es una estrategia educativa que permite que facilitadores, líderes y promotores de salud, fomenten los factores protectores de salud a las familias, mediante la identificación y reconocimiento conjunto de los factores de riesgo.

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

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

Objetivos de la Guía

- a. Sensibilizar al grupo familiar frente a los cuidados que deben tener en la vivienda.
- b. Promover prácticas y hábitos saludables en el grupo familiar.
- c. Crear conciencia en el grupo familiar sobre la importancia del autocuidado y el manejo adecuado de los distintos factores que generan bienestar o salud en la vivienda.

Factores protectores de salud

Son los aspectos o elementos que reducen el riesgo o que evitan que una enfermedad o accidente pueda hacer daño a la salud.

Por ejemplo, un factor protector es la educación sanitaria, hábitos higiénicos seguros, disponibilidad de agua de buena calidad, manejo higiénico de los alimentos, entre otros.

Factores de riesgo a la salud

Aspectos o elementos presentes en el ambiente, que nos indican que se puede presentar un daño en la salud, a través de una enfermedad o accidente.

Instrumentos que acompañan la guía

La guía cuenta con los siguientes instrumentos para evaluar y hacer seguimiento a los cambios logrados en la vivienda.

1. El cartel (modelo en la página 92)

En él se observan los dibujos correspondientes a los mensajes que se utilizan al final de cada tema. Por 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, según instrucción del anexo 2.

Para evaluar la vivienda a través del cartel es necesario tener a la mano la guía de observación del anexo 1.

Cartel Hacia una Vivienda Saludable

Hacia una **Vivienda SALUDABLE**

Organización Panamericana de la Salud

EL ENTORNO DE LA VIVIENDA LA VIVIENDA SALUDABLE	AGUA DE BUENA CALIDAD EN LA VIVIENDA	ECORIAS Y AGUAS RESIDUALES	RESIDUOS SÓLIDOS EN LA VIVIENDA	A. CONTROL DE VECTORES B. HIGIENE EN LA VIVIENDA	EL AMBIENTE SOCIAL EN LA VIVIENDA

Each column in the grid is accompanied by a vertical traffic light icon at the bottom, consisting of three circles: red at the top, yellow in the middle, and green at the bottom.

Instrumentos que acompañan la guía

2. Guía de observación (Anexo 1, página 91)

Esta guía tiene los aspectos que debemos observar en la vivienda para poderla evaluar en cada uno de los temas trabajados. Cada tema tiene factores de protección que como mínimo cada vivienda debe tener para alcanzar el color verde; este color indica que la cocina en un determinado tema está bien.

3. Evaluación de la vivienda (Anexo 2, página 93)

Para evaluar la vivienda se cuenta con la Guía de Observación, el cartel y las fichas de colores: 6 rojas, 6 amarillas y 6 verdes.

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

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

Guía de observación (Anexo 1)

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

Instrumentos que acompañan la guía

4. Planilla para el registro de cambios por familia (Anexo 3, página 94)
En esta planilla se registra la evaluación que se hace periódicamente en la vivienda, colocando una cruz en el color correspondiente, de acuerdo al color del chinche colocado en el cartel.

Esta planilla debe trabajarse periódicamente. Al final de cada visita puede observarse gráficamente el estado de evaluación.

5. Cronograma de trabajo (Anexo 4, página 95)
Relación de charlas educativas y de las visitas que se realizarán.

Condiciones físicas de la vivienda

Cualquiera sea el material que se emplea para la construcción, la vivienda debe contar con estructuras firmes y seguras.

Debe tenerse en cuenta:

- Las paredes
- Los pisos
- Los techos
- Las puertas
- Las ventanas

La vivienda
saludable

La vivienda como
espacio vital

El entorno de
la vivienda

Diseño y ubicación
de la vivienda

Condiciones físicas
de la vivienda

La vivienda y
sus espacios

Factores
de riesgo



Tema 1

La Vivienda 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.

La vivienda como espacio vital

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

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.

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.

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

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.

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.

Debe tenerse en cuenta:

- La cocina
- Los dormitorios
- Equipamiento
- Empresa familiar

Factores de riesgo

- Falta de seguridad constructiva, inadecuada ubicación y equipamiento de la vivienda.
- La estructura inadecuada de la vivienda y del mobiliario.
- Ventilación e iluminación no apropiada La contaminación del agua y el saneamiento defectuoso.
- La no protección del frío o calor.
- La disposición inadecuada de basuras.
- El aire interior contaminado.
- La frecuencia de ruidos molestos y vibraciones.
- Hacinamiento, promiscuidad y violencia.

Agua Segura

Protección

Tratamiento

Desinfección

Recomendaciones



Tema 2

Calidad del agua
en la Vivienda



Agua segura

El agua segura es aquella que no contiene organismos, materia orgánica y minerales nocivos 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 y sus efectos

El agua contaminada no es apta para consumo humano ya que puede contener elementos dañinos para la salud y se convierte en vehículo de bacterias, virus, parásitos y otros microbios.

Causan enfermedades gastrointestinales:

Diarreas, cólera, tifoidea, hepatitis y otras que afectan especialmente a los niños, disminuyendo su capacidad para crecer y desarrollarse.

Protección y métodos de tratamiento

Si el abastecimiento del agua es mediante camiones cisterna o acarreada de pozos, pilones o de otras fuentes superficiales, tomar en cuenta lo siguiente:

- Proteger las fuentes superficiales y subterráneas
 - Limpias
 - Libre de contaminación: Basuras, agroquímicos y presencia de animales
- Almacenar y manipular el agua en condiciones sanitarias
 - Depósitos de almacenamientos limpios e higiénicos
 - Tapados
 - Con dispensador
- El agua tratada debe ser vertida directamente a los depósitos que sirven para consumir

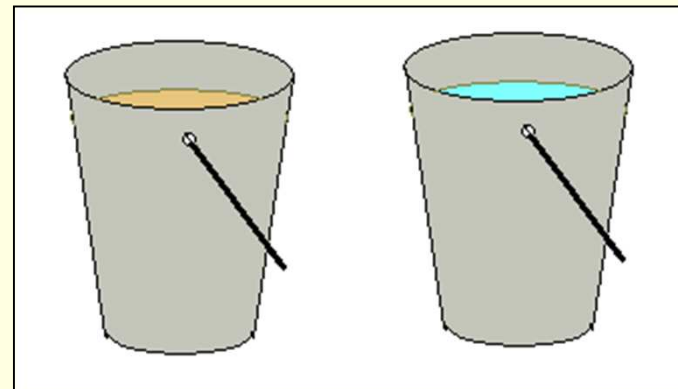
Métodos domiciliarios para mejorar la calidad

1. Decantación o clarificación
2. Filtración
3. Desinfección

Métodos domiciliarios: Clarificación

Se utiliza cuando el agua es turbia.

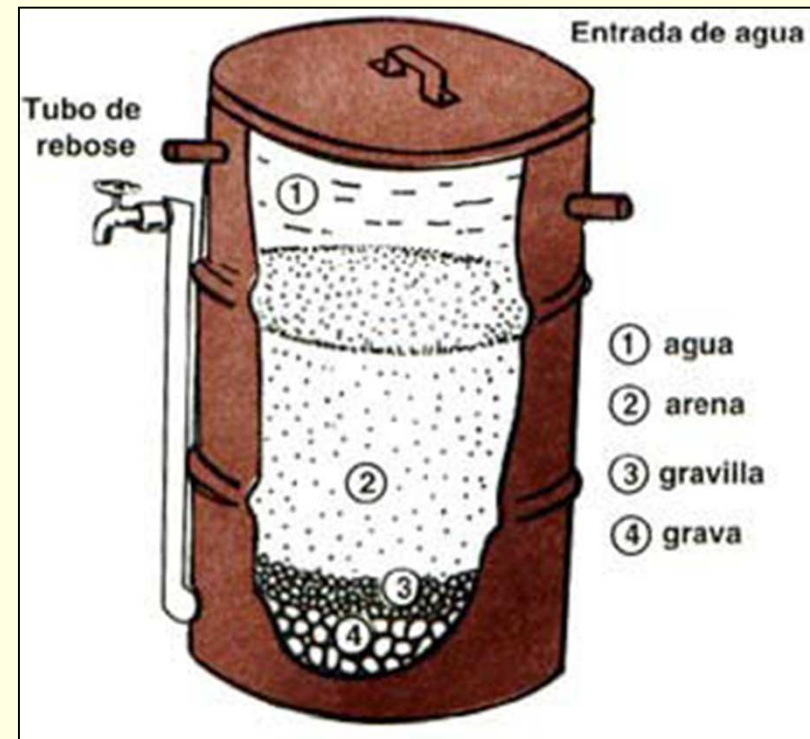
- Se deja reposar el agua durante un día (24 horas) en un depósito tapado,
- La arenilla y partículas gruesas se sedimentarán o asentarán en el fondo del recipiente formando un lodo.
- Cuando éste se haya formado, se debe pasar el agua clarificada a otro recipiente limpio, cuidando de no remover el lodo del fondo.



Métodos domiciliarios: Filtración lenta

Mediante la filtración lenta, es posible eliminar impurezas existentes y reducir drásticamente la cantidad de personas padeciendo enfermedades gastro intestinales como el cólera.

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



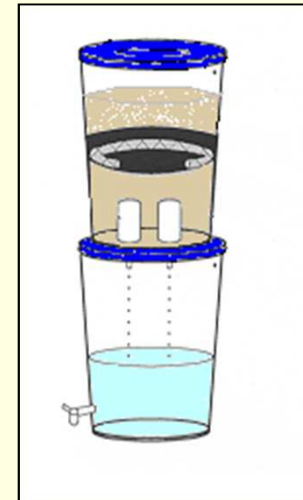
Métodos domiciliarios: Filtración con velas cerámicas

El agua pasa de un depósito a otro, a través de “vela” cerámica y se accede al agua a través de un grifo.

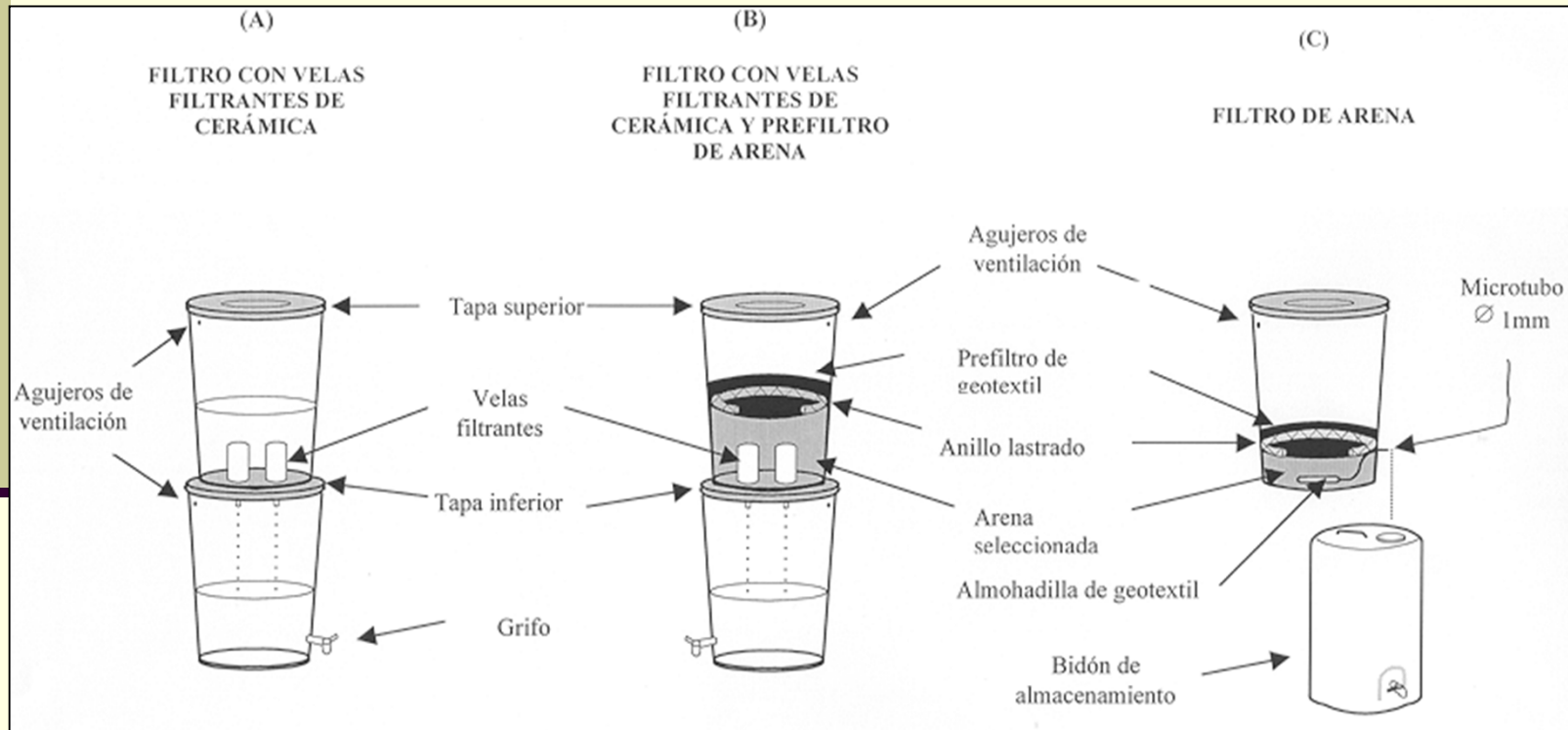
Las velas son elaboradas con una cerámica de buena calidad (poros de 0.2 micrones).

Algunas están impregnadas con plata para eliminar elementos patógenos.

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



Métodos domiciliarios: Filtración casera

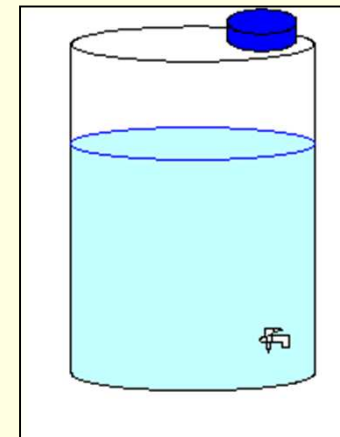


Métodos domiciliarios: Desinfección mediante hervido

Es el método más sencillo para purificar o desinfectar el agua.

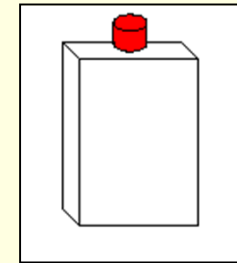
Para ello se debe hervir el agua a una temperatura elevada hasta ver burbujas por un mínimo de 5 minutos.

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

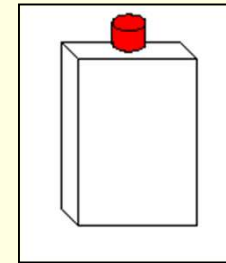
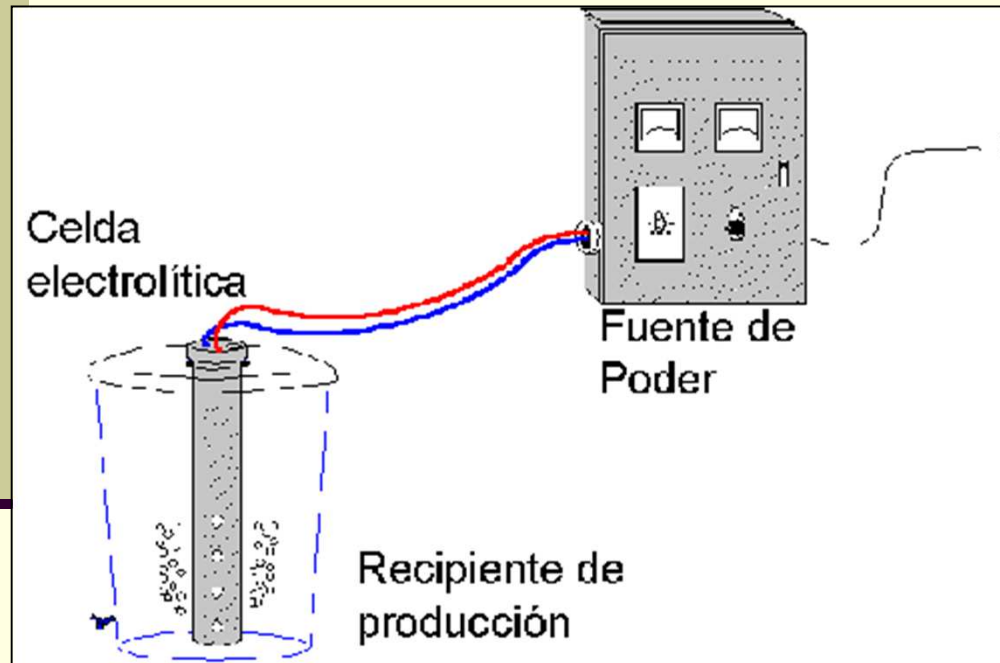


Métodos domiciliarios: Desinfección mediante cloración

Procedimiento usado para desinfectar el agua utilizando cloro. El cloro en cualquiera de sus presentaciones: hipoclorito de calcio, hipoclorito de sodio (lejía), pastillas de cloro, tienen un gran poder destructivo de microorganismos existentes en el agua. Las presentaciones son económicas, de fácil control y tienen efecto residual. No obstante la dosis debe ser consultada al técnico de salud porque depende de la calidad del agua que existe en la localidad y del producto a utilizar.



Métodos domiciliarios: Desinfección mediante cloración



Recomendaciones

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 sobre una mesa a 60 cm del suelo.

El agua debe ser tratada y almacenada en recipientes limpios.

Evitemos su desperdicio, alto costo y consumo de energía.

Las excretas

Manejo

Disposición

Aguas grises

Recomendaciones



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

Se corre el riesgo de contraer enfermedades, cuando el agua o los alimentos que se consume están contaminados con excrementos y cuando no se lava las manos después de ir al sanitario (baño).

Entre las enfermedades generadas por el manejo y disposición inadecuada 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.

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.

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 que al ser consumidos pueden ocasionar enfermedades.

Las excretas contaminan el agua, suelo, aire y exponen a enfermedades; además ocasionan molestias como malos olores, mal aspecto y deterioro del paisaje.

La disposición inadecuada de las excretas propicia la proliferación de vectores como moscas, cucarachas que son generadoras de enfermedades al contaminar los alimentos.

Las personas descalzas también pueden contaminarse con parásitos que causan enfermedades.

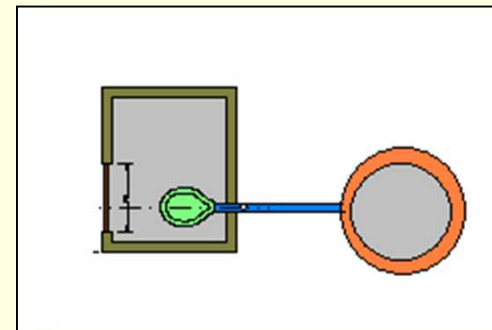
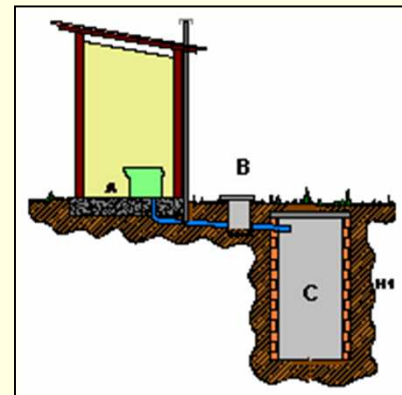
Disposición de excretas: Baño con arrastre

Servicio que tiene una taza o losa turca que permite que los excrementos y orina sean arrastrados por medio del agua, que se descarga manualmente o de un tanque elevado.

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.

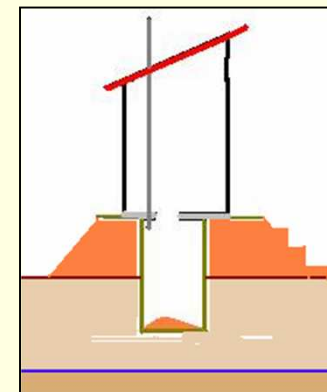
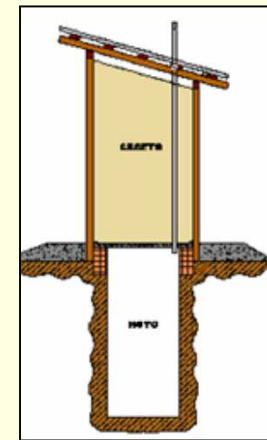


Disposición de excretas: Letrina seca ventilada

La más común, se trata de un hoyo cubierto por una losa de concreto u otro material sobre la cual se coloca un bacinete o taza sanitaria; cuenta con 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.

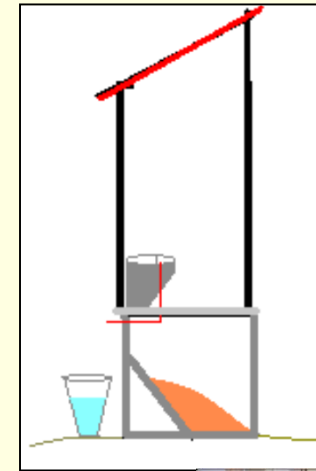


Disposición de excretas: Baño seco con separación de orina

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.

Los sólidos recolectados, después de un período, se puede usar como fertilizante o dispuesto sin riesgo en el suelo.



Disposición de excretas: Letrina de zanja

Cuando no se cuenta con una letrina sanitaria, se puede usar una letrina de zanja en el patio.

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 mezclada con cal.

Se recomienda usarla solo en casos excepcionales o de emergencia



Disposición de excretas: Recomendaciones generales

El material de la taza o bacinete debe facilitar su aseo, mantener limpios los pisos, paredes y alrededores.

Para la letrina VIP, la distancia a la vivienda será mínimo de 5 metros y a 15 metros (aguas abajo) de las fuentes de agua.

La letrina VIP debe disponer de un tubo de ventilación provisto de una malla en el extremo superior para evitar el ingreso de roedores e insectos.

El material de limpieza anal se debe colocar en un depósito con tapa.

El tamaño y la posición de la letrina deben facilitar su uso por los niños y niñas. La caseta debe permanecer cerrada para evitar el ingreso de los animales.

En la letrina ecológica, se debe cuidar que después de su uso debe echarse cal o ceniza con tierra en el hoyo de descarga y un poco de agua al hoyo de la orina.

Manejo y disposición de aguas grises

Las aguas grises o de lavado son las que quedan después de lavar la ropa, Alimentos, utensilios, hacer el aseo personal, bañar animales y de otras tareas domésticas.

El agua puede contener sustancias tóxicas, materia orgánica, jabones, grasas y otros contaminantes que representan riesgos para la salud y para el medio ambiente.

Cuando no hay tratamiento adecuado, se estancan y se convierten en criaderos de mosquitos. Una alternativa inmediata para este problema es la construcción de un pozo sumidero.

Manejo y disposición de aguas grises: 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,

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 30 metros aguas abajo de un pozo de agua.

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

Recomendaciones

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 3 metros de la tubería de agua, y como mínimo 5 metros de la vivienda.

**Residuos
sólidos**

**Residuos
orgánicos**

**Residuos
inorgánicos**

Almacenamiento

Recolección

**Tratamiento y
disposición**

Aprovechamiento



Tema 4

Residuos sólidos en la Vivienda



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.

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

El manejo inadecuado de los residuos sólidos es una de las principales causas de la contaminación de ciudades, pueblos y barrios; deteriora el ambiente y pone en riesgo la salud de las personas.

Residuos orgánicos

Son aquellos que se descomponen fácilmente en el ambiente por tanto son fuente importante para la proliferación de moscas, alimento de roedores y hábitat de cucarachas, que 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 muchos años para su degradación natural.

Algunos materiales inorgánicos son: tarros, latas, botellas, ollas viejas, vasos, envases plásticos y llantas.

Mal almacenados pueden convertirse en criaderos de mosquitos que transmiten el dengue y otras enfermedades.



Manejo de residuos: Almacenamiento

Los residuos domiciliarios se deben almacenar en bolsas plásticas negras resistentes o en recipientes durables, de fácil limpieza y con 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.



Manejo de residuos: Recolección

Conocer horarios y puntos de recolección para colocar los residuos oportunamente para su recolección y transporte.

Si los residuos se arrojan en cualquier parte, se propicia la aparición de botaderos que producen problemas sanitarios y deterioro ambiental.

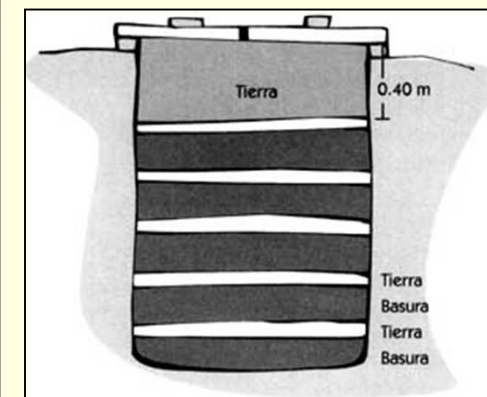
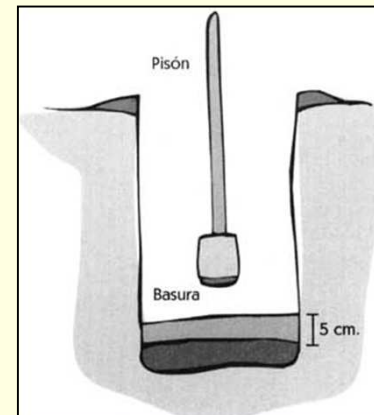
Animales domésticos que acceden a estos lugares pueden enfermar y a su vez causar enfermedades a las personas.

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

Manejo de residuos: Tratamiento y disposición

Si no existe servicio de recolección municipal se debe descargar 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.



Manejo de residuos: Aprovechamiento

1. Reciclando los envases, las botellas y las latas. Existen pequeños compradores y fábricas recicladoras.
2. Produciendo compost para abono y mejorar el entorno de la vivienda.

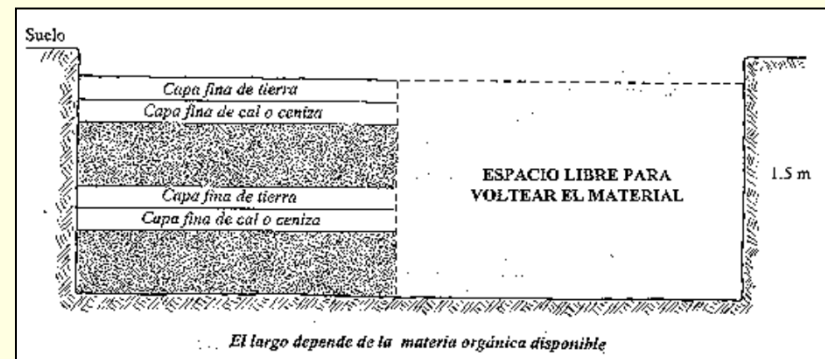


Manejo de residuos: Generación de compost

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

- Separar la basura orgánica de la inorgánica y tóxica.
- Excavar un hueco de 80 X 80 cm o un contenedor de similar volumen.
- Echar la basura orgánica al hoyo con un poco de cal o ceniza.
- 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 abono para las plantas.



Manejo de residuos: Recomendaciones

- Mantener los recipientes que contienen residuos, tapados y en un lugar alejado de los animales.
- Identificar los diferentes componentes que contienen los residuos y separar los orgánicos de los inorgánicos que son posibles de reciclar.
- Si no existe un sistema de recolección organizarse con los vecinos para contar con uno s apropiado para la disposición sin causar deterioro al ambiente.
- No reutilizar recipientes que hayan contenido sustancias peligrosas.

Los vectores
en la vivienda

Los insectos en
la vivienda

Los roedores
en la vivienda

Hábitos de
higiene personal

Manejo de alimentos
en la vivienda

Factores
de riesgo



Tema 5 Higiene en la vivienda y control de vectores



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 enfermedad de chagas, 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 insectos en la vivienda

- La mosca
- La cucaracha
- Los mosquitos
 - El anófeles
 - El *Aedes Aegypti*
- La pulga
- El piojo
- La chirimacha



Los roedores en la vivienda

Consume 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.



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.

Son buenos hábitos de higiene:

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Bañarse con frecuencia con agua y jabón.
- Cepillarse los dientes.
- Cambiarse la ropa todos los días.

Manejo de alimentos en la vivienda

Para prevenir riesgos para nuestra salud es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Cocinar bien los alimentos de origen animal.
- Si se tiene que guardar, debe hacerse en un lugar seguro y frío.
- Lavar y desinfectar frutas y verduras.
- Guardarlos cubiertos con un mantel limpio.
- Los estantes donde se almacenan los alimentos deben estar protegidos, limpios, ventilados y secos.
- Mira la fecha de vencimiento de los enlatados comprados y limpiarlos.
- Cocinar en un ambiente libre de animales domésticos.

Factores de riesgo

- Depósitos de basura destapados.
- Acumulación de desperdicios dentro de la vivienda.
- Depósitos de agua sin tapar.
- Formación de charcos de agua.
- Aberturas en paredes, techo, piso, ventana y puerta de la vivienda.
- Alimentos destapados.
- Alimentos mal conservados.
- Consumo de alimentos no lavados.

El ambiente familiar

Violencia

Maltrato infantil y abandono

Manifestaciones del maltrato en los niños

Logrando un ambiente familiar saludable

Pautas de conductas saludables

Factores de riesgo



Tema 6

El ambiente familiar en la vivienda



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.

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
- Maltrato de ancianos
- Violencia sexual
- El abuso sexual infantil
- El incesto

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, privaciones, 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.

Manifestaciones del maltrato en los niños

- **El maltrato físico**
- **El maltrato psicológico**
 - 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.

Manifestaciones del maltrato en los niños

- **El abuso sexual y el incesto**

- 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 Negligencia y abandono**

- Falta de aseo, aislamiento, miedo, hiperactividad

Logrando un ambiente familiar saludable

Presencia importante de los siguiente elementos:

- 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.

Factores de riesgo

- Falta de respeto, de diálogo y de bienestar mutuo.
- Hacinamiento y el colecho.
- Presenciar la sexualidad de los padres.
- No verbalización de los sentimientos.