

Manual de Capacitación

VIVIENDA Y ENTORNO



FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES EN HABILIDADES BÁSICAS PARA LA VIDA

Manual de Capacitación

VIVIENDA Y ENTORNO



MANUALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES BÁSICAS PARA LA VIDA DIMENSIÓN DE VIVIENDA Y ENTORNO

AUTORIDADES INSTITUCIONALES

Mario Alberto Varela Cardozo, Ministro

Ministerio de Desarrollo Social – MDS

Cayo Roberto Cáceres, Viceministro

Viceministerio de Políticas Sociales

César Guerrero, Viceministro

Viceministerio de Protección y Promoción Social y Económica

Luis Javier Ruiz Díaz, Viceministro

Viceministerio de Administración y Finanzas

Antoliano Cohene, Director

Dirección del Programa Tekoporã

EQUIPO TÉCNICO

POR EL MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL

Coordinación general

Laura Barrios, Dirección de Diseño y Planificación

Coordinación de contenido

Luz Benítez, Departamento de Diseño

Perla Lescano, Departamento de Diseño

David Villalba, Departamento de Diseño

Equipo de contenido

Carolina Sanabria, Departamento de Formación y Capacitación

Daisy Rivarola, Departamento de Operaciones y Acompañamiento

Patrocinia Ayala, Departamento de Operaciones y Acompañamiento

Cuidado editorial

David Villalba

Perla Lescano

POR FUNDACIÓN CAPITAL-FUNDAK PARAGUAY

Coordinación general

Adriana Insaurrealde

Mildred Iriarte

Cristina Heisecke

Elena Cubilla

Coordinación de contenido

Elena Cubilla

Equipo de contenido

Gianina Leguizamón

Fátima Ramírez Díaz

Revisión de estilo y cuidado editorial

Fátima E. Rodríguez

Lea Abigail Mendieta Cattebeke

Apoyo técnico

Alejandro Britez

Paula Amarilla

Diseño y diagramación

Camila Jara

Ilustraciones

Leda Sostoa

Selene Torres

Banco de ilustraciones de Fundación Capital

Los contenidos fueron desarrollados mediante un proceso de trabajo técnico conjunto entre el Viceministerio de Políticas Sociales (VMPS) y Viceministerio de Protección y Promoción Social y Económica (VMPPSE), del Ministerio de Desarrollo Social (MDS) de la República del Paraguay. El módulo de **Vivienda y Entorno** fue elaborado por el Ministerio de Desarrollo Social (MDS) con apoyo de Fundación Capital-FundaK Paraguay en la elaboración de contenidos, los talleres, diseño gráfico, editorial e ilustraciones.

ISBN: 978-99989-51-10-5

Primera edición

Asunción, Paraguay

Diciembre, 2022

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

© 2021 Ministerio de Desarrollo Social © 2021 Fundación Capital-FundaK Paraguay

Sírvase notificar al Ministerio de Desarrollo Social y Fundación Capital-FundaK Paraguay sobre la reproducción, traducción o adaptación autorizada de estos materiales, de existir, y proporcionar a cada institución una copia de la misma. Cualquier cambio sustancial por terceros distintos al Ministerio de Desarrollo Social y Fundación Capital-FundaK Paraguay en el contenido, deberá ser autorizado por escrito por ambas instituciones. Está autorizada la reproducción y divulgación de este contenido siempre que se cite su fuente.

Toda copia de las secciones de este libro debe incluir la siguiente aclaración:

© 2021 Ministerio de Desarrollo Social © 2021 Fundación Capital-FundaK Paraguay

Para consultas sobre los derechos, sírvase comunicarse con:

vmgs@mds.gov.py

conosur@fundacioncapital.org

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	06
INTRODUCCIÓN	08
TALLER 1: Ventilación y luz natural en el hogar	09
TALLER 2: Distribución y organización de espacios de la vivienda	25
TALLER 3: Prevención de accidentes domiciliarios. Higiene del hogar	37
TALLER 4: Manejo de residuos en el hogar	55
TALLER 5: Conociendo y mirando juntos nuestra comunidad	68
TALLER 6: Huertas familiares	77
TALLER 7: Protección de nuestro medio ambiente	88
TALLER 8: Autogestión de servicios básicos. Electricidad y Saneamiento	99

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Desarrollo Social, en su misión de contribuir al desarrollo social equitativo de personas, familias y comunidades, implementa el Programa Tekoporã, cuyo objetivo es mejorar la condición de bienestar de los hogares.

Este programa se enmarca dentro del eje de protección social del Plan Nacional de Reducción de la Pobreza (PNRP) Jajapo Paraguay, basado en el enfoque de derecho, el acceso a servicios y prestaciones de bienestar básicas en las siguientes dimensiones: Convivencia y Participación, Ingreso y Trabajo, Salud y Autocuidado, Alimentación y Nutrición, Educación y Aprendizaje y Vivienda y Entorno, trabajados y desarrollados por el Programa Tekoporã.

Para el efecto, a través del programa se asignan dos tipos de prestaciones directas a los hogares participantes; las transferencias monetarias y el acompañamiento, donde este último tiene como uno de sus propósitos fomentar la adopción de buenas prácticas de la rutina de los hogares, mediante el desarrollo de módulos temáticos en función a las seis dimensiones mencionadas.

El presente manual es una herramienta de orientación para todos los técnicos y las técnicas del Ministerio de Desarrollo Social, en particular para aquellos que trabajan en los territorios de implementación del

programa. Se trata de talleres modulares, resultado de trabajos técnicos participativos que involucran a técnicos/as del Viceministerio de Protección y Promoción Social y Económica y el Viceministerio de Políticas Sociales, y la asistencia técnica de cooperantes, con el fin de fortalecer las capacidades de los hogares participantes del programa.

Cada uno de estos manuales equivale a una dimensión de bienestar y consta de 8 talleres que combinan teoría y práctica, así como la incorporación de dinámicas y técnicas para la generación de reflexiones sobre los principales temas a ser trabajados con los hogares participantes durante el proceso de acompañamiento. Los contenidos buscan apoyar y orientar las acciones referentes o "contenidos referentes" al fortalecimiento del bienestar familiar en función a las dimensiones del Programa Tekoporã.

Además, el material presenta una agenda para cada sesión, donde se detallan actividades, tiempos, metodologías y materiales recomendados para el desarrollo de cada taller. Finalmente, en el apartado de bibliografía/anexos se presenta una lista de documentos específicos sobre temas que pueden complementar o profundizar informaciones sobre alguna temática planteada en cada taller.

Estimados/as técnicos/as del Programa Tekoporã

La facilidad de procesos de aprendizajes es una labor muy importante para el fortalecimiento de las capacidades de las personas participantes del Programa Tekoporã. Estos módulos contienen los elementos teóricos y prácticos de los temas referentes a habilidades para la vida en las seis dimensiones de bienestar que estaremos abordando.

Los módulos brindan las herramientas metodológicas para fortalecer capacidades y contribuir al desarrollo de las personas participantes, en los temas de: Convivencia y Participación, Ingreso y Trabajo, Salud y Autocuidado, Alimentación y Nutrición, Educación y Aprendizaje y Vivienda y Entorno.

La metodología de los módulos se basa fundamentalmente en historias, dinámicas interactivas y ejercicios prácticos adaptables al contexto, a través de los cuales las personas participantes pueden analizar situaciones y establecer paralelismos con la vida cotidiana para diseñar posibles soluciones individuales o colectivas, comunitarias o institucionales con un enfoque de Derechos Humanos.

Es recomendable leer con atención la lectura de referencia para personas capacitadoras del material antes de iniciar las jornadas con las personas participantes.

OBJETIVO

El objetivo de este material es orientar al equipo técnico de campo del programa en el proceso de fortalecimiento de las capacidades de las personas participantes del Programa Tekoporã, con herramientas teóricas y prácticas para el acompañamiento.

¿CÓMO USAR EL MANUAL?

El taller es un espacio de fortalecimiento de capacidades en el que se promueve el aprendizaje de las personas participantes mediante la adquisición de conocimientos y reflexión sobre los diferentes temas desarrollados. Para ello, se hace uso de diversos recursos didácticos, como cuentos, trabajos grupales, dinámicas, que son presentadas en cada sesión de los talleres y guardan semejanza con situaciones del día a día de los/as participantes, logrando así su identificación con el tema. Las problemáticas presentadas durante su desarrollo serán resueltas mediante trabajos grupales y en plenaria, lo que facilita el trabajo individual que cada participante debe realizar posteriormente en el hogar.

Se recomienda que cada taller sea realizado con una cantidad de 25 personas participantes y hay doble espacio entre la coma y el 30. Un número mayor de participantes dificulta la metodología y el logro de los objetivos propuestos.



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

La "Lectura de referencia para personas capacitadoras" al inicio de cada taller proporciona una revisión sobre los conceptos a desarrollar. **Leer esta breve sección brindará una idea sobre el contenido del módulo:** os conceptos que las personas participantes aprenderán y las habilidades que pondrán en práctica. No es necesario ser un experto para ayudar a otros a desarrollar algunas habilidades muy útiles, pero sí es importante conocer de antemano el tema a tratar. Si alguno de los puntos de la lectura de referencia no queda claro, no alarmarse. Buscar a alguien que pueda ser de ayuda para comprender dicha información. Si bien es una sección de referencia para las personas capacitadoras, muchos de los contenidos se encuentran repetidos en el desarrollo del taller, a modo de transmitirlos a las personas participantes.

RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA CAPACITADORA

Antes del taller

- ✓ Contar con el mapa de oferta institucional local y nacional.

- ✓ Leer todo el material antes del taller. Si la persona capacitadora es alguien que sabe del tema, eso ayudará a la realización del encuentro.
- ✓ Preparar todos los materiales a ser utilizados.
- ✓ Buscar que el lugar del taller sea adecuado y esté cercano a la mayoría de las personas participantes.
- ✓ Realizar la convocatoria con tiempo e indicando el tema del taller.
- ✓ Motivar la participación resaltando la utilidad de los talleres.

Durante el taller

- ✓ Registrar la asistencia de las personas participantes.
- ✓ Realizar una retroalimentación, recordando los puntos más importantes de la sesión anterior.
- ✓ Respetar las opiniones y comentarios de las personas participantes.
- ✓ La comunicación es clave, utilizar el lenguaje más cercano a las personas participantes: guaraní, jopará o castellano.
- ✓ Animar la participación haciendo muchas preguntas y dando ejemplos cercanos a la realidad.
- ✓ Repetir la información y explicar el tema las veces que sea necesario. No se busca que las personas participantes memoricen los contenidos, sino que entiendan y se apropien de los conceptos.

Después de los talleres

- ✓ Definir compromisos y/o tareas de cada hogar, a ser verificados al inicio del taller en el siguiente encuentro.
- ✓ Informar a los hogares la fecha, actividades y los temas que se trabajará en el siguiente taller.
- ✓ Realizar una evaluación práctica que sirva como insumo para mejorar.

Itinerario formativo

Cada dimensión cuenta con 8 talleres, cada taller ha sido diseñado de forma independiente, es decir, tiene: inicio, desarrollo y cierre, lo que significa que no requiere de los otros para cumplir con las metas de comprensión. En este manual, se propone un itinerario formativo que responde a una secuencia para lograr el fortalecimiento de capacidades de las personas participantes.

Plan curricular

Los talleres se pueden combinar de tal forma a lograr un itinerario que genere un proceso de aprendizaje en el que las personas participantes puedan adquirir y desarrollar conocimientos y habilidades, vinculadas a las dimensiones de bienestar durante las capacitaciones.

INTRODUCCIÓN

El Programa Tekoporā busca, como plataforma de protección social, mejorar la condición de bienestar de los hogares en situación de pobreza monetaria y pobreza multidimensional, mediante el acceso de los hogares a los pisos básicos de protección social, vinculada a las seis dimensiones de bienestar que son:

CONVIVENCIA Y PARTICIPACIÓN
INGRESO Y TRABAJO
SALUD Y AUTOCUIDADO
EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
VIVIENDA Y ENTORNO

El presente manual plantea compartir de manera didáctica aspectos que permitan conocer y comprender sobre **Vivienda y Entorno**, siendo la vivienda el espacio material y afectivo, donde las familias desarrollan sus actividades cotidianas que le permiten consolidarse como grupo social y el entorno, entendido como espacio físico y social que rodea a la vivienda e impacta sobre las actividades de las familias y la forma en que se desenvuelven sus integrantes; por lo tanto, adquiere vital importancia para su desarrollo. Estos y otros elementos serán abordados mediante talleres modulares de formación, orientados a todas las personas representantes de los hogares que participan del Programa Tekoporā.

Este apartado sobre Vivienda y Entorno, se divide en ocho talleres temáticos que se distribuyen de la siguiente manera:

VIVIENDA Y ENTORNO

TALLER 1: Ventilación y luz natural en el hogar.

TALLE 2: Distribución y organización de espacios de la vivienda.

TALLER 3: Prevención de accidentes domiciliarios. Higiene del hogar.

TALLER 4: Manejo de residuos en el hogar.

TALLER 5: Conociendo y mirando juntos nuestra comunidad.

TALLER 6: Huertas familiares.

TALLER 7: Protección de nuestro medio ambiente.

TALLER 8: Autogestión de servicios básicos. Electricidad y Saneamiento.

Cada uno de los talleres incluye conceptos, dinámicas según el tema y algunas propuestas de acción que las personas participantes pueden incorporar en su rutina familiar, en el marco de la implementación del plan de mejora familiar.

TALLER 1

VENTILACIÓN Y LUZ NATURAL EN EL HOGAR

Piro'ý ha tesakã ogapýpe

METAS DE COMPRENSIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Identificar materiales y acciones simples que pueden mejorar la casa.
- ✓ Conocer cómo las pequeñas modificaciones en la vivienda pueden ayudar a ahorrar energía eléctrica.
- ✓ Aplicar estas prácticas para el uso eficiente y ahorro de la energía eléctrica.

TEMARIO

- ✓ Ventilación e iluminación natural en el hogar.
- ✓ Técnicas para control de temperatura en días fríos y calurosos.
- ✓ Buenas prácticas para el uso y ahorro de energía eléctrica.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Lápices de colores
- Cinta adhesiva
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
30 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
35 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
45 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

DERECHO A LA VIVIENDA

Artículo 100: Del derecho a la vivienda

Todos los habitantes de la república tienen derecho a una vivienda digna.

El Estado establecerá las condiciones para hacer efectivo este derecho, y promoverá planes de vivienda de interés social, especialmente las destinadas a familias de escasos recursos, mediante sistemas de financiamiento adecuados.

Fuente: Constitución Nacional del Paraguay.

AMBIENTE SALUDABLE

Artículo 7: Del derecho a un ambiente saludable

Toda persona tiene derecho a habitar en un ambiente saludable y ecológicamente equilibrado.

Constituyen objetivos prioritarios de interés social la preservación, la conservación, la recomposición y el mejoramiento del ambiente, así como su conciliación con el desarrollo humano integral. Estos propósitos orientarán la legislación y la política gubernamental pertinente.

Fuente: Constitución Nacional del Paraguay.

VENTILACIÓN NATURAL

La ventilación no se trata sólo de estética, sino de que nuestra casa además sea un ambiente saludable. Ventilación natural se llama al paso de aire desde afuera hacia el interior de las viviendas sin usar un aparato eléctrico. La ventilación natural ocurre a través de ventanas, puertas y rejillas de ventilación. Para que realmente sea efectivo, y el aire que viene afuera y entra al interior del ambiente sea puro, las ventanas y puertas, deben ubicarse en un lugar sin humo ni polvo, malos olores, aire viciado u hojas secas. Cuando circula el viento no sólo limpia el ambiente sino que permite controlar la temperatura.

Ventajas de una buena ventilación natural

- ✓ Es natural.
- ✓ Es de bajo costo.
- ✓ Mejora la calidad del aire.
- ✓ No requiere mantenimiento.
- ✓ Es saludable.
- ✓ Menos humedad en el ambiente. Gracias a una buena ventilación evitaremos humedades, moho o ácaros que generen posibles problemas respiratorios.
- ✓ Limpia el ambiente de químicos que quedan en el aire, producidos por los elementos de limpieza y/o productos varios.
- ✓ Limpia el ambiente de alérgenos. Durante el paso del tiempo las habitaciones van acumulando polvos que nos dan alergias, que sin una buena ventilación van influyendo negativamente en nuestra salud.
- ✓ Hay un mejor descanso.

Consecuencias negativas de una mala ventilación

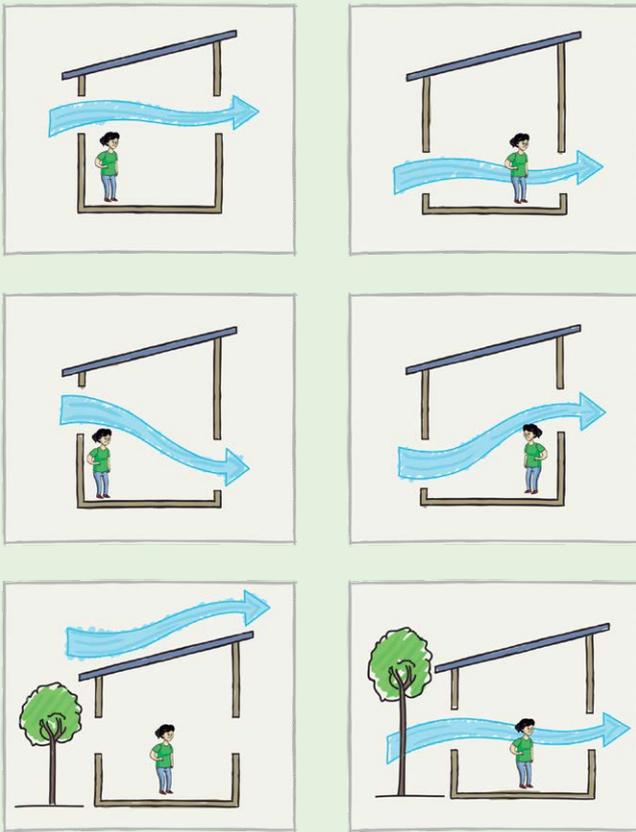
- ✓ Mohos y malos olores en las habitaciones.
- ✓ Irritación de ojos, garganta o congestión nasal.
- ✓ Problemas de asma y otros problemas respiratorios.

Medidas a tomar para una buena ventilación natural

Si abrimos las ventanas y puertas de nuestra vivienda, las corrientes cambian el aire. Debemos abrir todo al menos una vez al día durante unos 30 minutos.

Ventilación cruzada

Si tenemos una puerta, la ventana debe estar de una manera que el aire que entra pueda salir.



TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE TEMPERATURA EN LA VIVIENDA

Días calurosos

- ✓ Ventilemos nuestra casa diariamente. Siempre es bueno que circule el aire.
- ✓ No poner muebles donde hay ventanas o puertas.
- ✓ Utilizamos sistemas de filtración y purificación de aire.
- ✓ No fumar dentro de casa. El tabaco tiene más de 250 sustancias tóxicas que pueden producir desde molestias para respirar hasta distintos tipos de cáncer.
- ✓ Decorar la casa con plantas como el potus o “solteronas”; la palmera de tacuaras o la sansevieria “espada de San Jorge” que absorben los contaminantes del aire.
- ✓ Controlar el nivel de humedad interior para que las superficies no se llenen de moho.
- ✓ Controlar posibles filtraciones de agua en el techo o los muros y evitemos colgar la ropa mojada en el interior.
- ✓ Si se tiene un equipo de aire acondicionado, asegurarse de limpiar sus filtros con frecuencia para que el sistema funcione en perfectas condiciones.
- ✓ Rodear la casa con plantas.
- ✓ Aislar el techo y las paredes si se puede.
- ✓ Utilicemos focos de bajo consumo de ser posible, ya que los focos tradicionales emiten más temperatura y por lo tanto calientan el espacio.
- ✓ Ventilar por las mañanas y por las noches.

● VENTILACIÓN Y LUZ NATURAL EN EL HOGAR PIRO'Y HA TESAKÁ OGAPÝPE

- ✓ Los mejores momentos para ventilar son por la mañana y por la noche, cuando la temperatura exterior es más baja. Pero si nuestra vivienda dispone de ventilación cruzada -corrientes de aire naturales de aire gracias a dos ventanas una frente a otra- no las cerremos durante el día.
- ✓ Siempre que sea posible, prestemos atención a la dirección del viento y al sol, para impedir que el aire que entra sea caliente en lugar de fresco. Si en la fachada hay una ventana que da directamente el sol ¡no abrir! Poner cortinas que den sombra y optar por abrir otra.
- ✓ Protejamos nuestra casa de la entrada del calor durante las horas de más sol (cerca del medio día y la siesta).
- ✓ En verano, la ventilación y el movimiento del aire mejora la sensación de confort térmico.
- ✓ Los ventiladores de techo son mejores que los de pies u otros para favorecer el movimiento del aire y mejorar la circulación.
- ✓ Si tenemos jardín, lo ideal es que cerca de la casa plantemos árboles de hoja caduca, es decir aquellos que en verano tienen hojas y en invierno se les caen, porque en verano protegerá del calor y en invierno permitirá entrar sol.
- ✓ Si vamos a pintar nuestra casa, al interior usemos colores claros para reducir la sensación de calor.
- ✓ Apaguemos los electrodomésticos que no usemos. Tener el televisor prendido o usar el horno puede aumentar hasta 2° C la temperatura.
- ✓ Si tenemos acondicionador de aire, se recomienda dejar mantener entre 24° a 25° para ahorrar energía eléctrica, ya que a cada grado que se disminuye la temperatura se incrementa en un 8% el consumo de energía, según algunos estudios.

Días fríos:

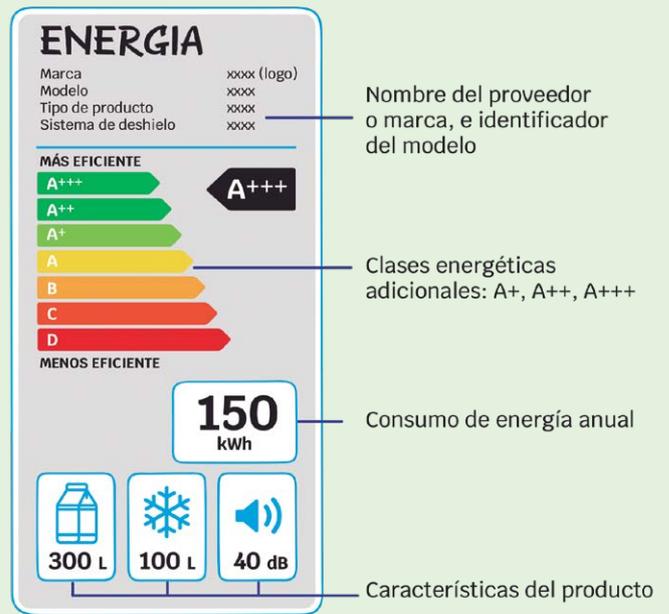
- ✓ Ventilar la casa aunque haga frío para renovar el aire.
- ✓ Usar cortinas gruesas.
- ✓ Dejar entrar al sol: Aprovechemos para dejar entrar al sol para calentar la casa.
- ✓ Una forma de ahorrar energía eléctrica durante el frío es usar abrigos para dormir.
- ✓ No usar el brasero dentro de la casa: el humo es contaminante y expone a riesgo de asfixia.
- ✓ La colocación de los muebles puede ayudar para evitar que entre el frío, pero no debe obstaculizar que la ventana o la puerta se pueda abrir.
- ✓ Cerrar las puertas de los lugares donde no estamos después de airearla ayuda a mantener el calor.
- ✓ Si tenemos ventana de vidrio pero usamos cortinas o persianas, lo ideal es que se corran las persianas o cortinas pero dejar el vidrio cerrado durante el momento que da mayor sol a la pieza o parte de la casa. En cambio, cuando el sol se pone, el proceso es al revés: cerrar las cortinas y persianas para evitar que el calor que se acumuló se vaya. Esto no va ligado a la mañana y tarde necesariamente: puede que tengamos una habitación que por la mañana no reciba luz alguna mientras que por la tarde sí, por lo que es entonces cuando debe aprovechar la posición solar.
- ✓ Tratemos de podar las plantas para que no impidan que el sol llegue bien a nuestra casa.

Fuente: Administración Nacional de Electricidad.

BUENAS PRÁCTICAS PARA EL USO Y AHORRO DE ENERGÍA ELÉCTRICA

¿Qué debemos tener en cuenta para comprar electrodomésticos más eficientes energéticamente?

- ✓ La **Etiqueta Energética del Electrodoméstico** tiene como objetivo informar al usuario sobre el consumo de energía y otros datos complementarios relativos a cada tipo de aparato a lo largo de su vida, por ejemplo: el ruido, la eficacia de secado y de lavado, el ciclo de vida normal, etc.
- ✓ Este tipo de información aparece en aparatos electrodomésticos tales como heladeras, congeladores, lavarropas, termos eléctricos, licuadoras e incluso también en fuentes de luz como son las lámparas.
- ✓ Los niveles de eficiencia energética se pueden englobar en siete categorías desde la letra A (con cuatro niveles) hasta la letra D:
- ✓ A+++ hasta A+, son los niveles de mayor eficiencia energética de los electrodomésticos y podríamos englobarlos en bajo consumo energético.
- ✓ A y B, grupo intermedio de eficiencia energética y se puede decir que son electrodomésticos con un consumo medio.
- ✓ C y D, grupo más bajo de eficiencia energética y podemos afirmar que son los electrodomésticos más consumo energético tienen.
- ✓ Mediante esta clasificación energética, se pueden comparar electrodomésticos del mismo tipo.
- ✓ Así, por ejemplo, si se opta por comprar una lavarropas de clase A+++, se consumirá menos de la mitad que otra de etiqueta energética B, lo que supondrá un ahorro muy grande a lo largo de la vida útil del lavarropas.



- ✓ Al comprar un electrodoméstico es importante que revisemos su etiqueta energética. La Etiqueta Energética del Electrodoméstico sirve para elegir mejor la compra.
- ✓ Aunque el costo económico inicial de los más eficientes sea mayor a mediano plazo representará un menor gasto en nuestro consumo de luz.
- ✓ Recordemos: hay siete niveles energéticos (A+++, A++, A+, A, B, C y D), y cada uno de los niveles con un color, empezando por el verde más eficiente y terminando por el rojo menos eficiente.

Iluminación natural

Cerca de la mitad de la energía destinada a la iluminación de las casas podría ahorrarse utilizando luz natural. Si usamos luz natural, podemos reducir la energía necesaria para el calor o el frío, porque ayuda en verano para que entre el fresco de la noche y que el calor no entre tan rápido.

Con permitir el paso de la luz del sol en el hogar:

- ✓ Ahorramos el uso de energía eléctrica.
- ✓ En verano, permite reducir el uso de focos.
- ✓ En invierno, permite entrar el calor del sol.

Energía eléctrica

Existen otras normativas que apoyan el acceso a la vivienda digna, como el derecho a la energía eléctrica.

Por ejemplo, la Ley N° 3.480 que amplía la tarifa social de energía eléctrica.

Esta ley tiene por objeto establecer la tarifa social de suministro de energía eléctrica a favor de usuarios de escasos recursos económicos del grupo caracterizado como de consumo residencial en el Pliego de Tarifas de la Administración Nacional de Electricidad (ANDE), que se abastezcan en baja tensión monofásica, tengan una llave limitadora de corriente de 16 (dieciséis) amperes, o inferior, y que cumplan los requisitos establecidos en esta Ley. Esta tarifa social también se aplicará a las Juntas de Saneamiento de Agua reconocidas por el Servicio Nacional de Saneamiento Ambiental (SENASA).



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

Bienvenidos al taller de **"Ventilación y luz natural en el hogar- Piro'y ha tesakā oga-pýpe"**. Este es el primero de los ocho talleres presenciales de la **dimensión vivienda y entorno del Programa Tekoporā**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller podremos conocer algunas técnicas para mejorar la ventilación, la iluminación y ventilación de nuestro hogar.

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

3 Decir:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- Ventilación e iluminación natural en el hogar.
- Técnicas para control de temperatura en días fríos y calurosos.
- Buenas prácticas para el uso y ahorro de energía eléctrica.



CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 30 MIN

1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que apaguen o silencien los teléfonos celulares. 2- Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que las personas participantes apaguen o silencien los teléfonos celulares.

2 Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

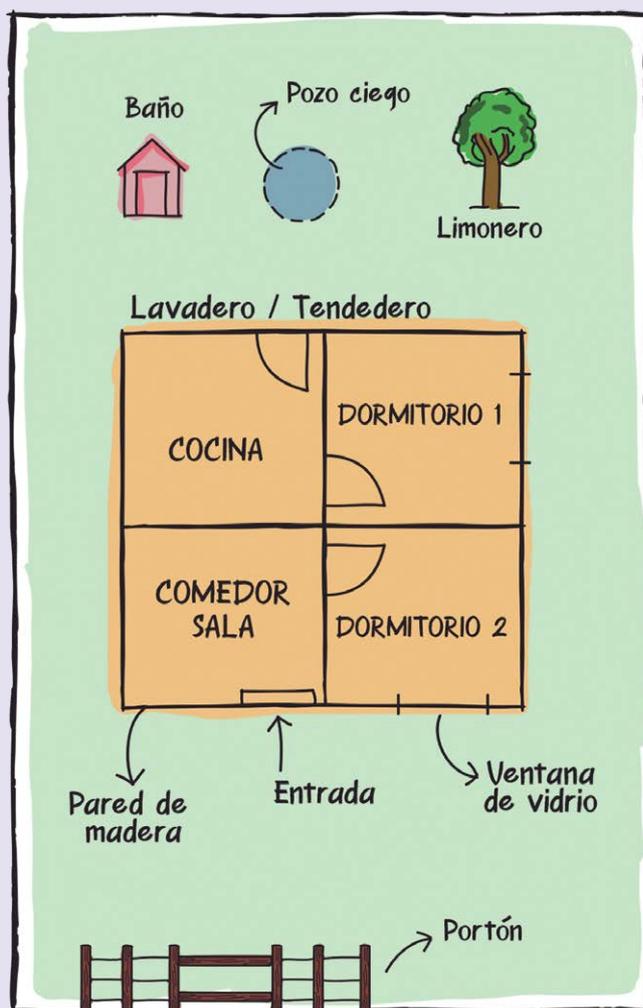
"Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar"

3 Pedir a las personas participantes que dibujen sus casas.

"Vamos a dibujar como nos salga, pero la idea es que esté en nuestro dibujo cada espacio de nuestra casa, dónde está nuestra cocina, dónde están los árboles o si hay una parralera. Dónde está nuestro pozo ciego o nuestro baño. Si tenemos pozo o no. Y sobre todo, dónde están las puertas y ventanas. Vamos a anotar de qué están hechas las paredes"

● VENTILACIÓN Y LUZ NATURAL EN EL HOGAR
PIRO'Y HA TESAKÁ OGAPÝPE

EJEMPLO:

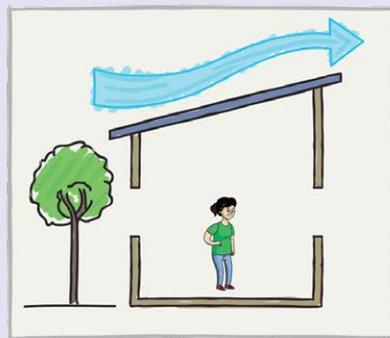
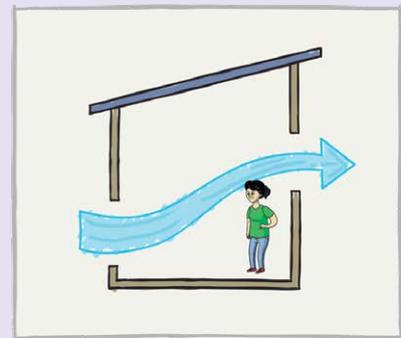
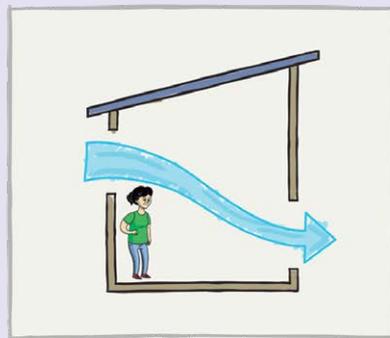
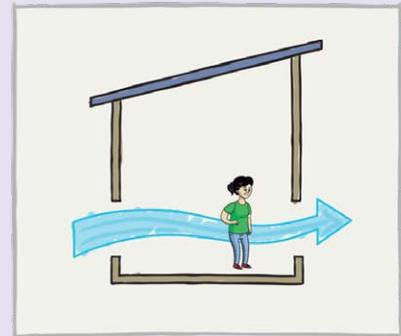
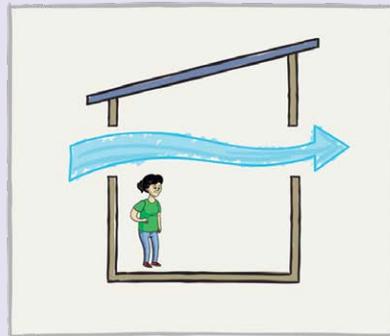


- ✓ Dar diez minutos para dibujar y luego pedir a 3 personas participantes que compartan y expliquen sus dibujos.
- ✓ Preguntar y completar el cuadro con las respuestas:

¿A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO DECIMOS
“VENTILACIÓN NATURAL”?

¿EJEMPLOS DE VENTILACIÓN NATURAL?

1 **Mostrar el contenido.**



NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:

Promover una conversación preguntando: ¿Qué es lo que vemos en esta imagen? El camino del aire natural.

VENTILACIÓN NATURAL:

Se llama al paso de aire desde afuera hacia el interior de las viviendas sin usar aparato eléctrico. La ventilación natural ocurre a través de ventanas, puertas y rejillas de ventilación. Para que realmente sea efectivo, y el aire que viene afuera y entra al interior del ambiente sea puro, las ventanas y puertas, deben ubicarse en un lugar sin humo ni polvo, malos olores, aire viciado u hojas secas. Si circula el viento no sólo limpia el ambiente sino que permite controlar la temperatura.

“¿Cuál era la recomendación sobre el Covid -19 en la casa? Que tengamos ventilación cruzada, es decir, que el aire circule.

La ventilación natural de la casa nos da un ambiente saludable y confortable. Se sabe que gracias a la ventilación natural se limpia el aire del interior de la vivienda de bacterias dañinas para la salud.

¿Cuáles son las ventajas de una buena ventilación natural?

- ✓ Es de bajo costo.
- ✓ Mejora la calidad del aire.
- ✓ No requiere mantenimiento.
- ✓ Es saludable.
- ✓ Menos humedad en el ambiente. Gracias a una buena ventilación evitaremos posibles humedades, moho o ácaros que generen posibles problemas respiratorios.
- ✓ Limpia el ambiente de químicos que quedan en el aire, producidos por los elementos de limpieza y/o productos varios.
- ✓ Limpia el ambiente de alérgenos. Durante el paso del tiempo las habitaciones van acumulando polvos que nos dan alergias, que sin una buena ventilación van influyendo negativamente en nuestra salud.
- ✓ Se descansa o se duerme mejor.

¿Cuáles son las consecuencias negativas de una mala ventilación?

- ✓ Mohos y malos olores en las habitaciones.
- ✓ Irritación de ojos, garganta o congestión nasal.
- ✓ Problemas de asma y otros problemas respiratorios.

¿Qué medidas tomar para una buena ventilación natural?

Si abrimos las ventanas y puertas nuestra vivienda, las corrientes cambian el aire y debemos abrir todo al menos una vez al día durante unos 30 minutos.

VENTILACIÓN CRUZADA:

Si tenemos una puerta, la ventana debe estar de una manera que el aire que entra pueda salir.

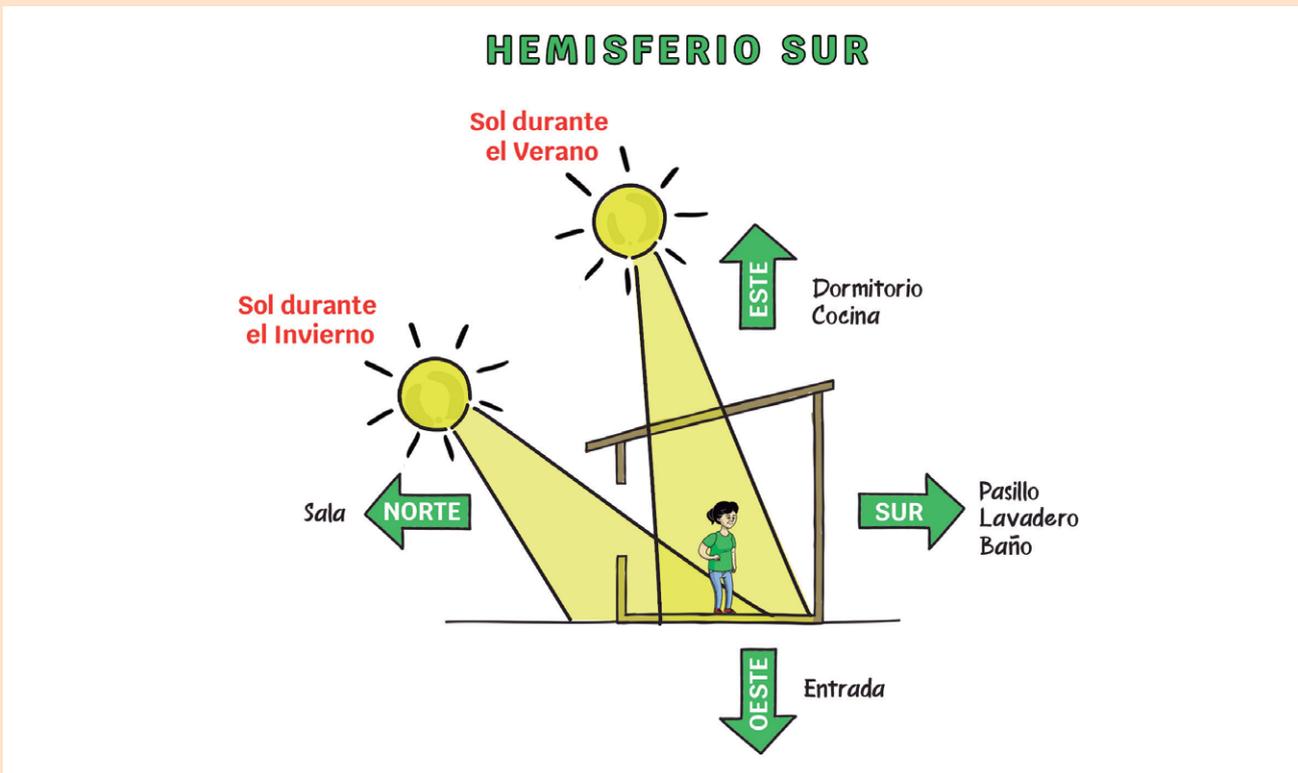


ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 35 MIN

- ✓ La persona capacitadora explica el siguiente contenido mientras va mostrando las imágenes.

LUZ NATURAL EN LA CASA

¿Qué es la iluminación natural?



¿Cuáles son las ventajas?

- ✓ Ahorramos el uso de energía eléctrica.
- ✓ En verano, permite reducir el uso de focos.
- ✓ En invierno, permite entrar el calor del sol.

Aunque con el calor en Paraguay, en lo que podría ayudarnos más la iluminación natural es para reducir el uso de energía eléctrica y en invierno, captar el máximo de luz del sol para ayudar a la calefacción.

¿Qué medidas tomar para una buena iluminación natural?

Cerca de la mitad de la energía destinada a la iluminación de las casas podría ahorrarse utilizando luz natural. Si usamos luz natural, podemos reducir la energía necesaria para el calor o el frío, porque ayuda en verano para que entre el fresco de la noche y que el calentamiento durante el día no sea tan rápido. Y en invierno, ayuda a que entre el sol a la casa.

¿Cómo deben ser las iluminaciones?

- ✓ Deben evitar los reflejos molestos
- ✓ Deben los contrastes de claridad excesivos

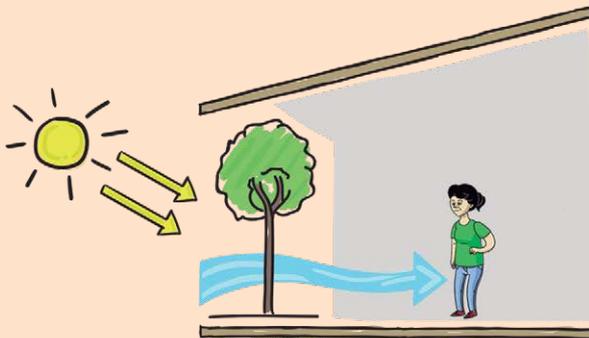
TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE TEMPERATURA EN LA VIVIENDA

Días calurosos:

- ✓ Ventilemos nuestra casa diariamente. Siempre es bueno que circule el aire.
- ✓ No poner muebles donde hay ventanas o puertas.
- ✓ Utilicemos sistemas de filtración y purificación de aire.
- ✓ No fumar dentro de casa. El tabaco tiene más de 250 sustancias tóxicas que pueden producir desde molestias para respirar hasta distintos tipos de cáncer.
- ✓ Decorar la casa con plantas como el potus o “solteronas”; la palmera de tacuaras o la sansevieria “espada de San Jorge” que absorben los contaminantes del aire.
- ✓ Controlar el nivel de humedad interior para que las superficies no se llenen de moho.
- ✓ Controlar posibles filtraciones de agua en el techo o los muros y evitemos colgar la ropa mojada en el interior.
- ✓ Si se tiene un equipo de aire acondicionado, asegurarse de limpiar sus filtros con frecuencia para que el sistema funcione en perfectas condiciones.
- ✓ Rodear la casa con plantas.
- ✓ Aislar el techo y las paredes si se puede.
- ✓ Utilicemos focos de bajo consumo de ser posible, ya que los focos tradicionales emiten más temperatura y por lo tanto calientan el espacio.
- ✓ Ventilar por las mañana y por las noches.
- ✓ Los mejores momentos para ventilar son por la mañana y por la noche, cuando la temperatura exterior es más baja. Pero si nuestra vivienda dispone de ventilación cruzada -corrientes de aire naturales de aire gracias a dos ventanas una frente a otra- no las cerremos durante el día.
- ✓ Siempre que sea posible, prestemos atención a la dirección del viento y al sol, para impedir que el aire que entra sea caliente en lugar de fresco. Si en la fachada hay una ventana que da directamente el sol ¡no abrir! Poner cortinas que den sombra y optar por abrir otra.
- ✓ Protejamos nuestra casa de la entrada del calor durante las horas de más sol (cerca del medio día y la siesta).
- ✓ En verano, la ventilación y el movimiento del aire mejora la sensación de confort térmico.
- ✓ Los ventiladores de techo son mejores que los de pies u otros para favorecer el movimiento del aire y mejorar la circulación.
- ✓ Si tenemos jardín, lo ideal es que cerca de la casa plantemos árboles de hoja caduca, es decir aquellos que en verano tienen hojas y en invierno se les caen, porque en verano protegerá del calor y en invierno permitirá entrar sol.
- ✓ Si vamos a pintar nuestra casa, al interior usemos colores claros para reducir la sensación de calor.
- ✓ Apaguemos los electrodomésticos que no usemos. Tener el televisor prendido o usar el horno puede aumentar hasta 2°C la temperatura.
- ✓ Si tenemos acondicionador de aire, se recomienda mantener entre 24° a 25° para ahorrar energía eléctrica, ya que a cada grado que se disminuye la temperatura se incrementa en un 8% el consumo de energía, según algunos estudios.

Días fríos:

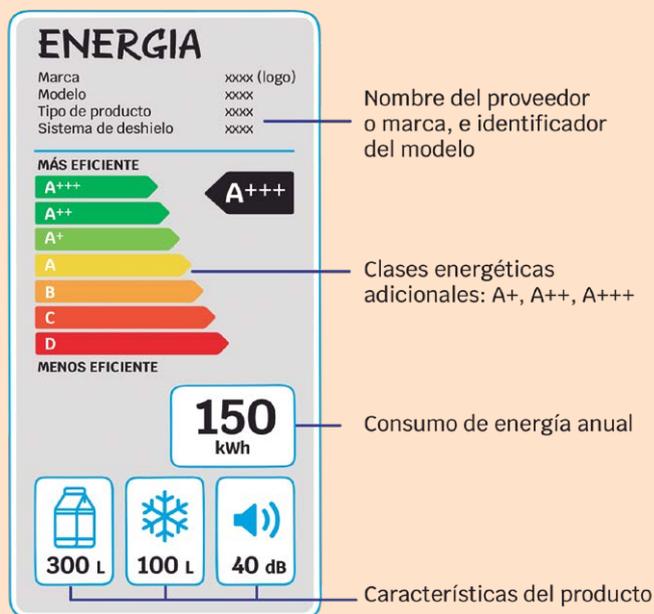
- ✓ Ventilar la casa aunque haga frío para renovar el aire.
- ✓ Usar cortinas gruesas.
- ✓ Dejar entrar al sol: Aprovechemos para dejar entrar al sol para calentar la casa.
- ✓ Una forma de ahorrar energía eléctrica durante el frío es usar abrigos para dormir.
- ✓ No usar el brasero dentro de la casa: el humo es contaminante y expone a riesgo de asfixia.
- ✓ La colocación de los muebles puede ayudar para evitar que entre el frío, pero no debe obstaculizar que la ventana o la puerta se pueda abrir.
- ✓ Cerrar las puertas de los lugares donde no estamos después de airearla ayuda a mantener el calor.
- ✓ Si tenemos ventana de vidrio pero usamos cortinas o persianas, lo ideal es que se corran las persianas o cortinas pero dejar el vidrio cerrado durante el momento que da mayor sol a la pieza o parte de la casa. En cambio, cuando el sol se pone, el proceso es al revés: cerrar las cortinas y persianas para evitar que el calor que se acumuló se vaya. Esto no va ligado a la mañana y tarde necesariamente: puede que tengamos una habitación que por la mañana no reciba luz alguna mientras que por la tarde sí, por lo que es entonces cuando debe aprovechar la posición solar.
- ✓ Tratemos de podar las plantas para que no impidan que el sol llegue bien a nuestra casa.



BUENAS PRÁCTICAS PARA EL USO Y AHORRO DE ENERGÍA ELÉCTRICA

¿Qué debemos tener en cuenta para comprar electrodomésticos más eficientes energéticamente?

- ✓ La **Etiqueta Energética del Electrodoméstico** tiene como objetivo informar al usuario sobre el consumo de energía y otros datos complementarios relativos a cada tipo de aparato a lo largo de su vida, por ejemplo: el ruido, la eficacia de secado y de lavado, el ciclo de vida normal, etc.
- ✓ Este tipo de información aparece en aparatos electrodomésticos tales como heladeras, congeladores, lavarropas, termos eléctricos, licuadoras e incluso también en fuentes de luz como son las lámparas.
- ✓ Los niveles de eficiencia energética se pueden englobar en siete categorías desde la letra A (con cuatro niveles) hasta la letra D:
- ✓ A+++ hasta A+, son los niveles de mayor eficiencia energética de los electrodomésticos y podríamos englobarlos en bajo consumo energético.
- ✓ A y B, grupo intermedio de eficiencia energética y se puede decir que son electrodomésticos con un consumo medio.
- ✓ C y D, grupo más bajo de eficiencia energética y podemos afirmar que son los electrodomésticos más consumo energético tienen.
- ✓ Mediante esta clasificación energética, se pueden comparar electrodomésticos del mismo tipo.
- ✓ Así, por ejemplo, si se opta por comprar una lavarropas de clase A+++ , se consumirá menos de la mitad que otra de etiqueta energética B, lo que supondrá un ahorro muy grande a lo largo de la vida útil del lavarropas.



- ✓ Al comprar un electrodoméstico es importante que revisemos su etiqueta energética. La Etiqueta Energética del Electrodoméstico sirve para elegir mejor la compra.
- ✓ Aunque el costo económico inicial de los más eficientes sea mayor a mediano plazo representará un menor gasto en nuestro consumo de luz.
- ✓ Recordemos: hay siete niveles energéticos (A+++ , A++ , A+ , A , B , C y D), y cada uno de los niveles con un color, empezando por el verde más eficiente y terminando por el rojo menos eficiente.

4

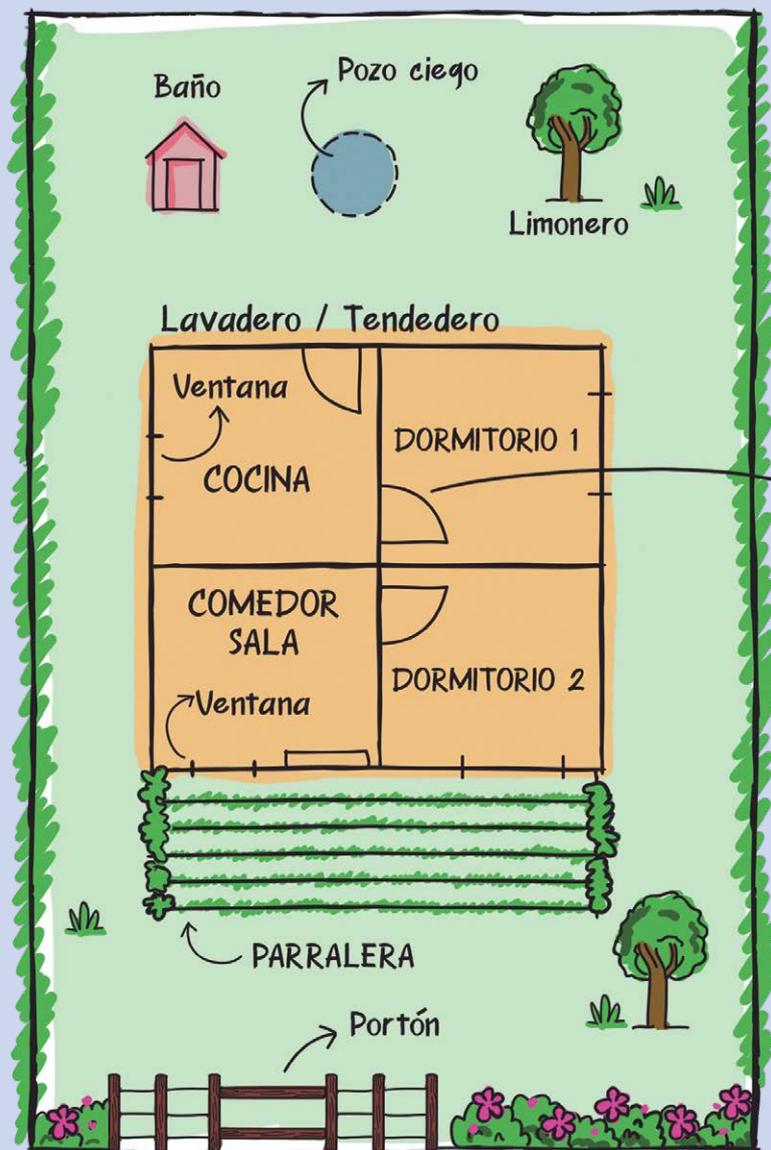
MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑHEKOMBO'EPYRE 45 MIN

- ✓ Ahora vamos a pedirles que otra vez vuelvan a dibujar teniendo en cuenta la siguiente pregunta: ¿Cómo sería nuestra casa o qué cambios podríamos hacer a nuestra casa para que tenga ventilación adecuada y luz natural?

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: El objetivo de este ejercicio es profundizar y fijar las buenas prácticas explicadas en el contenido. De ser posible recordar a cada participante o hacer una lista en papel sulfito y fijarlo a la pared para que vayan leyendo y dibujando.

- ✓ Tomarse el tiempo para recorrer participante por participante a revisar si aplicaron por lo menos 4 a 5 consejos.

Ejemplo gráfico:



● **VENTILACIÓN Y LUZ NATURAL EN EL HOGAR**
PIRO'Y HA TESAKÁ OGAPÝPE

- ✓ Después de diez minutos, solicitar a las personas participantes que compartan cuáles son los cambios que podría hacer en su casa y tres buenas prácticas que podrían aplicar ya, sin gastar dinero, para ahorrar en el uso y ahorro de energía.

Ejemplo para la persona capacitadora:

BUENAS PRÁCTICAS EN EL USO Y AHORRO DE ENERGÍA	
PRÁCTICA	¿REQUIERE DINERO?
No dejar enchufados los cargadores de celulares	No
Abrir una ventana en nuestra casa	Sí
Plantar un árbol	
Tener una planta de “solterona” o de “espada de San Jorge” dentro o cerca de la casa para purificar el aire	



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO
- JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ Tarea:

Vamos a pedirle una tarea: Cómo vimos, hay cambios que requieren dinero y otros que no. Para el próximo encuentro, quisiera que nos comenten o saquen fotos de las pequeñas intervenciones que hicieron en su vivienda para mejorar la ventilación e iluminación natural.

- ✓ Para finalizar reflexionar sobre los temas y el desarrollo del taller:

- ¿Qué aprendimos de nuevo en el taller?
- ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
- ¿Qué fue lo que faltó o podemos mejorar?

- ✓ Agradecer la participación en el taller.

- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.

- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

TALLER 2

DISTRIBUCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS DE LA VIVIENDA

Mba'éichapa ñamohenda ogaryepy

METAS DE COMPRESIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Reconocer las mejores formas de uso y distribución de los diferentes espacios del hogar.
- ✓ Identificar posibles mejoras en la distribución de espacios en la vivienda.
- ✓ Conocer pautas para la localización y construcción adecuada del baño.

TEMARIO

- ✓ Forma de distribución ideal de los diferentes espacios en el hogar. Cocina, baño, dormitorio, patio, etc.
- ✓ Localización y construcción adecuada del baño.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Lápices de colores
- Cinta adhesiva
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
45 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
35 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
30 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

VIVIENDA DIGNA

El artículo 100 de la Constitución Nacional establece que "Todos los habitantes de la república tienen derecho a una vivienda digna". Este artículo también refiere que el Estado establecerá las condiciones para que las personas con escasos recursos tengan acceso efectivo a este derecho.

Otras leyes en torno al derecho a la vivienda.

Ley N° 5638 que establece normas y mecanismos para el fomento de la vivienda y desarrollo urbano.

En 2010 se creó mediante Ley N° 3909 la Secretaría Nacional de la Vivienda y el Hábitat (SENAVITAT), pero fue elevado al ministerio por Ley N° 6152 del 2018. Actualmente el organismo rector de las políticas de vivienda es el Ministerio de Urbanismo, Vivienda y Hábitat, en adelante el Ministerio, identificado con las siglas (MUVH).

Regularización de la construcción

Cada municipio tiene sus propios instrumentos sobre los procesos de regularización de la construcción sobre todo en zonas urbanas. En general se solicita un plano de la casa, llenar un formulario y pagar un canon. Cuando se trata de una propiedad rural, en general no se paga un impuesto.

Uso y distribución de los espacios del hogar

Nuestras casas en general tienen diferentes zonas según el uso que le damos, en muchos casos, hay algunos lugares donde estamos más tiempo o pasamos más horas en el día, pero hay un lugar donde recibimos a la gente o nos encontramos la familia, ese lugar puede ser el lugar donde comemos que puede ser la cocina, el comedor o el "ogaguy". ¿Dónde queda nuestra zona social, de servicios y privada? Los espacios de la vivienda se dividen generalmente en lugar para dormir, para estar, para comer, para ir al baño, para cocinar, para lavar y colgar la ropa.

FUNCIONES DE LOS ESPACIOS EN EL HOGAR

- ✓ **Zona servicios:** zona conformada por baños, lavadero, tendedero, la cocina, todos los espacios que sirven a los espacios sociales o a los espacios íntimos. Encargados de contener actividades de servicio como lavar, planchar, cocinar, contener espacios de higiene como baño, etc. Evitar utilizarlos como espacios sociales o íntimos pues son lugares donde se quedan residuos o acopio de elementos de limpieza o de servicio como lavarropas, etc
- ✓ **Zona social:** Sala, comedor, oguaguy, zonas en donde se interactúa socialmente con otros miembros de la familia o invitados.
- ✓ **Distribuidor:** Espacio que se conecta con el recibidor, distribuye a la zona de servicios, a la zona privada o a la zona social, espacio de paso, no de estancia, tales como pasillos o corredores de acceso y distribución. Evitar utilizarlo como espacio social, pues es un lugar de circulación.
- ✓ **Recibidor:** Espacio en donde se recibe a los miembros de la familia o invitados a la casa al entrar en la vivienda. Este suele ser el ógaguy en algunas casas.
- ✓ **Zona privada:** Tales como la habitación matrimonial y la habitación de los hijos/as. Espacios de descanso y privacidad. Evitar que los espacios privados estén muy cercanos a los espacios sociales, por resguardar la privacidad de los habitantes de la vivienda y su buen descanso.
- ✓ **Zonas verdes:** Patios o jardines. Por intimidad y seguridad es siempre mejor localizar la vivienda delante del terreno y dejar el patio detrás de esta.

LA LETRINA

La letrina sanitaria es un conjunto de elementos destinada a la disposición adecuada de las excretas o deposiciones humanas con la finalidad de proteger la salud de la familia y evitar la contaminación del medio ambiente (MDGIF, 2010), es una alternativa práctica y de bajo costo.

Importancia de la letrina

La letrina sanitaria es muy útil, ya que evita que el viento y el agua arrastre las excretas, e impide el esparcimiento de microbios en el ambiente, lo que evita enfermedades como la diarrea aguda, diarrea disenterica, fiebre tifoidea, enterocolitis, cólera y parasitosis.

Cuando se usa la letrina sanitaria se depositan las excretas adecuadamente, evitando así que los animales entren en contacto con ellas y transmiten microbios.

Tipos de letrina

En los últimos años fueron apareciendo nuevos tipos de letrina, por lo tanto hay una gran variedad, a continuación les presentamos las más comunes y simples de construir:

- ✓ **Letrina de fosa simple:** Es la de mayor antigüedad, es la más utilizada y la más barata. Suele tener inconvenientes como olores desagradables al interior de la caseta. Es el que más se deteriora y contamina el suelo. No es recomendable construir más de dos veces en un terreno.
- ✓ **Letrina de pozo ventilado:** Derivado de la letrina de fosa simple, incluye un tubo que impide los malos olores de la fosa, sin embargo, contamina altamente el suelo y no se recomienda construir más de dos veces en un mismo terreno.
- ✓ **Letrina abonera:** Este tipo separa las heces de la orina, es muy amigable con el ambiente.
- ✓ **Letrina de colector solar:** A diferencia de la letrina abonera, contiene un colector solar que acelera el proceso de descomposición de las heces no se recomienda en zonas urbanas por el mantenimiento diario.

- ✓ **Letrina de cierre hidráulico:** Al igual que la letrina de fosa simple, es muy popular. Este tipo de letrina requiere agua para uso. Una vez llena se cierra la válvula y se construye en foso externo lateral que puede deteriorar el terreno con el tiempo.

- ✓ **Letrina de fosa séptica:** Consiste en un depósito de sedimentación para las heces y un decantador que filtra la orina hacia el suelo.

¿Qué se debe tener en cuenta antes de construir una letrina?

- ✓ Se debe observar si el terreno es seco o húmedo.
- ✓ Se debe decidir el tipo de letrina que tendrá la vivienda.

¿Dónde localizarlo dentro del hogar?

Para que la letrina no contamine las fuentes de agua cercanas ni el ambiente, se deben cumplir ciertas condiciones:

- ✓ Debe estar construida sobre un terreno no inundable.
- ✓ Debe existir una distancia mínima entre la letrina y cualquier fuente de agua, ya sea natural o proveniente del suministro municipal, revisar la figura 1.
- ✓ El fondo del pozo y los reservorios subterráneos de agua deben estar separados como mínimo por 1,5 m.
- ✓ Si el nivel del terreno es irregular, la letrina debe estar ubicada en una parte más baja que la fuente de suministro de agua para no contaminarla con los desechos de la letrina.

Distancias entre letrinas y objetos

- ✓ A 5 m de cualquier vivienda o del terreno del vecino.
- ✓ A 10 m o más de la fuente de consumo de agua de la familia (si no llega por redes) a 8 m o más del tanque de agua, si éste se apoya sobre una torre.
- ✓ A 3 m mínimo del caño del agua potable (si esta llega por redes).
- ✓ A 20 m de cualquier fuente de agua natural.

Higiene en el uso de la letrina

Tener una letrina no garantiza que no habrá contaminación; si no se le da un buen mantenimiento y limpieza, puede atraer ratas, cucarachas, moscas y otros insectos o alimañas.

Las letrinas en mal estado o que no cuentan con un mantenimiento apropiado, producen enfermedades. Se debe tener en cuenta que la letrina no debe ser usada como granero, gallinero, ni como depósito. Toda la familia está expuesta a contaminarse de enfermedades; por lo que todos los que utilizan la letrina tienen la responsabilidad de cuidarla, para que tenga una vida útil larga y se mantenga en buen estado, por el bien de la familia y de la comunidad sana.

Lavar con agua y jabón o ceniza (tanimbu) el banco y el piso de la letrina al menos 2 veces a la semana (con un cepillo exclusivo para ello).

Cuidar que cada vez que una persona use la letrina, debe estar limpia de cualquier resto de excremento.

Es recomendable que al menos una vez al día se barra la letrina y sus inmediaciones.

Construcción de una letrina

En la construcción de una letrina, independientemente del tipo que se construya, es necesario realizar previamente las siguientes actividades:

Una vez elegido el sitio para excavar, se debe proceder a arrancar las hierbas, piedras o arbustos en un terreno, y en caso necesario, quitar escombros de anteriores construcciones.

Con respecto al trazado y marcado, con una estaca y una cuerda o hilo, dibujar en el suelo la forma y tamaño de los fosos o cámaras, para proceder a la excavación de la cimentación.

Es importante revisar las dimensiones de la profundidad, colocando como mínimo un pozo de 120 cm de profundidad. No debe empezarse el trabajo de una letrina, si las condiciones climáticas son lluviosas, pues puede hacer todo el proceso más complejo y peligroso.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

Bienvenidos al taller de **"Distribución y organización de espacios de la vivienda - Mba'éichapa ñamohenda ogaryepy"**. Este es el segundo de los talleres presenciales de la **Dimensión Vivienda y entorno del Programa Tekoporã**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller conoceremos unas técnicas fáciles para mantener el orden dentro de casa, algunos cuidados para el mantenimiento de la vivienda y también pequeñas medidas de seguridad para evitar accidentes.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Preguntar sobre la tarea del taller anterior y solicitar que las personas expliquen lo realizado.

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- Forma de distribución ideal de los diferentes espacios en el hogar. Cocina, baño, dormitorio, patio, etc.
- Localización y construcción adecuada del baño.



CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 45 MIN

DIBUJAR VIVIENDA / DIAGNÓSTICO

1 Explicar la dinámica:

En esta parte, tenemos dos momentos, uno individual y luego vamos a hablar entre todos y todas. Ahora vamos a realizar un diagnóstico de nuestra vivienda. Vamos a responder con un dibujo a la pregunta *¿Cómo es nuestra casa?* para que después podamos conversar.

2 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que las personas participantes apaguen o silencien los teléfonos celulares. Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

"Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar"

● **DISTRIBUCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS DE LA VIVIENDA**
MBA'ÉICHAPA ÑAMOHENDA OGARYEPY

- ✓ Explicar a las personas participantes que en este momento deberán dibujar su vivienda, que no importa cómo lo hagan pero que representen donde está cada espacio del interior de su casa como en el anterior taller pero en este caso de dormitorio, cocina, baño, gallinero, tambo de vaca, huerta o chiquero, etc.
- ✓ Dar 20 minutos para el dibujo y luego pedirles a 3 personas participantes que comenten sus dibujos en 10 minutos.

**EJEMPLO PARA
LA PERSONA
CAPACITADORA:**



3 Una vez que terminan de comentar sus dibujos, exponer el siguiente contenido:

¿CUÁLES SON LOS ESPACIOS DE LA VIVIENDA?

Nuestras casas en general tienen diferentes zonas según el uso que le damos, en muchos casos, hay algunos lugares donde estamos más tiempo o pasamos más horas en el día, pero hay un lugar donde recibimos a la gente o nos encontramos la familia, ese lugar puede ser el lugar donde comemos que puede ser la cocina, el comedor o el “ogaguy”. ¿Dónde queda nuestra zona social, de servicios y privada? Los espacios de la vivienda se dividen generalmente en lugar para dormir, para estar, para comer, para ir al baño, para cocinar, para lavar y colgar la ropa.

¿Cuál es la función de cada uno? ¿Qué es bueno evitar en estos espacios o alrededor de ellos?

- ✓ **Zona servicios:** zona conformada por baños, lavadero, tendedero, la cocina, todos los espacios que sirven a los espacios sociales o a los espacios íntimos. Encargados de contener actividades de servicio como lavar, planchar, cocinar, contener espacios de higiene como baño, etc. Evitar utilizarlos como espacios sociales o íntimos pues son lugares donde se quedan residuos o acopio de elementos de limpieza o de servicio como lavarropas, etc
- ✓ **Zona social:** Sala, comedor, ogaguy, zonas en donde se interactúa socialmente con otros miembros de la familia o invitados.
- ✓ **Distribuidor:** Espacio que se conecta con el recibidor, distribuye a la zona de servicios, a la zona privada o a la zona social, espacio de paso, no de estancia, tales como pasillos o corredores de acceso y distribución. Evitar utilizarlo como espacio social, pues es un lugar de circulación.
- ✓ **Recibidor:** Espacio en donde se recibe a los miembros de la familia o invitados a la casa al entrar en la vivienda. Este suele ser el ógaguy en algunas casas.
- ✓ **Zona privada:** Tales como la habitación matrimonial y la habitación de los hijos/as. Espacios de descanso y privacidad. Evitar que los espacios privados estén muy cercanos a los espacios sociales, por resguardar la privacidad de los habitantes de la vivienda y su buen descanso.
- ✓ **Zonas verdes:** Patios o jardines. Por intimidad y seguridad es siempre mejor localizar la vivienda adelante del terreno y dejar el patio detrás de esta.



ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 35 MIN

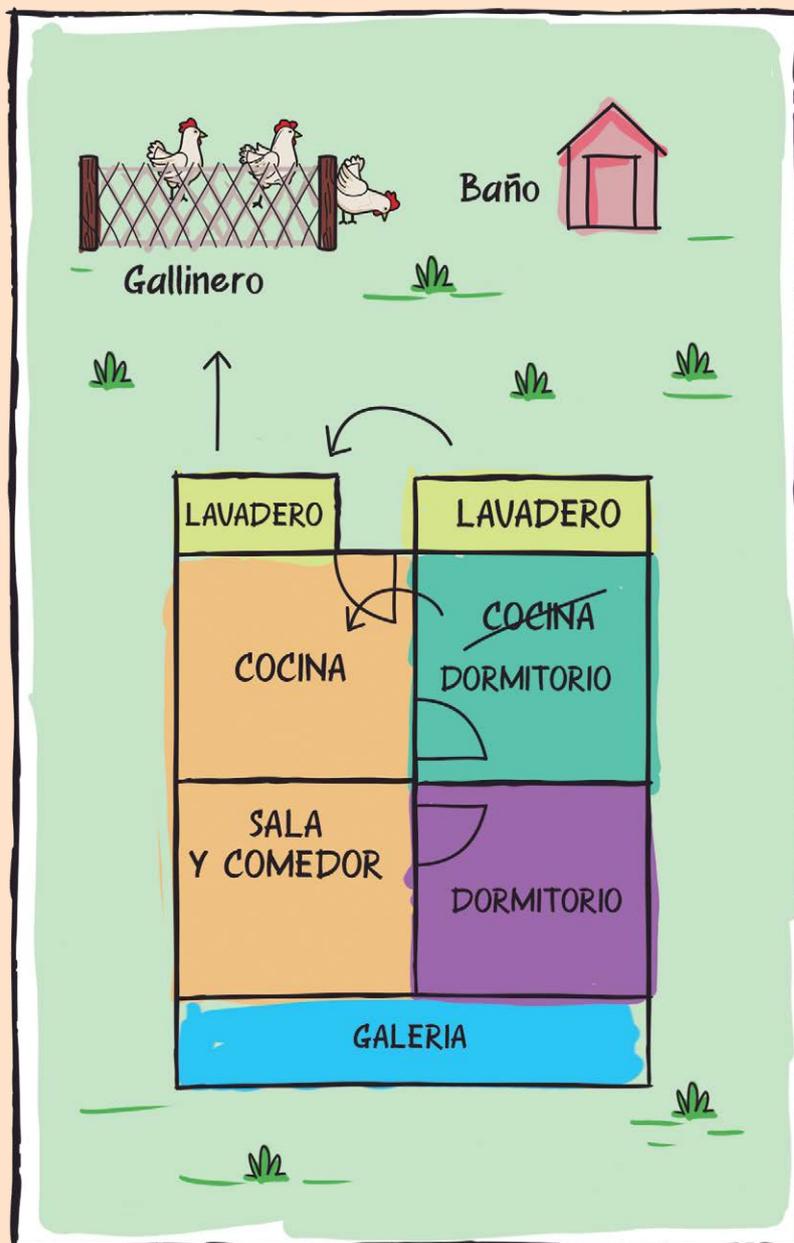
✓ Explicar:

Ahora que conocimos un poco de cómo debe estar organizada nuestra vivienda, tomaremos de nuevo el dibujo de nuestras viviendas que realizamos al inicio y considerando los nuevos conocimientos, vamos a dibujar cuáles son las mejoras que podríamos aplicar a nuestro hogar a lo largo del tiempo y complementar con recomendaciones-orientaciones de plantar árboles, si podemos poner enramadas, plantas, etc.

● **DISTRIBUCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS DE LA VIVIENDA**
MBA'ÉICHAPA ÑAMOHENDA OGARYEPY

- ✓ Pedir a las personas participantes que agarren un marcador con color diferente al que escribieron al inicio para notar los cambios en la vivienda.

**EJEMPLO PARA
LA PERSONA
CAPACITADORA:**



NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Recordar dónde es ideal que esté cada habitación/dependencia del hogar a medida que van realizando su pequeña reforma.

- ✓ Decir por ejemplo:

“Recuerden que es ideal que el gallinero no se encuentre cerca de la vivienda o es ideal que el gallinero no tenga contacto con el baño”

- ✓ Solicitar a las personas participantes que expliquen los cambios que dibujaron.



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHEKOMBO'E PYRE 30 MIN

✓ Explicar:

El baño o la letrina es un espacio íntimo de nuestra casa, pero es el lugar más importante para nuestra salud y la de nuestra familia. Su limpieza, desinfección y ventilación debe ser diaria. Si no tenemos un baño de los que se llaman “baño moderno”, una letrina o “baño seco” puede ser una solución. Dependiendo de la construcción y el uso correcto, la letrina puede proteger la salud de la familia y evitar la contaminación del medio ambiente.

¿QUÉ ES UNA LETRINA?

La letrina sanitaria es un conjunto de elementos destinada a la disposición adecuada de las excretas o deposiciones humanas con la finalidad de proteger la salud de la familia y evitar la contaminación del medio ambiente (MDGIF, 2010), es una alternativa práctica y de bajo costo.

¿Por qué es importante una letrina?

- ✓ La letrina sanitaria es muy útil, ya que evita que el viento y el agua arrastre las excretas, e impide el esparcimiento de microbios en el ambiente, lo que evita enfermedades como la diarrea aguda, diarrea disintérica, fiebre tifoidea, enterocolitis, cólera y parasitosis.
- ✓ Cuando se usa la letrina sanitaria se depositan las excretas adecuadamente, evitando así que los animales entren en contacto con ellas y transmitan microbios.

¿Qué se debe tener en cuenta antes de construir una letrina?

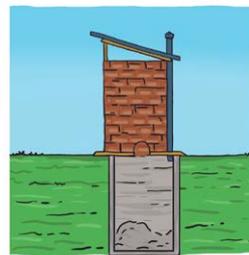
- ✓ Se debe observar si el terreno es seco o húmedo.
- ✓ Se debe decidir el tipo de letrina que tendrá la vivienda.

Tipos de letrina

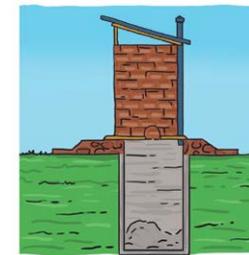
En los últimos años fueron apareciendo nuevos tipos de letrina, por lo tanto hay una gran variedad, a continuación les presentamos las más comunes y simples de construir:

TIPOS DE LETRINA

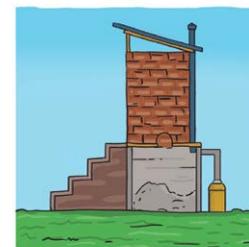
En los últimos años fueron apareciendo nuevos tipos de letrina, por lo tanto hay una gran variedad, a continuación les presentamos las más comunes y simples de construir:



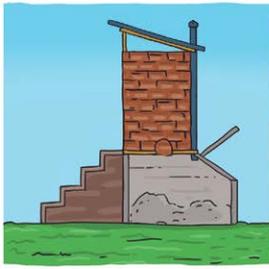
Letrina de fosa simple:
Es la de mayor antigüedad, es la más utilizada y la más barata. Suele tener inconvenientes como olores desagradables al interior de la caseta. Es el que más se deteriora y contamina el suelo. No es recomendable construir más de dos veces en un terreno.



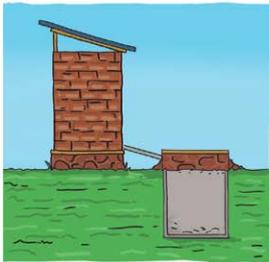
Letrina de pozo ventilado:
Derivado de la letrina de fosa simple, incluye un tubo que impide los malos olores de la fosa, sin embargo, contamina altamente el suelo y no se recomienda construir más de dos veces en un mismo terreno.



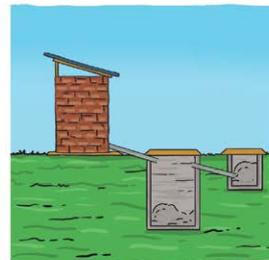
Letrina abonera:
Este tipo separa las heces de la orina, es muy amigable con el ambiente.



Letrina de colector solar:
A diferencia de la letrina abonera, contiene un colector solar que acelera el proceso de descomposición de las heces no se recomienda en zonas urbanas por el mantenimiento diario.



Letrina de cierre hidráulico:
Al igual que la letrina de fosa simple, es muy popular. Este tipo de letrina requiere agua para uso. Una vez llena se cierra la válvula y se construye en foso externo lateral que puede deteriorar el terreno con el tiempo.



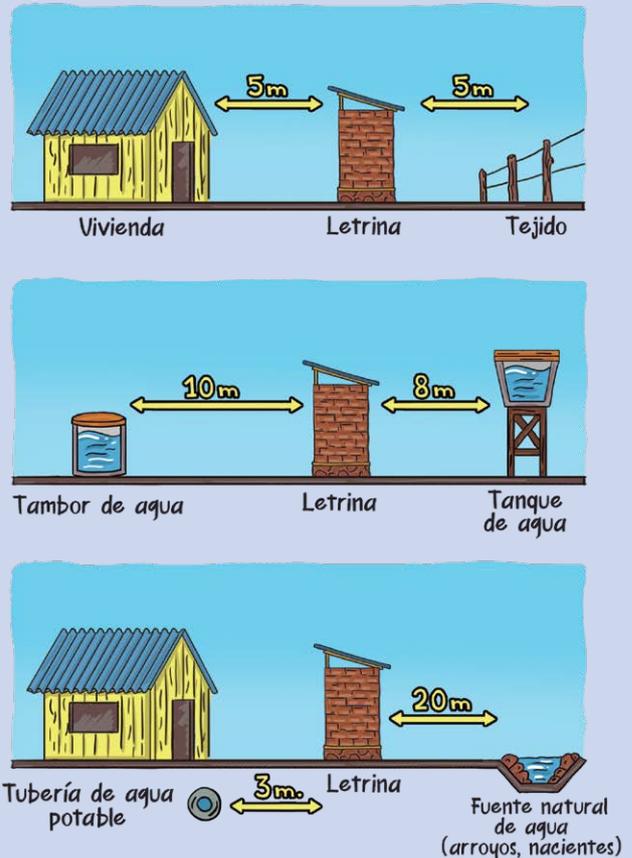
Letrina de fosa séptica:
Consiste en un depósito de sedimentación para las heces y un decantador que filtra la orina hacia el suelo.

¿Dónde localizarlo dentro del hogar?

Para que la letrina no contamine las fuentes de agua cercanas ni el ambiente, se deben cumplir ciertas condiciones:

- ✓ Debe estar construida sobre un terreno no inundable.
- ✓ Debe existir una distancia mínima entre la letrina y cualquier fuente de agua, ya sea natural o proveniente del suministro municipal, revisar la **figura 1**.
- ✓ El fondo del pozo y los reservorios subterráneos de agua deben estar separados como mínimo por 1.50 m.
- ✓ Si el nivel del terreno es irregular, la letrina debe estar ubicada en una parte más baja que la fuente de suministro de agua para no contaminarla con los desechos de la letrina.

Figura 1:



Higiene en el uso de la letrina

Tener una letrina no garantiza que no habrá contaminación; si no se le da un buen mantenimiento y limpieza, puede atraer ratas, cucarachas, moscas y otros o alimañas. Las letrinas en mal estado o que no cuentan con un mantenimiento apropiado, producen enfermedades. Se debe tener en cuenta que la letrina no debe ser usada como granero, gallinero, ni como depósito. Toda la familia está expuesta a contaminarse de enfermedades; por lo que todos los que utilizan la letrina tienen la responsabilidad de cuidarla, para que tenga una vida útil larga y se mantenga en buen estado, por el bien de la familia y de la comunidad sana.

IMPORTANTE:

- ✓ Lavar con agua y jabón o ceniza (tanimbu) el banco y el piso de la letrina al menos 2 veces a la semana (con un cepillo exclusivo para ello).
- ✓ Cuidar que cada vez que una persona use la letrina, debe quedar limpia de cualquier resto de excremento.
- ✓ Es recomendable que al menos una vez al día se barra la letrina y sus inmediaciones.

Construcción de una letrina:

En la construcción de una letrina, independientemente del tipo que se construya, es necesario realizar previamente las siguientes actividades:

- ✓ Una vez elegido el sitio para excavar, se debe proceder a arrancar las hierbas, piedras o arbustos en un terreno, y en caso necesario, quitar escombros de anteriores construcciones.
- ✓ Con respecto al trazado y marcado, con una estaca y una cuerda o hilo, dibujar en el suelo la forma y tamaño de los fosos o cámaras, para proceder a la excavación de la cimentación.
- ✓ Es importante revisar las dimensiones de la profundidad, colocando como mínimo un pozo de 120 cm de profundidad.
- ✓ No debe empezarse el trabajo de una letrina, si las condiciones climáticas son lluviosas, pues puede hacer todo el proceso más complejo y peligroso.



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO

- JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

✓ Tarea:

Traer un nuevo dibujo de cómo podríamos mejorar la distribución de nuestra vivienda.

✓ Para finalizar reflexionar sobre los temas y el desarrollo del taller:

- ¿Qué aprendimos de nuevo en el taller?
- ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
- ¿Qué fue lo que faltó o podemos mejorar?

✓ Agradecer la participación en el taller.

✓ Animar a que sigan participando en los talleres.

✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

TALLER 3

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMICILIARIOS. HIGIENE DEL HOGAR

Ponoike oiko oiko'ỹvaerã. Óga potĩ.

METAS DE COMPRESIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Identificar posibles focos de riesgos de accidentes domiciliarios.
- ✓ Conocer medidas de higiene del hogar en vista de prevención de enfermedades.
- ✓ Aplicar medidas de prevención de accidentes domiciliarios.

TEMARIO

- ✓ Principios de seguridad en el hogar: Manejo de posibles accidentes domiciliarios.
- ✓ Medidas de higiene para evitar enfermedades.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Lápices de colores
- Cinta adhesiva
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
35 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
45 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
30 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

MANEJO DE POSIBLES ACCIDENTES DOMICILIARIOS

Principales causas de las caídas de las personas

- ✓ Pisos poco limpios: con agua, aceite, grasas, etcétera o con obstáculos.
- ✓ Existencia de huecos abiertos o mal protegidos en el piso.
- ✓ Desorden.
- ✓ Utilización de elementos inadecuados para subir objetos a una altura (sillas en lugar de escaleras) o subirse a escaleras con peldaños rotos o a sillas inestables, mesas frágiles.

Formas de evitar caídas

- ✓ Mantenemos el suelo limpio y lo más libre posible de obstáculos, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo
- ✓ Evitamos tener superficies resbaladizas.
- ✓ Pedimos ayuda para transportar bultos, aunque no sean pesados.
- ✓ Evitamos utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos altos.
- ✓ Fijamos las estanterías a la pared.
- ✓ No subamos en muebles que podrían no soportar nuestro peso.
- ✓ Evitamos zapatos con suelas muy lisas o los que se salen fácilmente como los zuecos.
- ✓ Si utilizamos leña, preparemos o colocarlos en una zona que no nos impida movernos.
- ✓ Si tenemos escalones, colocar una baranda o una cuerda con piola para agarrarse.

Principales causas de las quemaduras

- ✓ Situar objetos calientes como braseros, estufas eléctricas, lámparas, hornos etc. en lugares accesibles a los niños/as o no protegidos adecuadamente.
- ✓ Derrame de líquidos muy calientes como agua, leche, café, aceite y otros.
- ✓ Utilizar recipientes calientes sin mangos de plástico o madera.
- ✓ Usar objetos a alta temperatura como planchas, hornos, braseros o parrillas sin protección en las manos.
- ✓ Cocinar o freír alimentos en condiciones inadecuadas y sin protección.
- ✓ Manipular inadecuadamente pólvoras como cohetes, petardos, "mbokavichos" o cartuchos.
- ✓ Fumar cerca del balón de gas o en la cama.

Podemos disminuir el riesgo de sufrir una quemadura si:

- ✓ Cuidamos que los mangos de las sartenes y ollas no sobresalgan del mueble de la cocina mientras se está usando, porque es muy fácil que los niños y niñas se enganchen al pasar o tirarse encima.
- ✓ Evitar en lo posible el uso de estufa y de braseros en lugares cerrados.
- ✓ En lo posible usamos guantes, manoplas o trapos gruesos para mover utensilios calientes o manipular dentro del horno.
- ✓ Mantenemos los útiles de cocina limpios de aceite para evitar que prendan fuego.
- ✓ Alejamos a niños/as de la cocina y de la zona de planchar.

- ✓ Situamos los objetos calientes o con llama viva fuera del alcance de niños/as.
- ✓ Seleccionamos y utilizamos objetos que tengan elementos de agarre o mangos en buen estado.
- ✓ Manipulamos con cuidado cohetes, petardos y cartuchos y no los dejamos al alcance de niños/as.
- ✓ Tenemos mucha precaución cuando sea necesario trasladar recipientes con líquidos calientes, tanto para nosotros como para las personas que pueden estar cerca, especialmente los niños. Un tropiezo con la persona que lleva el recipiente, y su contenido puede causar quemaduras graves.

Heridas y cortes

Las causas principales de las heridas son el contacto de manos y pies con objetos cortantes o punzantes. Estas heridas, sin ser graves, ocurren con demasiada frecuencia y se deben principalmente a:

- ✓ Dejar objetos cortantes o punzantes al alcance de los niños/as.
- ✓ No guardar los objetos cortantes o punzantes una vez que se han utilizado.
- ✓ No haber reparado o desechado aquellos objetos que con el uso se han convertido en parcialmente cortantes.
- ✓ Situar plantas espinosas en zonas poco visibles y al alcance de los niños/as.

Cómo prevenir accidentes con objetos cortantes y punzantes:

- ✓ No dejar al alcance de niños, niñas y bebés objetos con puntas o filosas como: cuchillos, trituradoras, cuchillas de afeitar, agujas de coser o de puntos, tijeras, machetes, etc.
- ✓ No dejar a la/el bebé sólo cerca de un ventilador porque tienen curiosidad por el movimiento y las aspas del ventilador pueden producir cortes.

- ✓ Cortamos los alimentos y abrimos las latas en la dirección contraria de la que se encuentra el cuerpo, así se evitará cortes.
- ✓ No introducimos las manos en aparatos eléctricos como licuadoras, lavadoras, batidoras, cuando estén enchufados o en funcionamiento.
- ✓ Tener cuidado al manipular herramientas como taladros, alicates, destornilladores, tenazas, pues estas y otras herramientas pueden causar graves lesiones.
- ✓ Colocar las herramientas en cajones con las puntas o elementos cortantes hacia dentro.
- ✓ Revisar y eliminar platos y vasos rotos para evitar cortes en la boca o cara.
- ✓ No jugar con objetos puntiagudos o cortantes, tales como cuchillos, destornilladores, tijeras, entre otros.

Otras heridas en el hogar pueden producirse por armas de fuego y por animales domésticos:

Evitar las armas de fuego en los hogares con niños/as. Las armas de fuego deben guardarse descargadas y bajo llave.

Para evitar complicaciones con mordeduras de perro o arañazos de gatos u otros animales, deben tratarse adecuadamente a los animales domésticos.

Electrocución

La electricidad es hoy por hoy, una herramienta indispensable en el quehacer diario del hogar. Muchas de las actividades que realizamos en la casa se realizan utilizando electricidad, pero su uso tiene riesgos y es conveniente conocer:

- Una descarga eléctrica puede producir desde calambres hasta la muerte por paro cardíaco o electrocución.
- El peligro que entraña un contacto eléctrico se hace mucho mayor cuando la persona está en ambiente mojado o descalza sobre el suelo.

● PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMICILIARIOS. HIGIENE DEL HOGAR PONOIKE OIKO OIKO'YVAERĀ. ÓGA POTĪ

- Este peligro se da especialmente en el cuarto de baño, en la cocina, en lugares donde se haga uso de agua y en general en cualquier lugar después de fregar el suelo o regar.

Existe riesgo de electrocución cuando:

- Existen cables pelados o cuando se conectan aparatos con cables pelados.
- Cambiamos los focos sin haber bajado el interruptor.
- Si los niños introducen tijeras, agujas o cualquier otro objeto metálico en los agujeros de los enchufes.
- Estiramos cables de tensión sin ningún aislamiento.

Podemos evitar riesgos de electrocución si:

- No sobrecargamos los enchufes eléctricos.
- Revisamos regularmente el buen estado de enchufes y cables.
- Cuidamos con esmero todos los aparatos eléctricos. Ejemplo: Nunca estirar del cable para desconectar y siempre agarramos de las clavijas de enchufe.
- Atendemos que todos los aparatos eléctricos de nuestra casa, como lavadora, plancha, horno, ducha, no tenga nada flojo o el cable pelado. Es decir, si nos damos cuenta que tiene algún elemento por el que pasa la corriente o tiene desajuste porque le falta un tornillo que sujeta un cable, debemos atender, porque eso dará origen a un calentamiento excesivo que puede originar el incendio del cable.
- En ningún caso debemos dejar un aparato eléctrico conectado si no estamos en casa, ya que por calentamiento excesivo o por avería, o cortocircuito, puede originar un incendio.
- Procurar no usar ni tocar aparatos eléctricos con los pies descalzos, aun cuando el suelo esté seco.

- No conectar aparatos que se hayan mojado.
- No dejemos estufas eléctricas, tomas de corriente ni otros aparatos eléctricos en el baño al alcance de las manos.
- Secamos muy bien las manos y utilizamos zapatos cuando estamos manipulando un aparato eléctrico.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE TODA LA CASA

Vivir en un lugar sucio, dormir en la cama sucia o ir a un baño sucio puede iniciar una serie de enfermedades en los miembros de nuestra familia. En niños, niñas y bebés puede desencadenar desde una diarrea a enfermedades más graves, ya que los gérmenes pueden desarrollarse en diferentes lugares y condiciones, pero hay ciertas situaciones que hacen más propicia su localización y transmisión. Suelen desarrollarse en el medio ambiente en condiciones de temperatura normales, y el agua y el aire son sus ámbitos preferentes para crecer y propagarse.

Cualquier objeto puede convertirse en un ámbito idóneo para el desarrollo de bacterias peligrosas para nuestra salud. Los suelos, las alfombras, los muebles, los pomos de las puertas, el teléfono y hasta el control del televisor pueden ser refugio de virus o bacterias. Por ello, es necesario prestar atención a la higiene de todo el hogar, aunque hay dos zonas que exigen un mayor esfuerzo a la hora de la limpieza: la cocina y el baño.

La limpieza de la cocina

¿Por qué es tan importante la limpieza de la cocina?

La cocina es el espacio en el que preparamos y cocinamos los alimentos que deben garantizarnos las energías para desarrollar nuestras actividades cotidianas. Pero, si lo hacemos en un ambiente que no reúne las condiciones de salubridad adecuadas, los alimentos pueden convertirse en transmisores de gérmenes, virus y bacterias, que pongan en riesgo nuestra salud.

En la cocina conviven un conjunto de elementos potencialmente peligrosos: agua, electricidad, fuego, humo. Como se usa agua constantemente y a la vez hay elementos como trapos de cocina, esponjas, virulanas, se debe tener especial cuidado en el orden y limpieza. La superficie o mesa que utilizamos para preparar alimentos debe estar limpia, al igual que las tablas de cortar, las ollas y todos los cubiertos. También debemos prestar especial atención al lavado correcto de los alimentos, frutas y verduras. En la cocina no deben transitar animales como las mascotas, perros o gatos.

Tenemos en cuenta:

- Limpiar con regularidad el lavadero, el escurrerplatos, las superficies y objetos que se utilizan para cocinar. También es importante lavar y desinfectar si tenemos un basurero y la zona que está a su alrededor.
- Cambiar y limpiar adecuadamente los elementos de limpieza. Los trapos de cocina deben cambiarse regularmente. Lo mismo sucede con la virulana y los trapos húmedos, a los cuales hay que limpiar entre los usos y cambiar regularmente.
- Los animales domésticos, como perros, gatos, gallinas, gansos, etc. de ninguna manera pueden acceder a la cocina pues estos pueden transmitir enfermedades a las personas por medio del contacto con la comida que se va a ingerir.

La limpieza del baño

¿Por qué es importante la limpieza del baño?

El baño es el otro ambiente en el que debemos tener especial cuidado por la higiene. Allí realizamos cada día nuestras necesidades fisiológicas y lo utilizamos para cuidar la higiene corporal. Al igual que en la cocina, las condiciones de calor y humedad del cuarto de baño favorecen la proliferación de bacterias.

En el baño pueden existir riesgos de accidentes de electrocución, si tenemos ducha eléctrica mal conectada. Objetos húmedos como toallas y alfombras pueden ayudar al desarrollo de bacterias si no se desinfecta adecuadamente. En el piso se pueden propa-

gar bichos, hongos, gusanos. Además de procurar la limpieza y que esté seco, lo importante del baño es que tenga una buena ventilación que permita la renovación del aire y la evaporación de la humedad.

Tenemos en cuenta:

- Es fundamental limpiar y desinfectar regularmente la ducha, el lavatorio y los lugares de aseo, para eliminar cualquier posibilidad de que se desarrollen bacterias.
- Encontrar la forma de que el baño tenga una ventilación para que se vaya la humedad.
- Mantener secos los objetos utilizados para la limpieza corporal como la toalla.
- Toallas: Una tarea muy importante para la salud es extender las toallas después de cada uso para que se sequen. Además, se sugiere que cada persona tenga su propia toalla para su uso personal y en especial, no mezclar las toallas de adultos y niños.
- La primera fuente de transmisión de las bacterias pueden ser nuestras manos, que a cada momento entran en contacto con distintas superficies y objetos. Por ello, lo más recomendable es limpiarlas con agua y jabón cada vez que toquemos una superficie que pueda ser peligrosa.

Desinfección de la casa

En las zonas comunes

- Aumento de frecuencia de limpieza y repasos, en especial en las zonas que pueda haber más contacto como pueden ser las manijas, las canillas, estantes, los grifos, etc.
- Ventilar todo lo posible –al menos una vez al día– los lugares comunes y poner clavos para colgar trapos, toallas, vestimentas, etc.
- Limpiar los baldes de limpieza después de cada uso.
- Las papeleras de los sitios comunes deben taparse y llevarse al punto de recogida de residuos.

En las habitaciones

- Limpiar toda la habitación: “paredes, suelos, techos, espejos y ventanas, muebles, equipos y elementos decorativos y funcionales”. Se recomienda eliminar todas las piezas de decoración que no sean esenciales, es decir, los adornos que juntan polvo.
- Poner especial atención en las superficies o aquellos equipamientos en los que pueda haber mayor contacto.

Dormir en una cama limpia es salud

Dormir en una cama limpia es muy importante. ¿Cada cuánto se deben cambiar las sábanas? Es recomendable cambiar la sábana cada 3 días o al menos sacarla al sol si no se puede lavar con tanta frecuencia. En el lugar donde dormimos, se despiden sudores, olores, y restos incluso de piel. Es importante que si vamos a cambiar la ropa de cama, limpiemos y desinfectemos la habitación, ya que en caso de virus, de nada sirve poner sábanas limpias si no se limpia la habitación entera.

Evitamos el COVID-19

¿Cómo nos protegemos si hay una persona con COVID-19 en casa?

- Lavarnos las manos constantemente con agua y jabón abundante durante 20 segundos y aplicarnos alcohol después.
- Tapabocas: la persona con covid y los otros integrantes de la familia deben utilizar tapabocas incluso dentro de la casa.
- Distancia física: evitar el contacto corporal para saludos.
- Ventilación cruzada.
- Incrementar las prácticas de limpieza y desinfección: si antes limpiábamos la habitación cada semana, si hay alguien con covid en casa debemos limpiar cada día.

- No compartir cucharas, cubiertos, vasos, mate o tereré.
- Separar las toallas de mano.

¿Cómo prevenir el Dengue, la Chikungunya, el Zika y la Fiebre Amarilla?

¿Por qué es importante eliminar los criaderos de mosquitos? ¿Qué enfermedades evitamos cuando limpiamos con frecuencia nuestro patio y eliminamos los criaderos?

- Eliminar criaderos de *Aedes aegypti* sigue siendo la forma más efectiva de prevenir dengue, zika, chikungunya y fiebre amarilla.
- El mosquito *Aedes aegypti* es el vector que representa mayor riesgo para la transmisión de enfermedades y es de vida doméstica, es decir, vive dentro y en los alrededores de las casas, y se reproduce en cualquier recipiente artificial o natural con agua.
- El mosquito tarda entre 7 y 10 días para completar el ciclo de vida, es decir, de huevo a adulto, y el tiempo de vida del mosquito adulto es en general alrededor de 4 a 6 semanas.
- Las hembras del *Aedes aegypti* son las responsables de la transmisión de esas enfermedades, ya que necesitan sangre humana principalmente para llevar a cabo el desarrollo de los huevos. Los machos no se alimentan a través de una fuente sanguínea.
- Las hembras de *Aedes aegypti* se alimentan cada tres a cuatro días. Sin embargo, si no han succionado suficiente sangre, estarán alimentándose en cada momento que puedan.
- La hora de mayor actividad del mosquito es temprano por la mañana y al atardecer, por lo tanto, es el periodo de mayor riesgo para las picaduras. Sin embargo, si la hembra necesita alimentarse más, buscará una fuente sanguínea fuera de ese periodo.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

Bienvenidos al taller de **Prevención de posibles accidentes domiciliarios e Higiene del hogar**. Este es el tercero de los talleres presenciales de la **Dimensión Vivienda y entorno** del Programa Tekoporã. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller conoceremos pequeñas medidas de seguridad para evitar accidentes y prácticas de higiene en el hogar.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Preguntar sobre la tarea del taller anterior y solicitar que las personas expliquen lo realizado.

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- Seguridad en el hogar: ¿Cuáles son los accidentes más comunes dentro del hogar? ¿Cómo podemos evitarlo?
- Higiene del hogar. ¿Cuáles son las prácticas de higiene que ayudarían a mejorar nuestra salud familiar?



CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 35 MIN

1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que apaguen o silencien los teléfonos celulares.

✓ Explicar a personas participantes la metodología de trabajo.

✓ Indicar:

La siguiente actividad nos permitirá reconocer ciertos accidentes que ocurren por pequeñas cosas que muchas veces olvidamos y hoy queremos hacerles recordar. Vamos a jugar. Vamos a ver los talentos de actuación, porque vamos a pensar en nuestros grupos una situación y ver si los otros grupos pueden adivinar. Para eso vamos a formar 4 grupos grandes.

✓ La persona capacitadora explica que van a realizar la dinámica de grupo y para eso, enumera a las personas participantes del 1 al 4 y pide que se agrupen según el número que le tocó, explica que esta dinámica se llama "Adivina" y que ayuda a fijar mejor los contenidos del taller.

✓ Ya con los grupos conformados, la persona capacitadora explica la dinámica y da las reglas:

DINÁMICA "ADIVINA"

La persona capacitadora contará con tarjetas con los tipos de posibles accidentes que podrían llegar a ocurrir:

- 1. CAIDA DE PERSONAS**
- 2. QUEMADURAS**
- 3. HERIDAS Y CORTES**
- 4. ELECTROCUCIÓN**

Coloca en medio de la sala las tarjetas, cada grupo elegirá a un representante para que pase a sacar una tarjeta del tarjetero y dramatizará el tema que le tocó. Todas las personas participantes que integran el grupo deberán actuar, irán rotando hasta terminar con las tarjetas, uno a la vez, empezando desde el grupo 1 al 4, cada participante cuenta con 1 minuto de tiempo para cada actuación, todos los grupos podrán adivinar a la vez, y el primero que diga la respuesta correcta gana un punto para su grupo. La persona capacitadora irá contando los puntos.

EJEMPLO PARA LA PERSONA CAPACITADORA:

Tarjeta 1

ACCIDENTES EN EL HOGAR	
CAÍDAS DE PERSONAS	CÓMO EVITAR

Tarjeta 2

ACCIDENTES EN EL HOGAR	
QUEMADURAS	CÓMO EVITAR

Tarjeta 3

ACCIDENTES EN EL HOGAR	
HERIDAS Y CORTES	CÓMO EVITAR

Tarjeta 4

ACCIDENTES EN EL HOGAR	
ELECTROCUCIÓN	CÓMO EVITAR

Contenidos para los sulfitos:

1 CAÍDAS DE PERSONAS

Las causas principales de las caídas son:

- Pisos poco limpios: con agua, aceite, grasas, etcétera o con obstáculos.
- Existencia de huecos abiertos o mal protegidos en el piso.
- Desorden.
- Utilización de elementos inadecuados para subir objetos a una altura (sillas en lugar de escaleras) o subirse a escaleras con peldaños rotos o a sillas inestables, mesas frágiles.

Podemos evitar las caídas sí:

- Mantenemos el suelo limpio y lo más libre posible de obstáculos, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo.
- Evitamos tener superficies resbaladizas.
- Pedimos ayuda para transportar bultos, aunque no sean pesados.
- Evitamos utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos altos.
- Fijamos las estanterías a la pared.
- No subamos en muebles que podrían no soportar nuestro peso.
- Evitamos zapatos con suelas muy lisas o los que se salen fácilmente como los zuecos.
- Si utilizamos leña, ordenemos en una zona que no nos impida movernos.
- Si tenemos escalones, colocar una baranda o al menos una cuerda con piola para agarrarse.

ACCIDENTES EN EL HOGAR

2 QUEMADURAS

Las causas principales de las quemaduras son:

- Situar objetos calientes como braseros, estufas eléctricas, lámparas, hornos etc. en lugares accesibles a niños/as o no protegidos adecuadamente.
- Derrame de líquidos muy calientes como agua, leche, café, aceite y otros.
- Utilizar recipientes calientes sin mangos de plástico o madera.
- Usar objetos a alta temperatura como planchas, hornos, braseros o parrillas sin protección en las manos.
- Cocinar o freír alimentos en condiciones no adecuadas y sin protección.
- Manipular inadecuadamente pólvoras como cohetes, petardos, "mbokavichos" o cartuchos.
- Fumar cerca del balón de gas o en la cama.

Podemos disminuir el riesgo de sufrir una quemadura sí:

- Cuidamos que los mangos de las sartenes y ollas no sobresalgan del mueble de la cocina mientras se está usando, porque es muy fácil que los niños y niñas se enganchen al pasar o tirarse encima.
- Evitemos en lo posible el uso de estufa y de braseros en lugares cerrados.
- En lo posible usamos guantes, manoplas o trapos gruesos para mover utensilios calientes o manipular dentro del horno.
- Mantenemos los útiles de cocina limpios de aceite para evitar que prendan fuego.
- Alejamos a niños/as de la cocina y de la zona de planchar.
- Situamos los objetos calientes o con llama viva fuera del alcance de niños/as.
- Seleccionamos y utilizamos objetos que tengan elementos de agarre o mangos en buen estado.
- Manipulamos con cuidado cohetes, petardos y cartuchos y no los dejamos al alcance de niños/as.
- Tenemos mucha precaución cuando sea necesario trasladar recipientes con líquidos calientes, tanto para nosotros como para las personas que pueden estar cerca, especialmente los niños. Un tropiezo con la persona que lleva el recipiente, y su contenido puede causar quemaduras graves.

3**HERIDAS Y CORTES**

Las causas principales de las heridas son el contacto de manos y pies con objetos cortantes o punzantes. Estas heridas, sin ser graves, ocurren con demasiada frecuencia y se deben principalmente a:

- Dejar objetos cortantes o punzantes al alcance de los niños.
- No guardar los objetos cortantes o punzantes una vez que se han utilizado.
- No haber reparado o desechado aquellos objetos que con el uso se han convertido en parcialmente cortantes.
- Situar plantas espinosas en zonas poco visibles y al alcance de niños/as.

Cómo prevenir accidentes con objetos cortantes y punzantes:

- No dejar al alcance de niños, niñas y bebés objetos con puntas o filosas como: chuchillos, trituradoras, cuchillas de afeitar, agujas de coser o de puntos, tijeras, machetes, etc.
- No dejar a la/el bebé sólo cerca de un ventilador porque tienen curiosidad por el movimiento y las aspas del ventilador pueden producirles cortes.
- Cortamos los alimentos y abrimos las latas en la dirección contraria de la que se encuentra el cuerpo, así se evitará cortes.
- No introducir las manos en aparatos eléctricos como licuadoras, lavadoras, batidoras, cuando estén enchufados o en funcionamiento.
- Tener cuidado al manipular herramientas como taladros, alicates, destornilladores, tenazas, pues estas y otras herramientas pueden causar graves lesiones.

- Colocar las herramientas en cajones con las puntas o elementos cortantes hacia dentro.
- Revisar y eliminar platos y vasos rotos para evitar cortes en la boca o cara.
- No jugar con objetos puntiagudos o cortantes, tales como cuchillos, destornilladores, tijeras, entre otros.

Otras heridas en el hogar pueden producirse por armas de fuego y por animales domésticos:

- Evitar las armas de fuego en los hogares con niños, niñas y adolescentes. Las armas de fuego deben guardarse descargadas y bajo llave.
- Para evitar complicaciones con morderuras de perro o arañazos de gatos u otros animales, deben tratarse adecuadamente a los animales domésticos.

ACCIDENTES EN EL HOGAR

4 ELECTROCUCIÓN

La electricidad es hoy por hoy, una herramienta indispensable en el quehacer diario del hogar. Muchas de las actividades que realizamos en la casa se realizan utilizando electricidad, pero su uso tiene riesgos y es conveniente conocer:

- Una descarga eléctrica puede producir desde calambres hasta la muerte por paro cardíaco o electrocución.
- El peligro que entraña un contacto eléctrico se hace mucho mayor cuando la persona está en ambiente mojado o descalza sobre el suelo.
- Este peligro se da especialmente en el cuarto de baño, en la cocina, en lugares donde se haga uso de agua y en general en cualquier lugar después de fregar el suelo o regar.

Existe riesgo de electrocución cuando:

- Existen cables pelados o cuando se conectan aparatos con cables pelados.
- Cambiamos los focos sin haber bajado el interruptor.
- Si los niños introducen tijeras, agujas o cualquier otro objeto metálico en los agujeros de los enchufes.
- Estiramos cables de tensión sin ningún aislamiento.

Podemos evitar riesgos de electrocución si:

- No sobrecargamos los enchufes eléctricos.
- Revisamos regularmente el buen estado de enchufes y cables.
- Cuidamos con esmero todos los aparatos eléctricos. Ejemplo: Nunca estirar del cable para desconectar y siempre agarramos de las clavijas de enchufe.

- Attendemos que todos los aparatos eléctricos de nuestra casa, como lavadora, plancha, horno, ducha, no tenga nada flojo o el cable pelado. Es decir, si nos damos cuenta que tiene algún elemento por el que pasa la corriente o tiene desajuste porque le falta un tornillo que sujeta un cable, debemos atender, porque eso dará origen a un calentamiento excesivo que puede originar el incendio del cable.
- En ningún caso debe dejarse un aparato eléctrico conectado si no estamos en casa, ya que por calentamiento excesivo o por avería, o cortocircuito, puede originar un incendio.
- Procurar no usar ni tocar aparatos eléctricos con los pies descalzos, aun cuando el suelo esté seco.
- No conectar aparatos que se hayan mojado.
- No dejemos estufas eléctricas, tomas de corriente ni otros aparatos eléctricos en el baño al alcance de las manos.
- Secamos muy bien sus manos y utilizamos zapatos cuando estamos manipulando un aparato eléctrico.



ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN

1 Indicar:

Ya dijimos que hoy, vinimos a jugar. La siguiente actividad nos permitirá reconocer ciertas prácticas de higiene en el hogar que favorecerá la salud de toda la familia y nuestra calidad de vida.

- ✓ La persona capacitadora da una breve introducción de la importancia de la higiene en el hogar según contenido de las tarjetas previamente leídas.

2 ¡Adivina! ¿Qué práctica de higiene es, viendo la actuación de tus compañeros?

La persona capacitadora contará con el kit “Adivina la práctica de higiene”, será un tarjetero con todas las imágenes de las posibles prácticas de higiene. El tarjetero se coloca en medio de la sala, cada grupo elegirá a un representante para que pase a sacar una tarjeta del tarjetero y actúe lo que sacó. Todas las personas participantes que integran el grupo deberán actuar, irán rotando hasta terminar con las tarjetas, uno a la vez, empezando desde el grupo 1 al 4, cada participante cuenta con 1 minuto de tiempo para cada actuación, todos los grupos podrán adivinar a la vez, y el primero que diga la respuesta correcta gana un punto para su grupo. La persona capacitadora irá contando los puntos.

- ✓ Luego de cada actuación, la persona capacitadora explica y aclara lo que no quedó muy claro y remarca lo que considere importante según el público que tenga. Seguidamente escribe en un papel sulfito las Prácticas de la Higiene para la Salud.

MATERIALES: Para esto deberá contar con papel sulfito.

EJEMPLO PARA LA PERSONA CAPACITADORA:

PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA LA SALUD DE LA FAMILIA		
PRÁCTICAS	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA LA SALUD? ¿QUÉ ENFERMEDADES PODEMOS EVITAR?	CÓMO PODEMOS MEJORAR

Contenidos de tarjetas sobre prácticas de higiene para la salud de la familia.

TARJETA 1

**LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN
DE TODA LA CASA**

Vivir en un lugar sucio, dormir en la cama sucia o ir a un baño sucio puede iniciar una serie de enfermedades en los miembros de nuestra familia. En niños, niñas y bebés puede desencadenar desde una diarrea a enfermedades más graves, ya que los gérmenes pueden desarrollarse en diferentes lugares y condiciones, pero hay ciertas situaciones que hacen más propicia su localización y transmisión. Suelen desarrollarse en el medio ambiente en condiciones de temperatura normales, y el agua y el aire son sus ámbitos preferentes para crecer y propagarse.

Cualquier objeto puede convertirse en un ámbito idóneo para el desarrollo de bacterias peligrosas para nuestra salud. Los suelos, las alfombras, los muebles, los pomos de las puertas, el teléfono y hasta el control del televisor pueden ser refugio de virus o bacterias. Por ello, es necesario prestar atención a la higiene de todo el hogar, aunque hay dos zonas que exigen un mayor esfuerzo a la hora de la limpieza: la cocina y el baño.

¡Mantener limpio el baño y la cocina de nuestra casa nos ayuda a evitar numerosas enfermedades!

TARJETA 2

LA LIMPIEZA DE LA COCINA

¿Por qué es tan importante la limpieza de la cocina?

La cocina es el espacio en el que preparamos y cocinamos los alimentos que deben garantizarnos las energías para desarrollar nuestras actividades cotidianas. Pero, si lo hacemos en un ambiente que no reúne las condiciones de salubridad adecuadas, los alimentos pueden convertirse en transmisores de gérmenes, virus y bacterias, que pongan en riesgo nuestra salud.

En la cocina conviven un conjunto de elementos potencialmente peligrosos: agua, electricidad, fuego, humo. Como se usa agua constantemente y a la vez hay elementos como trapos de cocina, esponjas, virulanas, se debe tener especial cuidado en el orden y limpieza. La superficie o mesa que utilizamos para preparar alimentos debe estar limpia, al igual que las tablas de cortar, las ollas y todos los cubiertos. También debemos prestar especial atención al lavado correcto de los alimentos, frutas y verduras. En la cocina no deben transitar animales como las mascotas, perros o gatos.

Tenemos en cuenta:

- Limpiar con regularidad el lavadero, el escurrerplatos y las superficies y objetos que se utilizan para cocinar. También es importante lavar y desinfectar si tenemos un basurero y la zona que está a su alrededor.
- Cambiar y limpiar adecuadamente los elementos de limpieza. Los trapos de cocina deben cambiarse regularmente y con frecuencia. Lo mismo sucede con la virulana y los trapos húmedos, a los cuales hay que limpiar entre uso y uso y cambiar regularmente.
- Los animales domésticos, como perros, gatos, gallinas, gansos, etc. de ninguna manera pueden acceder a la cocina pues estos pueden transmitir enfermedades a las personas por medio del contacto con la comida que se va a ingerir.

¡Mantener limpia y desinfectada la cocina!

TARJETA 3**LA LIMPIEZA DEL BAÑO****¿Por qué es importante la limpieza del baño?**

El baño es el otro ambiente en el que debemos tener especial cuidado por la higiene. Allí realizamos cada día nuestras necesidades fisiológicas y lo utilizamos para cuidar la higiene corporal. Al igual que en la cocina, las condiciones de calor y humedad del cuarto de baño favorecen la proliferación de bacterias.

En el baño pueden existir riesgos de accidentes de electrocución, si tenemos ducha eléctrica mal conectada. Objetos húmedos como toallas y alfombras pueden ayudar al desarrollo de bacterias si no se desinfecta adecuadamente. En el piso se pueden propagar bichos, hongos, gusanos. Además de procurar la limpieza y que esté seco, lo importante del baño es que tenga una buena ventilación que permita la renovación del aire y la evaporación de la humedad.

Tenemos en cuenta:

- Es fundamental limpiar y desinfectar regularmente la ducha, el lavatorio y los lugares de aseo, para eliminar cualquier posibilidad de que se desarrollen bacterias.
- Encontrar la forma de que el baño tenga una ventilación para que se vaya la humedad.
- Mantener secos los objetos utilizados para la limpieza corporal como la toalla.
- Toallas: Una tarea muy importante para la salud es extender las toallas después de cada uso para que se sequen. Además, se sugiere que cada persona tenga su propia toalla para su uso personal y en especial, no mezclar las toallas de adultos y niños.
- La primera fuente de transmisión de las bacterias pueden ser nuestras manos, que a cada momento entran en contacto con distintas superficies y objetos. Por ello, lo más recomendable es limpiarlas con agua y jabón cada vez que toquemos una superficie que pueda ser peligrosa.

TARJETA 4**DESINFECCIÓN DE LA CASA****En las zonas comunes**

- Aumento de frecuencia de limpieza y repasos, en especial en las zonas que pueda haber más contacto como pueden ser los pomos, manijas, las canillas, estantes, los grifos, etc.
- Ventilar todo lo posible –al menos una vez al día– los lugares comunes y poner clavos para colgar trapos, toallas, vestimentas, etc.
- Desinfectar los baldes de limpieza después de cada uso.
- Las papeleras de los sitios comunes deben taparse y llevarse al punto de recogida de residuos.

En las habitaciones

- Limpiar toda la habitación: “paredes, suelos, techos, espejos y ventanas, muebles, equipos y elementos decorativos y funcionales”. Se recomienda eliminar todas las piezas de decoración que no sean esenciales, es decir, los adornos que juntan polvo.
- Poner especial atención en las superficies o aquellos equipamientos en los que pueda haber mayor contacto.

TARJETA 5

¡DORMIR EN CAMA LIMPIA ES SALUD!

Dormir en una cama limpia es muy importante. ¿Cada cuánto se deben cambiar las sábanas? Es recomendable cambiar la sábana cada 3 días o al menos sacarla al sol si no se puede lavar con tanta frecuencia. En el lugar donde dormimos, se despiden sudores, olores, y restos incluso de piel. Es importante que si vamos a cambiar la ropa de cama, limpiemos y desinfectemos la habitación, ya que en caso de virus, de nada sirve poner sábanas limpias si no se limpia la habitación entera.

TARJETA 6

¡EVITAMOS EL COVID-19!

¿Cómo nos protegemos si hay una persona con covid en casa?

- Lavarnos las manos constantemente con agua y jabón abundante durante 20 segundos y aplicarnos alcohol después
- Tapabocas: la persona con covid y los otros integrantes de la familia deben utilizar tapabocas incluso dentro de la casa.
- Distancia física: evitar el contacto corporal para saludos
- Ventilación cruzada
- Incrementar las prácticas de limpieza y desinfección: si antes limpiábamos la habitación cada semana, si hay alguien con covid en casa debemos limpiar cada día.
- No compartir cucharas, cubiertos, vasos, mate o tereré.
- Separar las toallas de mano

TARJETA 7**¡PREVENIMOS DENGUE, CHIKUNGUNYA,
ZIKA Y FIEBRE AMARILLA!**

¿Por qué es importante eliminar los criaderos de mosquitos?

¿Qué enfermedades evitamos cuando limpiamos con frecuencia nuestro patio y eliminamos los criaderos?

- Eliminar criaderos de *Aedes aegypti* sigue siendo la forma más efectiva de prevenir dengue, zika, chikungunya y fiebre amarilla.
- El mosquito *Aedes aegypti* es el vector que representa mayor riesgo para la transmisión de enfermedades y es de vida doméstica, es decir, vive dentro y en los alrededores de las casas, y se reproduce en cualquier recipiente artificial o natural con agua.
- El mosquito tarda entre 7 y 10 días para completar el ciclo de vida, es decir, de huevo a adulto, y el tiempo de vida del mosquito adulto es en general alrededor de 4 a 6 semanas.
- Las hembras del *Aedes aegypti* son las responsables de la transmisión de esas enfermedades, ya que necesitan sangre humana principalmente para llevar a cabo el desarrollo de los huevos. Los machos no se alimentan a través de una fuente sanguínea.
- Las hembras de *Aedes aegypti* se alimentan cada tres a cuatro días. Sin embargo, si no han succionado suficiente sangre, estarán alimentándose en cada momento que puedan.
- La hora de mayor actividad del mosquito es temprano por la mañana y al atardecer, por lo tanto, es el periodo de mayor riesgo para las picaduras. Sin embargo, si la hembra necesita alimentarse más, buscará una fuente sanguínea fuera de ese periodo.



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - **JAHECHAUKA ÑAÑEHEKOMBO'EPYRE 30 MIN**

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro registra las respuestas:

¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS?	DE LO QUE APRENDIMOS: ¿QUÉ NOS COMPROMETEMOS A APLICAR?



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO **- JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN**

- ✓ Tarea:

Dibujar en un papel 2 posibles accidentes y 2 prácticas de higiene que no hayan sido mencionados en el taller.

- ✓ Para finalizar reflexionar sobre los temas y el desarrollo del taller:

- ¿Qué aprendimos de nuevo en el taller?
- ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
- ¿Qué fue lo que faltó o podemos mejorar?

- ✓ Agradecer la participación en el taller.

- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.

- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

TALLER 4

MANEJO DE RESIDUOS EN EL HOGAR

Ojeipuru'ỹva ha yty kuéra ñemohenda

METAS DE COMPRESIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Reconocer métodos de separación y reutilización de residuos domiciliarios.
- ✓ Aprender los posibles usos y aplicaciones de residuos orgánicos.
- ✓ Aplicar la separación de residuos orgánicos.

TEMARIO

- ✓ Separación de residuos sólidos orgánicos e inorgánicos.
- ✓ Compostaje para huertas familiares.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Velcro, cinta doble faz o cinta adhesiva
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
10 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
55 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
45 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

A QUÉ LLAMAMOS RESIDUOS

A aquellos materiales que ya están para desechar. Pueden ser sólidos o semisólidos, líquidos o gaseosos, pueden ser recipientes o cáscaras de frutas o verduras.

La palabra residuo describe al material que pierde utilidad tras haber cumplido con su misión o servido para realizar un determinado trabajo. Por lo tanto, el concepto de residuo se emplea como sinónimo de basura, es decir, por hacer referencia a los desechos que el hombre ha producido.

¿Por qué es importante separar la basura o los residuos?

- ✓ La separación en origen consiste en el descarte diferenciado de todos aquellos residuos que pueden ser reciclados o reutilizados. Reciclar es transformar los materiales que fueron desechados, a través de procesos que permiten elaborar nuevos productos, envases o materia prima.
- ✓ Para iniciar un proceso de reciclaje es importante separar la basura o residuos, esto podemos hacerlo desde nuestras casas.

Si separamos las basuras podemos:

- ✓ Reciclar vidrios, cartones, plásticos.
- ✓ Alimentar a nuestros animales con restos de frutas y verduras.
- ✓ Realizar una compostera o abonera que ayudará para la huerta o las plantas.
- ✓ Evitar la contaminación de fuentes de agua.
- ✓ Si producimos menos basura, nuestras basuras no terminan en ríos y arroyos.

Clasificación

La condición para iniciar un proceso de reciclaje es la separación de la basura. Lo primero que debemos saber para separar nuestros residuos es cómo clasificarlos. Hay distintos grados de separación, una manera simple, pero sumamente útil, es distinguir entre la basura, los residuos reciclables y los residuos compostables, o que se pueden convertir en abono.

- ✓ **Basura:** Son aquellos residuos que ya no se pueden aprovechar. Por ejemplo: Envases sucios y/o que contengan restos de comida, telas sucias, isopor, trapos sucios, papel higiénico y otros residuos sanitarios, focos y vidrios rotos.
- ✓ **Reciclables:** Son todos los residuos que puedan ser reutilizados y/o reciclados. Por ejemplo: Plástico, papel, cartón, vidrio, latas y telas, siempre que estén secos y limpios. Casi todos los residuos inorgánicos se pueden reciclar cuando están limpios, secos y libres de materia orgánica.
- ✓ **Compostables, o abono:** Los restos orgánicos son residuos que pueden convertirse en abono, mediante un proceso llamado compostaje. Por ejemplo: Los restos de frutas y verduras, residuos de café, servilletas de papel usadas, bolsitas de té, pasto, hojas, ramas y flores. También cáscaras de huevo, excrementos de gallinas, vacas u otros animales que se alimentan de vegetales.

Algunos de los materiales que tiramos tardan para descomponerse mucho más tiempo del que imaginamos:

PLÁSTICO: 600 años.

BOTELLAS DE VIDRIO: 4 mil años.

PILAS: más de mil años.

BOLSAS DE NYLON O HULE: de 15 a mil años.

Pero como muchos de los residuos domiciliarios son orgánicos, se pueden devolver a la tierra y convertirlos en abono y otros se pueden reutilizar.



¿CÓMO HACER ABONO NATURAL EN NUESTRO TERRENO?

El compost es el producto del proceso natural de descomposición aeróbica (con oxígeno) de los residuos orgánicos, por el cual estos se convierten en abono orgánico. A veces llamado composta, compuesto, o abono orgánico. Un ejemplo claro del compost lo realiza la misma naturaleza. Las hojas que caen de los árboles, flores, y frutas, un tiempo después de que están en el suelo comienzan a descomponerse hasta que se vuelven tierra nuevamente. El compost maduro contiene nitrógeno, fósforo, potasio y muchos otros elementos que son indispensables para la fertilidad de la tierra. Al ser un abono natural, el compost es una alternativa ideal para los fertilizantes y plaguicidas.

De los residuos que producimos en nuestras casas, alrededor del 40% suele ser material orgánico. El compost además retiene la humedad del suelo, permite el paso del aire, controla la erosión y mejora la estructura del suelo. Agregando abono a nuestros jardines y macetas, adherimos más materia orgánica al suelo, y gracias a eso las plantas crecen más saludables. Podemos empezar a hacer un compost doméstico con los residuos orgánicos vegetales.

¿Cuáles son los residuos que se pueden utilizar? ¿Cuáles no?

Todos los residuos vegetales son compostables, no así los residuos animales como restos de carne, lácteos o aceites.

Algunos de los residuos que pueden arrojarse al compost son:

- Hojas secas, pasto cortado y otros residuos vegetales del jardín
- Aserrín
- Ceniza
- Cáscaras de frutas y verduras
- Fruta echada a perder
- Plumas
- Cáscaras de huevos
- Semillas y carozos
- Bosta de caballo o de vaca
- Pelo
- Uñas cortadas
- Polvo que se junta al barrer, o de la bolsa de la aspiradora
- Café
- Saquitos de té
- Yerba mate

¿Cómo se hace?

Podemos hacer el compost o abono colocando los restos mezclados en un tambor con tapa, o podemos armar un abonero utilizando materiales que tenemos disponibles. Se puede armar de la misma manera que se arma un chiquero, con un poco de altura, utilizando maderas disponibles. También se puede hacer un pozo o pila en un lugar de nuestro terreno, donde no tiremos plásticos u otros tipos de basura, solamente residuos compostables.

En el proceso de compostaje, los residuos orgánicos son descompuestos por millones de organismos como hongos, bacterias e invertebrados. **Para que ellos puedan realizar bien su trabajo, la mezcla de compostaje tiene que tener estos ingredientes:**

- 1 **Materiales "verdes":** como restos de verduras y frutas, yerba, café, pasto fresco.
- 2 **Materiales "marrones":** como hojas secas, ramas, papel y cartón sin plastificar, cascaras de frutas secas, aserrín.
- 3 **Aire:** el compostaje es un proceso aeróbico. Por ende, la mezcla tiene que estar aireada para que los residuos no se descompongan de manera anaeróbica. Podemos introducir aire revolviendo constantemente la mezcla.
- 4 **Humedad:** La mezcla debe estar siempre húmeda –ni seca ni empapada– para que los agentes descomponedores puedan actuar y para que el compost se haga a buen ritmo.

Los materiales verdes aportan nitrógeno, mientras que los marrones aportan carbono. Para tener un buen proceso, la mezcla debe tener de 20 a 30 partes de carbono cada 1 de nitrógeno. Se aconseja poner una cantidad similar de materiales verdes y marrones para alcanzar este balance. Aunque no es imprescindible es preferible cortar los materiales en trozos para que el proceso sea más rápido. ¡Atención! En nuestras casas solemos generar más materiales verdes que marrones. Para equilibrar, podemos agregar hojas secas, aserrín o cortar trozos de cartón o papel.

La mezcla de compostaje:

Introducir en la compostera una proporción equilibrada de materiales verdes y marrones en capas. Primero una capa de marrones (agregando en la base ramitas u hojas secas que permitan una mayor aireación al interior de la pila) después una de verdes, otra de marrones, etc. Mezclar los materiales con una palita y regar hasta que la pila quede húmeda pero no empapada. Se recomienda agregar un puñado de tierra para aumentar los microorganismos de la pila. Se sugiere ubicar la compostera en espacios abiertos (balcón, terraza, patio) a la sombra y tapparla.

REVOLVER: revolver la mezcla una vez por semana o cada quince días para que los materiales que están en los bordes lleguen al centro y el material se vaya descomponiendo de manera uniforme.

REGAR: si la mezcla está seca hay que regarla. El material debe estar siempre húmedo pero no debe chorrear. En la práctica, cada vez que se carga material nuevo se verifica el estado de la mezcla y se evalúa si se debe voltear y/o regar, agregar materiales verdes o marrones, etc. Se recomienda dejar siempre la mezcla recubierta con una capa de tierra o papel o cartón triturado.

Las lombrices: nuestras aliadas silenciosas

Una opción para hacer compost de mejor calidad y de manera más rápida es agregarle lombrices rojas (*Eisenia fetida*). Las lombrices tienen la capacidad de comer bacterias y materia orgánica en descomposición. Con sus heces generan un humus de excelente calidad que mejora las propiedades del suelo. Si se agregan lombrices hay que tener en cuenta algunas cosas: No resisten altas temperaturas ni mucha luz, por lo que se sugiere tapar la compostera, ponerla a la sombra y en un lugar ventilado. La mezcla debe estar siempre húmeda ya que las lombrices no toleran lugares secos.

Problemas que pueden surgir y cómo resolver.

MALOS OLORES: Revolver la mezcla. Añadir tierra o materiales marrones. Agregar materiales que favorezcan la aireación (por ejemplo, ramitas). Cubrir la mezcla con una capa de tierra o papel triturado.

EL MATERIAL ESTÁ MUY SECO: Regar. Y si la mezcla está muy mojada, se debe revolver más seguido. Agregar materiales marrones.

HAY MOSCAS: Revolver más seguido. Cubrir la mezcla con una capa de tierra, papel o cartón cada vez que se agregan residuos.

EL PROCESO VA MUY LENTO: Cortar en trozos los materiales antes de tirarlos. Verificar que la humedad sea la adecuada. Incorporar lombrices rojas californianas.

¿Cómo saber cuándo está listo el compost?

El proceso de compostaje suele llevar entre 3 y 6 meses, dependiendo de los materiales, las condiciones del amontonado, etc. El compost está listo cuando tenemos un material similar a la tierra, que huele rico como la tierra y no reconocemos los materiales que introducimos porque ya se han descompuesto. Lo podemos poner sobre el suelo o mezclado con la tierra en nuestras macetas, huertas o jardines. Mejora la estructura del suelo, le aporta nutrientes, le da una mayor aireación y más capacidad de retener agua.

¿Qué es el PH?

El pH es un valor que indica si un material es ácido (pH inferior a 7), alcalino (pH superior a 7) o neutro (pH igual a 7). Conviene que el pH del compost sea lo más neutro posible porque los microorganismos presentes en él y responsables de la descomposición de los restos orgánicos no toleran valores muy alejados de 7. Cuando esto sucede, el proceso de compostaje se detiene o se ralentiza.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

Bienvenidos al taller de **“Manejo de residuos en el hogar - Ojeipuru'ýva ha yty kuéra ñemohenda”** del módulo **Mantenimiento, seguridad e higiene de la vivienda**. Este es el cuarto de los talleres presenciales de la Dimensión Vivienda y entorno del Programa Tekoporã. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller aprenderemos sobre la importancia de separar la basura, como hacer nuestro propio abono y los beneficios que esto nos brinda.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Preguntar sobre la tarea del taller anterior y solicitar que las personas expliquen lo realizado.

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

Separación de residuos sólidos:

- ¿A qué llamamos residuos?
- ¿Cuál es la importancia de separarlos?
- ¿Cuáles son las categorías de separación?

Compostaje para huertas familiares:

- ¿Qué es compostaje? ¿Cómo se hace un compostaje casero?
- ¿Cuáles son los residuos que se pueden utilizar? ¿Cuáles no?
- ¿Cuánto tiempo demora en producirse el abono?



CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 10 MIN

1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que las personas participantes apaguen o silencien los teléfonos celulares.

- ✓ Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

“Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar”

2 Presentación del ejercicio:

- ✓ La siguiente actividad nos permitirá saber los tipos de basura que tenemos y cómo podríamos manejarlos.

- ✓ La persona capacitadora reparte a cada participante 3 imágenes plastificadas de cada tipo de basura y luego dice:

¿Alguna vez escuchamos de un grupo de música que se hace de basura? En las figuras, tenemos diferentes tipos de basura o residuo. Aquí buscamos producir menos basura y aprovechar mejor la basura. Ya que estamos hablando de separar la basura, ¿Qué les parece si practicamos? Aquí hay 6 cartulinas con el color que corresponde a cada tipo de basura. Así que les voy a pedir que cada quien pase a pegar su basura donde corresponde:



NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: La idea es dejar que las personas participantes peguen sus imágenes de manera libre, y si se equivocan dejar igual la imagen equivocada en la categoría equivocada. Tener en cuenta no decir que está equivocada una persona, sino tratar de colocarla en el lugar correcto.

3 Una vez terminado el ejercicio, exponer:

¿A QUÉ LLAMAMOS RESIDUOS?

A aquellos materiales que ya están para desechar. Pueden ser sólidos o semisólidos, líquidos o gaseosos, pueden ser recipientes o cáscaras de frutas o verduras.

La palabra residuo describe al material que pierde utilidad tras haber cumplido con su misión o servido para realizar un determinado trabajo. Por lo tanto, el concepto de residuo se emplea como sinónimo de basura, es decir, por hacer referencia a los desechos que el hombre ha producido.

¿Por qué es importante separar la basura o los residuos?

- ✓ La separación en origen consiste en el descarte diferenciado de todos aquellos residuos que pueden ser reciclados o reutilizados. Reciclar es transformar los materiales que fueron desechados, a través de procesos que permiten elaborar nuevos productos, envases o materia prima.
- ✓ Para iniciar un proceso de reciclaje es importante separar la basura o residuos, esto podemos hacerlo desde nuestras casas.

Si separamos las basuras podemos:

- ✓ Reciclar vidrios, cartones, plásticos.
- ✓ Alimentar a nuestros animales con restos de frutas y verduras.
- ✓ Realizar una compostera o abonera que ayudará para la huerta o las plantas.
- ✓ Evitar la contaminación de fuentes de agua.
- ✓ Si producimos menos basura, nuestras basuras no terminan en ríos y arroyos.

¡ATENCIÓN! evitemos quemar la basura, porque además de contaminar el aire, en época de sequía podemos provocar incendios, quemar nuestra casa sin querer, quemar parte de lo que hay en nuestro terreno, etc.



ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 55 MIN

1 Leer el siguiente contenido:

CLASIFICACIÓN

La condición para iniciar un proceso de reciclaje es la separación de la basura. Lo primero que debemos saber para separar nuestros residuos es cómo clasificarlos. Hay distintos grados de separación, una manera simple, pero sumamente útil, es distinguir entre la basura, los residuos reciclables y los residuos compostables, o que se pueden convertir en abono.

- ✓ **Basura:** Son aquellos residuos que ya no se pueden aprovechar. Por ejemplo: Envases sucios y/o que contengan restos de comida, telas sucias, isopor, trapos sucios, papel higiénico y otros residuos sanitarios, focos y vidrios rotos.
- ✓ **Reciclables:** Son todos los residuos que puedan ser reutilizados y/o reciclados. Por ejemplo: Plástico, papel, cartón, vidrio, latas y telas, siempre que estén secos y limpios. Casi todos los residuos inorgánicos se pueden reciclar cuando están limpios, secos y libres de materia orgánica.
- ✓ **Compostables, o abono:** Los restos orgánicos son residuos que pueden convertirse en abono, mediante un proceso llamado compostaje. Por ejemplo: Los restos de frutas y verduras, residuos de café, servilletas de papel usadas, bolsitas de té, pasto, hojas, ramas y flores. También cáscaras de huevo, excrementos de gallinas, vacas u otros animales que se alimentan de vegetales.

Algunos de los materiales que tiramos tardan para descomponerse mucho más tiempo del que imaginamos:

PLÁSTICO: 600 años.

BOTELLAS DE VIDRIO: 4 mil años.

PILAS: más de mil años.

BOLSAS DE NYLON O HULE: de 15 a mil años.

Pero como muchos de los residuos domiciliarios son orgánicos, se pueden devolver a la tierra y convertirlos en abono y otros se pueden reutilizar.

2 Ahora vamos a trabajar en grupos de 5 personas como máximo, trabajar juntas las personas que son vecinas. Tenemos 15 minutos para traer una propuesta al grupo a partir de tres preguntas: 1-¿Qué tipo de basuras producimos en nuestra casa o nuestro barrio? ¿Podemos reciclar? ¿Cómo? Si no podemos reutilizar, cómo podemos gestionar esa basura. ¿Qué hacemos?

EJEMPLO PARA LA PERSONA CAPACITADORA:

¿QUÉ TIPO DE BASURAS SE PRODUCEN EN NUESTRA CASA O NUESTRO BARRIO?	PODEMOS UTILIZARLO: ¿CÓMO?	SI NO PODEMOS REUTILIZAR: ¿CÓMO PODEMOS GESTIONAR ESA BASURA?
<p>Ejemplo: Hay un taller y hay muchas cubiertas viejas. Las cubiertas juntan agua y pueden convertirse en criaderos de mosquitos.</p>	<p>Ejemplo: podemos usar como planteras o para hermohear las calles de nuestra comunidad.</p> <p>También en otros países hasta hay techos hechos con cubiertas viejas.</p>	<p>Ejemplo: Pedir por nota a la municipalidad si puede resolver.</p>

✓ Después de 15 minutos, llamar a la plenaria para que traigan sus propuestas y una vez que expongan sus propuestas. Compartir también la siguiente información:

¿CÓMO HACER ABONO NATURAL EN NUESTRO TERRENO?

El compost es el producto del proceso natural de descomposición aeróbica (con oxígeno) de los residuos orgánicos, por el cual estos se convierten en abono orgánico. A veces llamado composta, compuesto, o abono orgánico. Un ejemplo claro del compost lo realiza la misma naturaleza. Las hojas que caen de los árboles, flores, y frutas, un tiempo después de que están en el suelo comienzan a descomponerse hasta que se vuelven tierra nuevamente. El compost maduro contiene nitrógeno, fósforo, potasio y muchos otros elementos que son indispensables para la fertilidad de la tierra. Al ser un abono natural, el compost es una alternativa ideal para los fertilizantes y plaguicidas.

De los residuos que producimos en nuestras casas, alrededor del 40% suele ser material orgánico. El compost además retiene la humedad del suelo, permite el paso del aire, controla la erosión y mejora la estructura del suelo. Agregando compost a nuestros jardines y macetas, adherimos más materia orgánica al suelo, y gracias a eso las plantas crecen más saludables. Podemos empezar a hacer un compost doméstico con los residuos orgánicos vegetales.

¿Cuáles son los residuos que se pueden utilizar? ¿Cuáles no?

Todos los residuos vegetales son compostables, no así los residuos animales como restos de carne, lácteos o aceites.

Algunos de los residuos que pueden arrojarse al compost son:

Hojas secas, pasto cortado y otros residuos vegetales del jardín	Cáscaras de huevos	Polvo que se junta al barrer, o de la bolsa de la aspiradora
Aserrín	Semillas y carozos	Café
Ceniza	Bosta de caballo o de vaca	Saquitos de té
Cáscaras de frutas y verduras	Pelo	Yerba mate
Fruta echada a perder	Uñas cortadas	
Plumas		

¿Cómo se hace?

Podemos hacer el compost o abono colocando los restos mezclados en un tambor con tapa, o podemos armar un abonero utilizando materiales que tenemos disponibles. Se puede armar de la misma manera que se arma un chiquero, con un poco de altura, utilizando maderas disponibles. También se puede hacer un pozo o pila en un lugar de nuestro terreno, donde no tiremos plásticos u otros tipos de basura, solamente residuos compostables.

En el proceso de compostaje, los residuos orgánicos son descompuestos por millones de organismos como hongos, bacterias e invertebrados. **Para que ellos puedan realizar bien su trabajo, la mezcla de compostaje tiene que tener estos ingredientes:**

- 1 **Materiales "verdes":** como restos de verduras y frutas, yerba, café, pasto fresco.
- 2 **Materiales "marrones":** como hojas secas, ramas, papel y cartón sin plastificar, cáscaras de frutas secas, aserrín.
- 3 **Aire:** el compostaje es un proceso aeróbico. Por ende, la mezcla tiene que estar aireada para que los residuos no se descompongan de manera anaeróbica. Podemos introducir aire revolviendo constantemente la mezcla.
- 4 **Humedad:** La mezcla debe estar siempre húmeda –ni seca ni empapada– para que los agentes descomponedores puedan actuar y para que el compost se haga a buen ritmo.

Los materiales verdes aportan nitrógeno, mientras que los marrones aportan carbono. Para tener un buen proceso, la mezcla debe tener de 20 a 30 partes de carbono cada 1 de nitrógeno. Se aconseja poner una cantidad similar de materiales verdes y marrones para alcanzar este balance. Aunque no es imprescindible es preferible cortar los materiales en trozos para que el proceso sea más rápido. ¡Atención! En nuestras casas solemos generar más materiales verdes que marrones. Para equilibrar, podemos agregar hojas secas, aserrín o cortar trozos de cartón o papel.

La mezcla de compostaje:

Introducir en la compostera una proporción equilibrada de materiales verdes y marrones en capas. Primero una capa de marrones (agregando en la base ramitas u hojas secas que permitan una mayor aireación al interior de la pila) después una de verdes, otra de marrones, etc. Mezclar los materiales con una palita y regar hasta que la pila quede húmeda pero no empapada. Se recomienda agregar un puñado de tierra para aumentar los microorganismos de la pila. Se sugiere ubicar la compostera en espacios abiertos (balcón, terraza, patio) a la sombra y taparla.

REVOLVER: revolver la mezcla una vez por semana o cada quince días para que los materiales que están en los bordes lleguen al centro y el material se vaya descomponiendo de manera uniforme.

REGAR: si la mezcla está seca hay que regarla. El material debe estar siempre húmedo pero no debe chorrear. En la práctica, cada vez que se carga material nuevo se verifica el estado de la mezcla y se evalúa si se debe voltear y/o regar, agregar materiales verdes o marrones, etc. Se recomienda dejar siempre la mezcla recubierta con una capa de tierra o papel o cartón triturado.

Las lombrices: nuestras aliadas silenciosas

Una opción para hacer compost de mejor calidad y de manera más rápida es agregarle lombrices rojas (*Eisenia fetida*). Las lombrices tienen la capacidad de comer bacterias y materia orgánica en descomposición. Con sus heces generan un humus de excelente calidad que mejora las propiedades del suelo. Si se agregan lombrices hay que tener en cuenta algunas cosas: No resisten altas temperaturas ni mucha luz, por lo que se sugiere tapar la compostera, ponerla a la sombra y en un lugar ventilado. La mezcla debe estar siempre húmeda ya que las lombrices no toleran lugares secos.

Problemas que pueden surgir y cómo resolver:

MALOS OLORES: Revolver la mezcla. Añadir tierra o materiales marrones. Agregar materiales que favorezcan la aireación (por ejemplo, ramitas). Cubrir la mezcla con una capa de tierra o papel triturado.

EL MATERIAL ESTÁ MUY SECO: Regar. Y si la mezcla está muy mojada, se debe revolver más seguido. Agregar materiales marrones.

HAY MOSCAS: Revolver más seguido. Cubrir la mezcla con una capa de tierra, papel o cartón cada vez que se agregan residuos.

EL PROCESO VA MUY LENTO: Cortar en trozos los materiales antes de tirarlos. Verificar que la humedad sea la adecuada. Incorporar lombrices rojas californianas.

¿Cómo saber cuándo está listo el compost?

El proceso de compostaje suele llevar entre 3 y 6 meses, dependiendo de los materiales, las condiciones del amontonado, etc. El compost está listo cuando tenemos un material similar a la tierra, que huele rico como la tierra y no reconocemos los materiales que introdujimos porque ya se han descompuesto. Lo podemos poner sobre el suelo o mezclado con la tierra en nuestras macetas, huertas o jardines. Mejora la estructura del suelo, le aporta nutrientes, le da una mayor aireación y más capacidad de retener agua.

¿Qué es el PH?

El pH es un valor que indica si un material es ácido (pH inferior a 7), alcalino (pH superior a 7) o neutro (pH igual a 7). Conviene que el pH del compost sea lo más neutro posible porque los microorganismos presentes en él y responsables de la descomposición de los restos orgánicos no toleran valores muy alejados de 7. Cuando esto sucede, el proceso de compostaje se detiene o se ralentiza.



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHEKOMBO'E PYRE 45 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro registra las respuestas:

¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS?	DE LO QUE APRENDIMOS: ¿QUÉ NOS COMPROMETEMOS A APLICAR?



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ Tarea:
 1. Traer para el siguiente taller una foto o un objeto decorativo para la casa hecho de materiales reciclados.
 2. Traer en una caja de cartón pequeña una maqueta o simulacro de compostaje.
- ✓ Para finalizar reflexionar sobre los temas y el desarrollo del taller:
 - ¿Qué aprendimos de nuevo en el taller?
 - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
 - ¿Qué fue lo que faltó o podemos mejorar?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

Materiales que se deben recortar para la dinámica:



TALLER 5

CONOCIENDO Y MIRANDO JUNTOS NUESTRA COMUNIDAD

Jaikuaa ha jahecha oñondive ñande rekoha

METAS DE COMPRESIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Reconocer la comunidad como entorno inmediato e identificar las fortalezas, oportunidades, dificultades y amenazas de su comunidad.
- ✓ Conocer las necesidades locales para proponer talleres adecuados a la realidad de la comunidad.
- ✓ Aplicar la metodología FODA y el mapeo para un diagnóstico comunitario.

TEMARIO

- ✓ Dinámica para sacar un diagnóstico claro de cada comunidad. (FODA).
- ✓ Mapeo del FODA, para conocer el diagnóstico o realidad de cada comunidad.

MATERIALES

- 5 Papeles sulfitos.
- Marcadores.
- Bolígrafo o lápiz de papel.
- Cinta adhesiva.
- Pinceles o lápices de colores.
- Post-its de 4 colores brillantes.
- Planilla de asistencia.

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
20 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
45 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
45 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

CARTA ORGÁNICA MUNICIPAL

Ley N° 3966 dice:

El municipio es la comunidad de vecinos con gobierno y territorio propios, que tiene por objeto el desarrollo de los intereses locales. Su territorio deberá coincidir con el del distrito y se dividirá en zonas urbanas y rurales.

Entre las funciones de un Municipio en materia de infraestructura pública y servicios, por ley está:

- ✓ La construcción, equipamiento, mantenimiento, limpieza y ornato de la infraestructura pública del municipio, incluyendo las calles, avenidas, parques, plazas, balnearios y demás lugares públicos
- ✓ La construcción y mantenimiento de los sistemas de desagüe pluvial del municipio
- ✓ La prestación de servicios de agua potable y alcantarillado sanitario, de conformidad con la ley que regula la prestación de dichos servicios, en los casos que estos servicios no fueren prestados por otros organismos públicos
- ✓ La construcción, equipamiento y mantenimiento de los caminos vecinales rurales y otras vías de comunicación que no estén a cargo de otros organismos públicos;
- ✓ La regulación y prestación de servicios de aseo, de recolección, disposición y tratamiento de residuos del municipio
- ✓ La regulación de servicios funerarios y de cementerios, así como la prestación de los mismos
- ✓ La regulación, así como la organización y administración de los centros de abasto, mercados, mataderos y ferias municipales, y similares.

Libertad de Asociación

En la Constitución Nacional, el Artículo 42 establece que "toda persona es libre de asociarse o agremiarse con fines lícitos, así como nadie está obligado a pertenecer a determinada asociación".

Pedir a las autoridades

El Artículo 40 - Del derecho a peticionar a las autoridades afirma que "Toda persona, individual o colectivamente y sin requisitos especiales, tienen derecho a peticionar a las autoridades, por escrito, quienes deberán responder dentro del plazo y según las modalidades que la ley determine. Se reputará denegada toda petición que no obtuviese respuesta en dicho plazo".

Diagnóstico Participativo

A decir de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) se trata de un método para determinar, desde el punto de vista de los miembros de la comunidad, qué actividades son necesarias y pueden apoyarse; si los miembros de la comunidad aceptan las actividades propuestas por el personal externo y si tales actividades son razonables y prácticas.

FODA

El análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas), también conocido como análisis DAFO, es una herramienta de estudio de la situación de una empresa, institución, proyecto o persona, analizando sus características internas (Debilidades y Fortalezas) y su situación externa (Amenazas y Oportunidades) en una matriz cuadrada. Sirve para conocer la situación real en que se encuentra nuestra comunidad.

Lo que depende de la comunidad

Los elementos internos que se deben analizar durante el análisis FODA corresponden a las fortalezas y debilidades que se tienen respecto a la disponibilidad de recursos, que en el caso de una comunidad pueden ser desde la capacidad de organización, el jopói, la solidaridad, la capacidad de producir alimentos, los recursos naturales en la zona, los bosques, los espacios públicos como plazas, etc.

Mapeo

En este caso, poner en un mapa actores, servicios públicos, recursos naturales, espacios públicos y todo lo que podemos ver en nuestra comunidad.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

Bienvenidos al taller de **"Conociendo y mirando juntos nuestra comunidad - Jaikuaa ha jahecha oñondive ñande rekoha"**. Este es el quinto de los ocho talleres presenciales de la **Dimensión Vivienda y entorno del Programa Tekoporã**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Preguntar sobre la tarea del taller anterior y solicitar que las personas expliquen lo realizado.

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- Reconocer las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de nuestra comunidad.
- Reconocer en qué lugar geográfico se encuentran dichas fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.



CONVERSAMOS - ÑEMONGUETA 20 MIN

1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que apaguen o silencien los teléfonos celulares.

- ✓ Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

"Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar"

2 La persona capacitadora explica que es el FODA, explica qué son las Fortalezas, las Oportunidades, las Debilidades y las Amenazas, explica en qué consiste cada título, va dando ejemplos de cada título, y les pide que piensen en ello aplicado a su realidad.

- ✓ Decir:

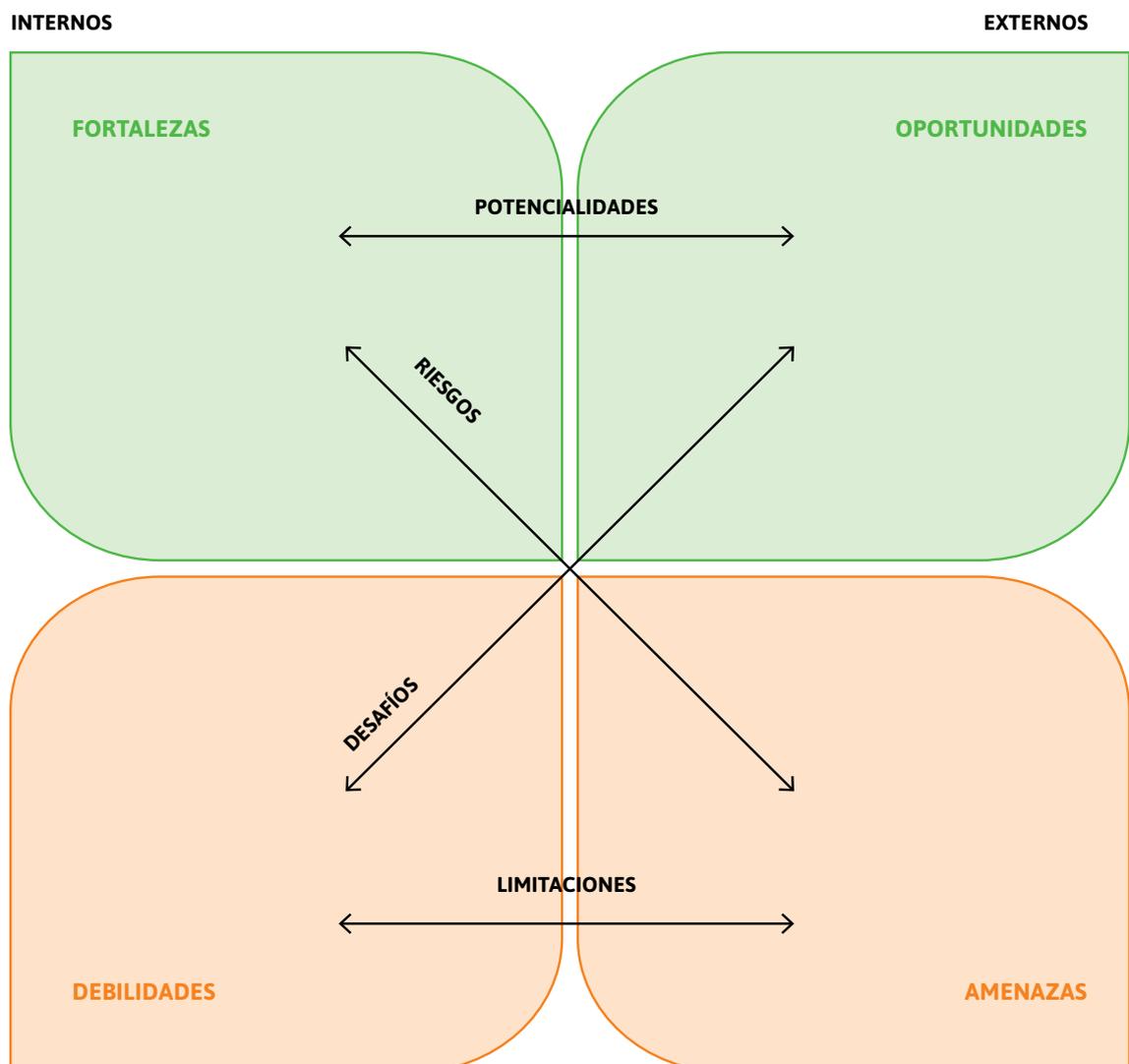
"Es muy importante aclarar que las Fortalezas y Debilidades son características internas de la comunidad. Es decir, las fortalezas son aquellas cualidades que nos hacen fuertes, aquellas cosas en las que somos buenas las personas que formamos parte de esta comunidad. Y ya que hablamos de entorno, también es bueno reconocer aquellos recursos que tenemos en nuestra comunidad, que haya muchos árboles, que la tierra sea buena para cultivar, que haya agua potable no contaminada es

● **CONOCIENDO Y MIRANDO JUNTOS NUESTRA COMUNIDAD
JAIKUAA HA JAHECHA OÑONDIVE ÑANDE REKOHA**

por ejemplo una fortaleza. Las debilidades también son cosas que dependen de nosotros. Pero las oportunidades y las amenazas, son externas, no dependen de nosotros. Dependiendo de nuestras fortalezas, a veces, una amenaza se puede convertir en una oportunidad. Por ejemplo, puede ser que como vecinos no nos llevemos muy bien, pero si existe una amenaza de que nos quedemos todos sin agua, es una oportunidad para unimos”

- ✓ La persona capacitadora separa a las personas participantes en 4 grupos, enumerándolos del 1 al 4, y pide que se unan según el número que les tocó, para que se mezclen y se enriquezca la plenaria, entrega a cada grupo 1 papel sulfite con los títulos del FODA, en el que dibujarán y/o escribirán un listado de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que hayan encontrado. La persona capacitadora pide que escriban en el sulfite el listado o preferentemente que dibujen ya que “Una imagen habla más que mil palabras”, sobre todo para buscar la participación de personas que no pueden escribir. La persona capacitadora va recorriendo y visitando a cada grupo para orientar la actividad.

3 Explicar el siguiente contenido:



FODA

El análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas), es una herramienta de estudio de la situación de una empresa, institución, proyecto o persona, analizando sus características internas (Debilidades y Fortalezas) y su situación externa (Amenazas y Oportunidades) en una matriz cuadrada. Sirve para conocer la situación real en que se encuentra nuestra comunidad.

LO QUE DEPENDE DE LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD

Los elementos internos que se deben analizar durante el análisis FODA corresponden a las fortalezas y debilidades que se tienen respecto a la disponibilidad de recursos, que en el caso de una comunidad pueden ser desde la capacidad de organización, el jopói, la solidaridad, la capacidad de producir alimentos, los recursos naturales en la zona, los bosques, los espacios públicos como plazas, etc.

FORTALEZAS

Para realizar el análisis interno de una comunidad, nos preguntamos:

- ✓ ¿Qué vemos de bueno en nuestra comunidad?
- ✓ ¿Qué nos gusta de nuestra comunidad?

DEBILIDADES

Las debilidades se refieren a todos aquellos elementos, recursos de energía, habilidades, capacidades que hay en la comunidad pero que no se están gestionando bien. Algunas de las preguntas que podemos responder para encontrar las debilidades en nuestra comunidad:

- ✓ ¿Qué podemos evitar?
- ✓ ¿Qué debería mejorar?
- ✓ ¿Qué desventajas hay en la comunidad?
- ✓ ¿Cómo nos ven desde afuera los integrantes de nuestra comunidad?
- ✓ ¿Qué factores reducen las posibilidades de trabajo en la comunidad?
- ✓ ¿Qué hacemos mal?

ANÁLISIS EXTERNO

La comunidad es muy importante por cómo nos ven las autoridades de afuera, las comunidades vecinas, las autoridades departamentales, distritales, etc. El análisis externo permite mirar las oportunidades y amenazas que el contexto puede presentarle a una comunidad.

OPORTUNIDADES

Las oportunidades son aquellos factores positivos que se generan desde afuera y que como comunidad podríamos aprovechar.

Algunas de las preguntas que podemos contestar para identificar oportunidades:

- ✓ ¿Qué podría mejorar en la comunidad?
- ✓ ¿En qué momento las autoridades departamentales o distritales miran a nuestra comunidad?
- ✓ ¿En qué momento vienen de afuera a buscar lo que tenemos en la comunidad? Por ejemplo, en la época de cosecha de algún producto que producimos en la comunidad.
- ✓ ¿Qué está cambiando en nuestra zona?
- ✓ ¿Hay alguna ley que haya cambiado y nos está afectando?
- ✓ ¿Qué está pasando en el país y en el mundo y cómo podemos estar mejor en la comunidad? Por ejemplo, ahora cada vez se consumen más alimentos orgánicos, podríamos hacer que la identidad de nuestra comunidad sea la producción de algún alimento orgánico.

AMENAZAS

Las amenazas son situaciones negativas, externas al programa o proyecto, que pueden atentar contra éste, por lo que llegado al caso, puede ser necesario diseñar una estrategia adecuada para poder sortearlas. Ejemplos: conflictos gremiales, leyes que no favorecen a la comunidad, etc.

Algunas de las preguntas que podemos contestar para identificar amenazas son:

- ✓ ¿A qué obstáculos se enfrenta la comunidad?
- ✓ ¿Qué están haciendo las comunidades vecinas?
- ✓ ¿Cuáles son nuestros principales problemas?

MATRIZ FODA

De la combinación de fortalezas con oportunidades surgen las potencialidades, las cuales señalan las líneas de acción más prometedoras para la comunidad. Las limitaciones, determinadas por una combinación de debilidades y amenazas, colocan una seria advertencia. Mientras que los riesgos -combinación de fortalezas y amenazas- y los desafíos -combinación de debilidades y oportunidades-, determinados por su correspondiente combinación de factores, exigirán una cuidadosa consideración a la hora de marcar el rumbo que la comunidad deberá asumir hacia el futuro deseable como sería el desarrollo de una comunidad mejorada.

- ✓ La persona capacitadora pide a cada grupo que se encargue de explicar especialmente solo una parte del FODA, por ejemplo:

GRUPO 1: Fortalezas

GRUPO 2: Oportunidades

GRUPO 3: Debilidades

GRUPO 4: Amenazas



ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN

- ✓ La persona capacitadora pide a un voluntario que dibuje su comunidad en un papel sulfite, mientras el resto de los grupos piensan en el FODA, pide que dibuje las calles, las cuadras, coloque donde están los hitos, las plazas, los árboles, los ríos y arroyos, los lugares más importantes para ellos, con la mayor exactitud con la que se pueda.
- ✓ La persona capacitadora reparte a cada grupo unas cartulinas de color cortadas en forma de cuadrado, cada grupo tendrá su color único identificador, pide que cada grupo exponga su tema del FODA, escribiendo y dibujando en la cartulina del color que les tocó lo que hablaron, pide que pasen de a uno a pegar las cartulinas en el mapa ya dibujado con anterioridad, exponiendo ante todos la fortaleza, oportunidad, debilidad o amenaza que haya encontrado en su comunidad y por qué lo colocó en ese lugar del mapa.

- ✓ En cada grupo, van eligiendo los 4 o 5 puntos más importantes de cada lista, y van resaltando en el papel sulfito en el que escribieron el listado.
- ✓ En cada grupo, la persona capacitadora saca el diagnóstico, escribe en otro papel sulfito, las potencialidades, las limitaciones, los desafíos y los riesgos de esa comunidad.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: En este momento es muy importante tener en cuenta el marco jurídico colocado como contenido de este taller para poder orientar sobre qué cosas se puede pedir a las autoridades locales o nacionales, o cuáles son las funciones de la municipalidad.

EL MAPEO PARTICIPATIVO COMUNITARIO es una herramienta de mapeo dinámico y visual para el desarrollo basado en la comunidad.

- ✓ Decir:

“Ahora que ya identificamos las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas en nuestra comunidad. Podemos hacer un mapeo que nos permita identificar los conflictos posibles y encontrar soluciones. Vamos a pedirle que cada uno escriba una fortaleza y una oportunidad de nuestra comunidad que nos podría servir para afrontar aquellas amenazas y debilidades que se habían comentado anteriormente”



**MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS -
JAHECHAUKA ÑAÑEHEKOMBO'EPYRE 45 MIN**

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro registra las respuestas:

¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS?	DE LO QUE APRENDIMOS: ¿QUÉ NOS COMPROMETEMOS A APLICAR?



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO

- JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ Tarea: **hacer un diagnóstico dibujado de nuestra comunidad en casa.**
- ✓ Para finalizar reflexionar sobre los temas y el desarrollo del taller:
 - ¿Qué aprendimos de nuevo en el taller?
 - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
 - ¿Qué fue lo que faltó o podemos mejorar?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

TALLER 6

HUERTAS FAMILIARES

Ñemity

METAS DE COMPRENSIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Conocer sobre prácticas ecológicas para huertas sustentables.
- ✓ Generar interés en la horticultura como oportunidad de ingreso familiar o colectivo.
- ✓ Adquirir herramientas de buenas prácticas para huertas.

TEMARIO

- ✓ Definición de huertas familiares, elaboración y localización.
- ✓ Huertas comunitarias, elaboración y localización, como oportunidad de ingreso colectivo.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Papeles sulfitos
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Campanilla o un material para hacer ruido
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
45 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
30 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
35 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

¿QUÉ ES UNA HUERTA FAMILIAR?

Es la parcela de terreno donde cultivamos nuestras hortalizas de manera intensiva y continua durante todo el año. La producción de alimentos es generalmente para el autoconsumo de la familia, pero lo que sobra aparte, podemos comercializar para producir un ingreso económico.

La función de la huerta es proveer alimentos a la vez que se realizan prácticas productivas tradicionales y alternativas que promueven la conservación de los recursos naturales. Tener una huerta familiar es el primer paso hacia una alimentación sana, de calidad y económica durante la mayor parte del año.

Aunque si tenemos poco espacio, podemos usar plantera para algunas verduras como cebollitas de verdeo, orégano o perejil, una huerta que pueda satisfacer una buena parte de las necesidades nutricionales de una familia debe ser mucho más que unas cuantas plantera en un balcón o unas pocas lechugas intercadas con las flores del jardín.

¿Qué necesitamos para nuestra huerta familiar?

1. ESPACIO: Aunque nuestro terreno sea pequeño, podemos dedicar una parte para producir nuestros alimentos y se calcula que en un espacio de 5 por 5 metros se podría producir de manera conjunta tomates, locotes, cebollas, oréganos, zanahorias, suficiente para cubrir las necesidades de 2 o 3 personas durante la mayor parte del año.

Soluciones:

✓ **Sol:** En todas las recomendaciones sobre huertas en internet, siempre dicen que las huertas deben estar a pleno sol, pero en nuestro país, el sol suele ser muy fuerte en verano, por lo que lo importante es que a nuestro espacio le llegue el sol de la mañana. Habitualmente, en Paraguay se necesita de media sombra, pero no necesariamente se tenga que comprar, también se puede construir con palos, ramas, hojas de cocotero, etc.

✓ **Terrenos con bajadas:** Si nuestro terreno tiene pendientes, podemos resolver con que los tablonnes sean perpendicular a la dirección de la pendiente.

✓ **Cerco:** Aunque podemos hacer una huerta con maderas que disponemos en nuestra zona e incluso con enredaderas. Si tenemos otros animales como gallinas, cerdos, vacas, patos, etc. necesitaremos usar tejido para proteger nuestra huerta.

✓ **Barreras naturales:** Para proteger a nuestras plantas del viento, podemos hacer una barrera natural con plantas que ayudan a la transferencia de polen, como los cosmos, u otra especie de plantas con flores nativa de Paraguay.

2. SUELO APROPIADO: El suelo de la huerta no debe tener muchas piedritas ni debe ser arcillosa. Tampoco debe ser muy arenosa, aunque debe filtrar el agua. Si cavamos y sigue apareciendo arena, la solución es añadirle materia orgánica: como estiércol bien descompuesto, compost, mantillo o el abono orgánico que tengamos a mano.

3. AGUA DE CALIDAD: El agua para regar la planta no debe estar contaminada. No se puede regar la huerta con agua sucia. En el caso del agua viene de pozos, habría que controlar que no tenga mucha cal, sal u otros elementos que pueden representar un problema para las plantas. ¿Cuánta agua necesita la huerta? Todo depende del tipo de suelo y también de cuánto sol le llega.

✓ Independientemente de que tengamos agua potable en nuestra comunidad, idealmente podríamos captar agua de lluvia del techo de nuestra casa y tener un tambor de reserva que nos permita usar esa agua en los días de mucho calor que escasea el agua.

4. ALGUNAS HERRAMIENTAS: Una huerta familiar no necesita un tractor ni otra maquinaria. Algunas herramientas como azadas, rastrillos, palas de diferentes tipos y tamaños es suficiente.

5. SEMILLAS O PLANTAS: Plantemos lo que usamos y usemos lo que plantamos. A veces, hay personas que plantan acelga pero no consumen. Para que la huerta sea útil, es importante plantar aquellas verduras que utilizamos con más frecuencia. Podemos comprar semillas, pero siempre podemos conseguir con nuestros vecinos y también podemos hacer plantines de todo lo que consumimos.

Hay plantas que se pueden reproducir desde las plantas madres y otras sacando las semillas de los frutos o las flores.

- ✓ **De otras plantas:** Orégano, cebollitas de hoja pueden vivir más de dos años y les podemos reproducir separando sus hijuelos desde la raíz.
- ✓ **Semillas preparadas:** Tomate, sandía, locote, cebolla, ajo y otros podemos preparar de lo que consumimos.
- ✓ **Tomates:** Podemos apartar las semillas en una servilleta de papel y secar primero al sol antes de plantar.
- ✓ **Ajo:** Podemos enraizar en una botella de plástico, sólo la punta debe entrar al agua. Crecerá un plantín por diente.
- ✓ **Perejil:** la semilla del perejil sólo es posible conseguir mediante sus flores. La primera vez debemos conseguir semillas.
- ✓ **Zanahoria:** Podemos enraizar en agua, cortando hasta donde aparece la parte verde en la raíz. Es importante no sumergir completamente.

¿En qué momento deberíamos iniciar la huerta?

Ahora es el momento. No hay tiempo para iniciar la huerta. Aunque no estemos en la estación propicia para iniciar la mayoría de los cultivos, no importa, porque podremos adelantar otros trabajos preparatorios como delimitar y nivelar el terreno, retirar piedras, abonar, plantar hierbas aromáticas, realizar caminos y cierres, instalar el riego, fabricar tutores para las plantas, cortar árboles viejos, etc.

Para colocar estiércol y preparar el terreno es mejor hacerlo en otoño o invierno. En primavera, podremos realizar la mayoría de las siembras. Siempre es bueno comenzar con alimentos que rápidamente podremos consumir, porque eso nos anima:

Son de rápido crecimiento, necesitan de poco espacio y poca inversión:

ESPINACA: 45 días
PEREJIL: 30 a 60 días
LECHUGA: 12 a 30 días
CEBOLLITA DE HOJAS: 30 días

¿Cómo preparar el terreno?

Preparamos la parcela elevando la tierra y dejando canales para caminar y para que el agua corra. Le añadimos una buena capa de estiércol, pero debemos removerlo para airear y dejar en lo posible el estiércol enterrado. En algunas zonas también se usan las gallinazas, es decir, los excrementos de gallinas, pero hay que tener cuidado que no contengan bichos o enfermedades. El estiércol de vaca siempre es mejor. La tierra no tiene que estar compactada, tiene que ser un suelo aireado, es decir el agua tiene que poder entrar para que las raíces de las plantas puedan tener dónde agarrarse. Hay que remover toda la tierra con azada y luego usar un rastrillo para nivelar. También a los costados de nuestra huerta podemos plantar Kumandá Yvyra’i- el poroto que además de producir alimento, aporta abono verde al suelo porque lo protege de la erosión y aporta nutrientes.

¿QUÉ ES UNA HUERTA COMUNITARIA?

Las huertas comunitarias son espacios agrícolas vinculados a los barrios o comunidades que combinan las funciones productivas asociadas al consumo familiar con finalidades sociales y ambientales. En la huerta se encuentran los niños, niñas y adolescentes. En la huerta nos encontramos entre vecinos.

Se trata de crear un paisaje humanizado, basado en el trabajo intenso y el cuidado de la tierra: modelar el terreno, asegurar el riego y el drenaje, controlar el crecimiento de los cultivos y, en definitiva, dirigir todos los esfuerzos a una finalidad de producción para el autoconsumo y la venta.

Muchos autores han destacado la importancia emocional, cultural y social de las huertas. Por ejemplo, el intercambio de productos de la huerta y semillas ayuda a crear y fortalecer redes sociales, además de influir en la construcción de la identidad social cultural. Las huertas también son un espacio de transmisión de conocimiento y valores, además de prácticas relacionadas con la agricultura o la alimentación.

¿Qué beneficios podría traer una huerta comunitaria?

Las huertas pueden cumplir muchas funciones, pero principalmente el de la integración social de las personas mayores y otros colectivos mediante la participación activa.

- ✓ **La función productiva de autoconsumo:**
Es la principal razón de las huertas.
- ✓ **La función ambiental-comunitaria:**
Nos une, nos acerca.
- ✓ **La función social:** A través de actividades educativas, lúdicas, terapéuticas, etc.
- ✓ **La función saludable:** Efectos beneficiosos sobre el bienestar personal, la salud y la alimentación.
- ✓ **La función cultural:** Transmitir técnicas de cultivos, reproducciones y conservaciones de semillas.
- ✓ **La función estética:** Las huertas son agradables a la vista.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

Bienvenidos al taller de “Huertas familiares” del módulo **Vivienda y Entorno**. Este es el sexto de los talleres presenciales de la **Dimensión Vivienda y entorno del Programa Tekoporã**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller aprenderemos sobre que es una huerta comunitaria, los beneficios que esto nos brinda y cómo hacer nuestra propia huerta personal o comunitaria.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Preguntar sobre la tarea del taller anterior y solicitar que las personas expliquen lo realizado.

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- La huerta familiar y sus beneficios.
- La huerta comunitaria. Beneficios, localización y oportunidades de ingreso.



CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 45 MIN

1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que apaguen o silencien los teléfonos celulares.

- ✓ Explicar la metodología y hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo donde todas las personas participantes puedan aportar y se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

“Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar”

- ✓ Indicar:

La siguiente actividad nos permitirá conocer un poco más sobre las huertas familiares y cómo podemos organizarnos para que se haga realidad.

- ✓ La persona capacitadora da una explicación de cómo se hace una huerta familiar, que se necesita, que espacio requiere, etc.

¿QUÉ ES UNA HUERTA FAMILIAR?

Es la parcela de nuestro terreno donde cultivamos nuestras hortalizas de manera intensiva y continua durante todo el año. La producción de alimentos es generalmente para el autoconsumo de la familia, pero lo que sobra aparte, podemos comercializar para producir un ingreso económico.

La función de la huerta es proveer alimentos a la vez que se realizan prácticas productivas tradicionales y alternativas que promueven la conservación de los recursos naturales. Tener una huerta familiar es el primer paso hacia una alimentación sana, de calidad y económica durante la mayor parte del año.

Aunque si tenemos poco espacio, podemos usar plantera para algunas verduras como cebollitas de verdeo, orégano o perejil, una huerta que pueda satisfacer una buena parte de las necesidades nutricionales de una familia debe ser mucho más que unas cuantas plantera en un balcón o unas pocas lechugas intercaladas con las flores del jardín.

¿Qué necesitamos para nuestra huerta familiar?

1 Espacio: Aunque nuestro terreno sea pequeño, podemos dedicar una parte para producir nuestros alimentos y se calcula que en un espacio de 5 por 5 metros se podría producir de manera conjunta tomates, locotes, cebollas, oréganos, zanahorias, suficiente para cubrir las necesidades de 2 ó 3 personas durante la mayor parte del año.

Soluciones:

✓ **Sol:** En todas las recomendaciones sobre huertas en internet, siempre dicen que las huertas deben estar a pleno sol, pero en nuestro país, el sol suele ser muy fuerte en verano, por lo que lo importante es que a nuestro espacio le llegue el sol de la mañana. Habitualmente, en Paraguay se necesita de media sombra, pero no necesariamente se tenga que comprar, también se puede construir con palos, ramas, hojas de cocotero, etc.

✓ **Terrenos con bajadas:** Si nuestro terreno tiene pendientes, podemos resolver con que los tablonnes sean perpendicular a la dirección de la pendiente.

✓ **Cerco:** Podemos hacer un cerco con maderas que disponemos en nuestra zona e incluso con enredaderas. Si tenemos otros animales como gallinas, cerdos, vacas, patos, etc. necesitaremos usar tejido para proteger nuestra huerta.

✓ **Barreras naturales:** Para proteger a nuestras plantas del viento, podemos hacer una barrera natural con plantas que ayudan a la transferencia de polen, como los cosmos, u otra especie de plantas con flores nativa de Paraguay.

2 Suelo apropiado: El suelo de la huerta no debe tener muchas piedritas ni debe ser arcillosa. Tampoco debe ser muy arenosa, aunque debe filtrar el agua. Si cavamos y sigue apareciendo arena, la solución es añadirle materia orgánica: como estiércol bien descompuesto, compost, mantillo o el abono orgánico que tengamos a mano.

3 Agua de calidad: El agua para regar la planta no debe estar contaminada. No se puede regar la huerta con agua sucia. En el caso del agua viene de pozos, habría que controlar que no tenga mucha cal, sal u otros elementos que pueden representar un problema para las plantas. ¿Cuánta agua necesita la huerta? Todo depende del tipo de suelo y también de cuánto sol le llega.

✓ Independientemente de que tengamos agua potable en nuestra comunidad, idealmente podríamos captar agua de lluvia del techo de nuestra casa y tener un tambor de reserva que nos permita usar esa agua en los días de mucho calor que escasea el agua.

4 Algunas herramientas: Una huerta familiar no necesita un tractor ni otra maquinaria. Algunas herramientas como azadas, rastrillos, palas de diferentes tipos y tamaños es suficiente.

5 Semillas o plantas: Plantemos lo que usamos y usemos lo que plantamos. A veces, hay personas que plantan acelga pero no consumen. Para que la huerta sea útil, es importante plantar aquellas verduras que utilizamos con más frecuencia. Podemos comprar semillas, pero siempre podemos conseguir con nuestros vecinos y también podemos hacer plantines de todo lo que consumimos.

Hay plantas que se pueden reproducir desde las plantas madres y otras sacando las semillas de los frutos o las flores.

✓ **De otras plantas:** Orégano, cebollitas de hoja pueden vivir más de dos años y les podemos reproducir separando sus hijuelos desde la raíz.

✓ **Semillas preparadas:** Tomate, sandía, locote, cebolla, ajo y otros podemos preparar de lo que consumimos.

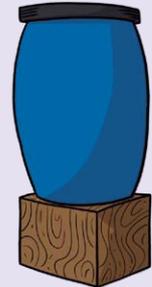
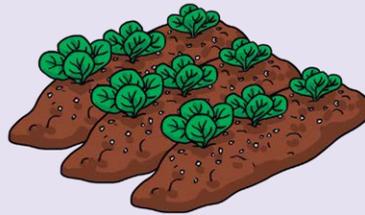
✓ **Tomates:** Podemos apartar las semillas en una servilleta de papel y secar primero al sol antes de plantar.

✓ **Ajo:** Podemos enraizar en una botella de plástico, sólo la punta debe entrar al agua. Crecerá un plantín por diente.

✓ **Perejil:** la semilla del perejil sólo es posible conseguir mediante sus flores. La primera vez deberemos conseguir semillas.

✓ **Zanahoria:** Podemos enraizar en agua, cortando hasta donde aparece la parte verde en la raíz. Es importante no sumergir completamente.

PARCELA



PLANTINES



PLANTERAS RECICLADAS



¿En qué momento deberíamos iniciar la huerta?

Ahora es el momento. No hay tiempo para iniciar la huerta. Aunque no estemos en la estación propicia para iniciar la mayoría de los cultivos, no importa, porque podremos adelantar otros trabajos preparatorios como delimitar y nivelar el terreno, retirar piedras, abonar, plantar aromáticas, realizar caminos y cierres, instalar el riego, fabricar tutores para las plantas, cortar árboles viejos, etc.

Para colocar estiércol y preparar el terreno es mejor hacerlo en otoño o invierno. En primavera, podremos realizar la mayoría de las siembras. Siempre es bueno comenzar con alimentos que rápidamente podremos consumir, porque eso nos anima:

Son de rápido crecimiento, necesitan de poco espacio y poca inversión:

ESPINACA: 45 días

PEREJIL: 30 a 60 días

LECHUGA: 12 a 30 días

CEBOLLITA DE HOJAS: 30 días

¿Cómo preparar el terreno?

Preparamos la parcela elevando la tierra y dejando canales para caminar y para que el agua corra. Le añadimos una buena capa de estiércol, pero debemos removerlo para airear y dejar en lo posible el estiércol enterrado. En algunas zonas también se usan las gallinazas, es decir, los excrementos de gallinas, pero hay que tener cuidado que no contengan bichos o enfermedades. El estiércol de vaca siempre es mejor. La tierra no tiene que estar compactada, tiene que ser un suelo aireado, es decir el agua tiene que poder entrar para que las raíces de las plantas puedan tener dónde agarrarse. Hay que remover toda la tierra con azada y luego usar un rastrillo para nivelar. También a los costados de nuestra huerta podemos plantar Kumandá Yvyra'í- el poroto que además de producir alimentos, aporta abono verde al suelo porque lo protege de la erosión y aporta nutrientes.



ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 30 MIN

✓ Indicar:

“Ahora vamos a formar grupos y vamos a tratar de juntarnos con las personas que son nuestras vecinas, o al menos, las que vivimos en una misma comunidad o calle”.

✓ La persona capacitadora reparte un papel y un lápiz a cada participante y un papel sulfito con marcadores por grupo, e indica:

“En la hoja blanca vamos a dibujar cada uno su vivienda y en qué lugar podría construir su huerta. Ahora vamos a hacer silencio y cada uno tendrá 15 minutos para dibujar. Una vez que terminemos con la huerta en la casa, vamos a pensar juntos dónde podría ser una huerta comunitaria. Tendremos otros 15 minutos para pensar en la posibilidad de hacer una huerta comunitaria. También en algún lado de la hoja vamos a dibujar qué cosas podríamos hacer con los productos de la huerta familiar o la huerta comunitaria. Pensemos por ejemplo, en la posibilidad de hacer una feria de intercambios de semillas; en un banco de alimentos para las personas más necesitadas de la comunidad, en intercambios de productos o también la posibilidad de un negocio inclusivo”.

¿QUÉ ES UNA HUERTA COMUNITARIA?

Las huertas comunitarias son espacios agrícolas vinculados a los barrios o comunidades que combinan las funciones productivas asociadas al consumo familiar con finalidades sociales y ambientales. En la huerta se encuentran los niños, niñas y adolescentes. En la huerta nos encontramos entre vecinos.

Se trata de crear un paisaje humanizado, basado en el trabajo intenso y el cuidado de la tierra: modelar el terreno, asegurar el riego y el drenaje, controlar el crecimiento de los cultivos y, en definitiva, dirigir todos los esfuerzos a una finalidad de producción para el autoconsumo y la venta.

Muchos autores han destacado la importancia emocional, cultural y social de las huertas. Por ejemplo, el intercambio de productos de la huerta y semillas ayuda a crear y fortalecer redes sociales, además de influir en la construcción de la identidad social cultural. Las huertas también son un espacio de transmisión de conocimiento y valores, además de prácticas relacionadas con la agricultura o la alimentación.

¿Qué beneficios podría traer una huerta comunitaria?

Las huertas pueden cumplir muchas funciones, pero principalmente el de la integración social de las personas mayores y otros colectivos mediante la participación activa.

✓ **La función productiva de autoconsumo:**

Es la principal razón de las huertas.

✓ **La función ambiental-comunitaria:**

Nos une, nos acerca.

✓ **La función social:** a través de actividades educativas, lúdicas, terapéuticas, etc.

✓ **La función saludable:** efectos beneficiosos sobre el bienestar personal, la salud y la alimentación.

✓ **La función cultural:** transmitir técnicas de cultivos, reproducciones y conservaciones de semillas.

✓ **La función estética:** ¿Quién no quiere llegar a una comunidad donde hay huertas?



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHEKOMBO'EPYRE 35 MIN

1 La persona capacitadora indica

“Ya que aprendimos sobre las huertas familiares, ahora vamos a pensar en qué lugar de nuestro terreno podemos poner nuestra huerta familiar y a la vez vamos a responder a las siguientes preguntas: ¿Qué necesitamos? ¿Dónde y cómo podemos conseguir?”

- ✓ Las personas participantes se reúnen nuevamente en sus grupos y comentan dónde van a colocar sus huertas familiares y responden a las preguntas de manera general.

HUERTA FAMILIAR		
¿QUÉ NECESITAMOS?	¿DÓNDE O CÓMO PODEMOS CONSEGUIRLO?	¿DÓNDE O CÓMO PODEMOS HACER EL TRABAJO?

- ✓ Mencionar:

“Lograr que la comunidad cuente con una huerta depende de la cooperación entre vecinos que decidan sumarse y comprometerse a trabajar en conjunto. Todas las tareas a realizar serán decididas y consensuadas en tiempo y forma por todos los participantes, de modo que el éxito o el fracaso en la producción dependa un poco de todos y no solamente de unos pocos. Tanto vecinos como entidades sociales implicadas en la huerta serán partícipes activas de su gestión. De este modo se pretende afianzar el carácter eminentemente social de las huertas comunitarias. Los acuerdos y las decisiones sobre maneras de hacer, serán una buena oportunidad para el contacto entre los vecinos, para la puesta en común de ideas y conocimientos. De una buena organización dependerá el éxito en los resultados, de modo que una buena campaña de recolección de productos hortícolas también habrá sido una buena campaña de colectividad y esfuerzo conjunto”



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO

- JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

✓ **Tarea:**

1. En familia, colocarse en el lugar donde podrían realizar su huerta.
2. Pensar en familia y designar un responsable por la huerta, que se encargue de darle seguimiento al proyecto y haga un listado con los encargados que realizarán las diferentes tareas que requiera la huerta familiar.

✓ Para finalizar reflexionar sobre los temas y el desarrollo del taller:

- *¿Conocemos alguna experiencia de huerta familiar exitosa?*
- *¿Qué aprendimos de nuevo en el taller?*
- *¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?*
- *¿Qué fue lo que faltó o podemos mejorar?*

✓ Agradecer la participación en el taller.

✓ Animar a que sigan participando en los talleres.

✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

TALLER 7

PROTECCIÓN DE NUESTRO MEDIO AMBIENTE

Ñañangareko jaikohare

METAS DE COMPRENSIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Incentivar el desarrollo de acciones comunitarias colaborativas en vista del cuidado y preservación del medio ambiente.
- ✓ Aplicar prácticas sostenibles de manejo de los residuos sólidos comunitarios.
- ✓ Conocer sobre el buen manejo del agua y la gestión de los residuos.

TEMARIO

- ✓ La importancia de cuidar el agua de la comunidad.
- ✓ Cómo podemos gestionar la basura para que no termine en los arroyos e ykuá de nuestras comunidades.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Cinta adhesiva
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
35 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
20 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
55 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

SOBRE EL AGUA

La Ley N° 3239 de los Recursos Hídricos establece que:

- ✓ Las aguas, superficiales y subterráneas, son propiedad de dominio público del Estado y su dominio es inalienable e imprescriptible.
- ✓ El acceso al agua para la satisfacción de las necesidades básicas es un derecho humano y debe ser garantizado por el Estado, en cantidad y calidad adecuada.
- ✓ Los recursos hídricos poseen usos y funciones múltiples y tal característica deberá ser adecuadamente atendida, respetando el ciclo hidrológico, y favoreciendo siempre en primera instancia el uso para consumo de la población humana.
- ✓ La cuenca hidrográfica es la unidad básica de gestión de los recursos hídricos.
- ✓ El agua es un bien natural condicionante de la supervivencia de todo ser vivo y los ecosistemas que los acogen.
- ✓ Los recursos hídricos son un bien finito y vulnerable.
- ✓ Los recursos hídricos poseen un valor social, ambiental y económico.
- ✓ La gestión de los recursos hídricos debe darse en el marco del desarrollo sustentable, debe ser descentralizada, participativa y con perspectiva de género.
- ✓ El Estado paraguayo posee la función intransferible e indelegable de la propiedad y guarda de los recursos hídricos nacionales.

SOBRE LOS RESIDUOS

La Ley N° 3956 de Gestión Integral de los residuos sólidos en la República del Paraguay tiene los siguientes objetivos:

- ✓ Garantizar que los residuos sólidos se gestionen sin poner en peligro la salud y el ambiente, mejorando la calidad de vida de los ciudadanos.
- ✓ Priorizar la reducción de la cantidad de residuos sólidos, así como evitar el peligro que puedan causar a la salud y al ambiente.
- ✓ Promover la implementación de instrumentos de planificación, inspección y control, que favorezcan la seguridad y eficiencia de las actividades de gestión integral de los residuos sólidos.
- ✓ Asegurar a los ciudadanos el acceso a la información sobre la acción pública en materia de gestión integral de los residuos sólidos, promoviendo su participación en el desarrollo de las acciones previstas;
- ✓ Mejorar el ambiente y la calidad de vida, con disposiciones eficientes en cuanto a la seguridad sanitaria.

SOBRE LOS BOSQUES

Decreto N° 9824/2012

Capítulo III DE LA EXTENSIÓN DE LOS BOSQUES PROTECTORES

Art. 5°.- Establecer los parámetros mínimos que se deberán restaurar conforme al ancho del cauce hídrico y las particularidades del área de influencia de los mismos, los cuales constituyen la base para planificar las zonas de bosques protectores de cauces hídricos para la Región Oriental, conforme al siguiente cuadro:

ANCHO DEL CAUCE	ANCHO MÍNIMO DEL BOSQUE PROTECTOR EN CADA MARGEN
Mayor o igual a 100 metros	100 metros
50 a 99 metros	60 metros
20 a 49 metros	40 metros
5 a 19 metros	30 metros
1.5 a 4.9 metros	20 metros
Menor a 1.5 metros	10 metros
Zona de influencia de Nacientes	Se preverá en cada caso de tipos de nacientes

Art. 6°.- El ancho del bosque protector puede variar según factores específicos únicamente en los casos siguientes:

- ✓ Pendientes de laderas adyacentes con una inclinación igual o mayor al treinta y cinco por ciento (35%);
- ✓ Tipos de suelo en relación con el mantenimiento de su fertilidad, riesgos de erosión, grado de impermeabilidad;
- ✓ Cercanía a áreas pobladas y la necesidad de contener o mitigar eventuales inundaciones o la contaminación de aguas superficiales o subterráneas;
- ✓ Dentro de zonas de amortiguamiento de áreas silvestres protegidas;
- ✓ Cualquier otro que, razonablemente y con la debida justificación técnica, coadyuve a prevenir daños graves al ambiente o a la salud de la población.

Para éstos casos específicos se le agrega hasta un cincuenta por ciento (50%) más de metros de los indicados como dimensiones del bosque protector, según el ancho del cauce.

Algunos datos

- ✓ 2.500.000 paraguayos beben agua no segura.
- ✓ Existen más de 2500 juntas de saneamientos en todo el Paraguay y sus integrantes trabajan gratis para dar agua a más de 2 millones de personas.
- ✓ Sólo el 64% de la población en Paraguay cuenta con cobertura de servicio de agua potable.
- ✓ Dos millones y medio de paraguayos y paraguayas beben agua no segura

Fuente: Red del Pacto Global del Paraguay (2015). Guía de uso eficiente del agua. Recuperado de: <https://pactoglobal.org.py/uploads/dK39uh.pdf>

¿Por qué debemos cuidar el agua de nuestra comunidad?

Lo que tiramos en los arroyos, lagunas y ríos, vuelven a nosotros. El agua contaminada es un vehículo de enfermedades como cólera o diarrea. Un arroyo contaminado no solo afecta el paisaje, sino que nos afecta como comunidad. Si tenemos un arroyo en nuestra comunidad y hay balneario, cuidemos de no tirar bolsas, latas, ni ninguna otra cosa que pueda contaminar nuestro arroyo. También en nuestra casa podemos cuidar el agua:

- ✓ Si hay alguna canilla rota o goteando, arreglar lo antes posible.
- ✓ Cuidar el tiempo y la cantidad de agua que usamos al bañarnos.
- ✓ Cuidar la cantidad de agua que derramamos al regar las plantas.
- ✓ Juntar el agua para lavar los cubiertos.

MANEJO Y TRATAMIENTO DE RESIDUOS

Es importante gestionar y ocuparnos de nuestros residuos, para que estos no contaminen el medio ambiente, y afecten nuestra salud.

El manejo y tratamiento de residuos inicia con la recolección, luego el transporte hasta las instalaciones preparadas para su manejo, y finalmente su tratamiento intermedio o definitivo. ¿Existe recolección en nuestra zona? Si no existe, tenemos que tener aún más cuidado para no contaminar nuestro propio lugar donde vivimos: Si quemamos, contaminamos el aire; si enterramos plásticos, contaminamos nuestro suelo.

Si clasificamos nuestra basura y somos conscientes de nuestros desechos, producimos menor riesgo para la salud y el medio ambiente.

Una buena forma de ayudar a mejorar el medio ambiente es reciclar la basura que utilizamos, esta actividad consiste en separar correctamente los residuos que generamos diariamente para que se les pueda dar un nuevo uso. Para ello, la separación comienza en casa y lo importante es tener un tacho en la cocina donde van sólo los restos de vegetales, frutas, verduras...que al final de cada día podemos llevar a nuestros animales o al compost.

Los residuos sólidos podemos gestionar en comunidad: Si trabajamos juntos por un mundo más limpio para disminuir la cantidad de residuos sólidos, los reciclamos y rehusamos todo, automáticamente mejorará. Se estima que en promedio cada persona genera aproximadamente 1 kilogramo diario, lo cual es de preocuparse y tomar una actitud ecológica por el bien de todos.

1. ¿Cuáles son las categorías de separación?

La condición para iniciar un proceso de reciclaje es la separación de la basura. Lo primero que debemos saber para separar nuestros residuos es cómo clasificarlos. Hay distintos grados de separación, una manera simple, pero sumamente útil, es distinguir entre la basura, los residuos reciclables y los residuos compostables, o que se pueden convertir en abono.

- ✓ **Basura:** Son aquellos residuos que ya no se pueden aprovechar. Por ejemplo: Envases sucios y/o que contengan restos de comida, telas sucias, isopor, trapos sucios, papel higiénico y otros residuos sanitarios, focos y vidrios rotos.
- ✓ **Reciclables:** Son todos los residuos que puedan ser reutilizados y/o reciclados. Por ejemplo: Plástico, papel, cartón, vidrio, latas y telas, siempre que estén secos y limpios. Casi todos los residuos inorgánicos se pueden reciclar cuando están limpios, secos y libres de materia orgánica.
- ✓ **Compostables, o abono:** Los restos orgánicos son residuos que pueden convertirse en abono, mediante un proceso llamado compostaje. Por ejemplo: Los restos de frutas y verduras, residuos de café, servilletas de papel usadas, bolsitas de té, pasto, hojas, ramas y flores. También cáscaras de huevo, excrementos de gallinas, vacas u otros animales que se alimentan de vegetales.

Además podemos hacer las siguientes acciones para mejorar el manejo de nuestras basuras:

- ✓ Mantengamos limpia nuestra comunidad: No arrojemos residuos en los espacios públicos como calles, plazas, arroyos, canchas de fútbol o picky volley.
- ✓ No usemos los raudales como basureros.
- ✓ No tiremos basura desde vehículos o colectivos, porque contamina y además, puede causar accidentes.
- ✓ No quememos nuestra basura: contamina el aire y produce enfermedades respiratorias y además, molesta a nuestros vecinos.
- ✓ Apoyemos e incentivemos a quienes promueven la limpieza, la clasificación de la basura en la comunidad.
- ✓ Fortalezcamos el acopio de basuras en un lugar específico dentro de la comunidad para su posterior reciclado o desecho.
- ✓ Preguntemos en la municipalidad cómo se gestiona la basura que no se puede reutilizar como las pilas o baterías viejas, que son altamente contaminantes.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

Bienvenidos al taller **“Protección de nuestro medio ambiente - Ñañangareko jaikohare”** del módulo **Mantenimiento, seguridad e higiene de la vivienda**. Este es el cuarto de los talleres presenciales de la Dimensión Vivienda y entorno del Programa Tekoporã. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller aprenderemos sobre la importancia de conservar el agua, tanto el agua que bebemos como el agua que tenemos naturalmente en ríos, arroyos, lagunas, etc. También haremos juntos un sistema de gestión de la basura de nuestra comunidad.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Preguntar sobre la tarea del taller anterior y solicitar que las personas expliquen lo realizado.

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

- La importancia de cuidar el agua de la comunidad.
- Cómo podemos gestionar la basura de nuestra comunidad para que no termine en los arroyos y ykuá de nuestras comunidades.



CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 35 MIN

1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que apaguen o silencien los teléfonos celulares.

- ✓ Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

“Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar”

- ✓ Explicar a personas participantes la metodología de trabajo, explicar que será una dinámica lúdica, como una competencia de preguntas y respuestas, todas de selección múltiple.
- ✓ Dividir en 3 o 4 grupos dependiendo de la cantidad de personas presentes y pedir que designen un representante.

Ejemplo de preguntas:

1. **¿Cuánto % de agua hay en el mundo?**
 - a. 100%
 - b. 50%
 - c. 70%
 - d. 97%
 2. **¿Cuánto % de esta agua es agua dulce?**
 - a. 0%
 - b. 3%
 - c. 60%
 - d. 23%
 3. **¿Cuánto de esta agua realmente podemos consumir?**
 - a. 30%
 - b. 67%
 - c. 34%
 - d. 80%
 4. **¿Cuántos litros de agua se usa para hacer 1 unidad de pan?**
 - a. 1 lt
 - b. 1000lt
 - c. 1.700lt
 - d. 10 lt
 5. **¿Cuántos litros se utilizan para una lata de gaseosa?**
 - a. 90lt
 - b. 50 lt
 - c. 45lt
 - d. 10 lt
 6. **¿Cuántas personas consumen agua no potable en Paraguay?**
 - a. 4000
 - b. 10000
 - c. 2.500.000
 - d. 1.000.000
 7. **¿Cuántas toneladas de basura son lanzadas diariamente al agua?**
 - a. 2.000.000
 - b. 1.000.000
 - c. 700.000
 - d. 500.000
- Respuestas correctas:**
- | | |
|-------------|-------------|
| 1. d | 5. a |
| 2. b | 6. c |
| 3. a | 7. a |
| 4. c | |

- ✓ Indicar:

Este es un juego en el cual aprenderemos unos datos importantes en relación al agua, nosotros (Capacitadores), haremos una pregunta y el grupo que quiera responder debe levantar la mano.

- ✓ Luego del juego de 7 preguntas, la persona capacitadora vuelve a recalcar esta realidad mostrando la problemática y resaltando la importancia de conservar los arroyos, ríos y lagunas que tenemos.

Algunos datos

- ✓ 2.500.000 paraguayos beben agua no segura.
- ✓ Existen más de 2500 juntas de saneamientos en todo el Paraguay y sus integrantes trabajan gratis para dar agua a más de 2 millones de personas.
- ✓ Sólo el 64% de la población en Paraguay cuenta con cobertura de servicio de agua potable.
- ✓ Dos millones y medio de paraguayos y paraguayas beben agua no segura

Fuente: Red del Pacto Global del Paraguay (2015). Guía de uso eficiente del agua. Recuperado de: <https://pactoglobal.org.py/uploads/dK39uh.pdf>

¿Por qué debemos cuidar el agua de nuestra comunidad?

Lo que tiramos en los arroyos, lagunas y ríos, vuelven a nosotros. El agua contaminada es un vehículo de enfermedades como cólera o diarrea. Un arroyo contaminado no solo afecta el paisaje, sino que nos afecta como comunidad. Si tenemos un arroyo en nuestra comunidad y hay un balneario, cuidemos de no tirar bolsas, latas, líquidos, ni ninguna otra cosa que pueda contaminar nuestro arroyo. También en nuestra casa podemos cuidar el agua:

- ✓ Si hay alguna canilla rota o goteando, arreglar lo antes posible.
- ✓ Cuidar el tiempo de la ducha.
- ✓ Cuidar la cantidad de agua que derramamos al regar las plantas.
- ✓ Juntar el agua para lavar los cubiertos.

OBSERVACIÓN: Si hay posibilidad mostrar este video corto. <https://youtu.be/DtYDgSFSP-0>



ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 20 MIN

- ✓ Explicar que esta actividad tendrá 2 partes: Una explicativa y otra dinámica.

PARTE 1

- ✓ Comentar:

Considerando la importancia del agua para nuestro país, el Ministerio del Ambiente, creó una ley en donde se fijan unos límites de acercamiento a los ríos y arroyos con el fin de proteger tanto a las personas como al medio ambiente. Este límite de acercamiento debe tener sí o sí un bosque protector o vegetación alrededor para que sirvan de filtro y así evitar la contaminación.

- ✓ Leer: **DATOS PRESENTES EN LA LEGISLACIÓN.**

DECRETO N° 9824/2012

Capítulo III DE LA EXTENSIÓN DE LOS BOSQUES PROTECTORES

ART. 5°.- Establecer los parámetros mínimos que se deberán restaurar conforme al ancho del cauce hídrico y las particularidades del área de influencia de los mismos, los cuales constituyen la base para planificar las zonas de bosques protectores de cauces hídricos para la Región Oriental, conforme al siguiente cuadro:

ANCHO DEL CAUCE	ANCHO MÍNIMO DEL BOSQUE PROTECTOR EN CADA MARGEN
Mayor o igual a 100 metros	100 metros
50 a 99 metros	60 metros
20 a 49 metros	40 metros
5 a 19 metros	30 metros
1.5 a 4.9 metros	20 metros
Menor a 1.5 metros	10 metros
Zona de influencia de Nacientes	Se preverá en cada caso de tipos de nacientes

ART. 6°.- El ancho del bosque protector puede variar según factores específicos únicamente en los casos siguientes:

- a. Pendientes de laderas adyacentes con una inclinación igual o mayor al treinta y cinco por ciento (35%);
- b. Tipos de suelo en relación con el mantenimiento de su fertilidad, riesgos de erosión, grado de impermeabilidad;
- c. Cercanía a áreas pobladas y la necesidad de contener o mitigar eventuales inundaciones o la contaminación de aguas superficiales o subterráneas;
- d. Dentro de zonas de amortiguamiento de áreas silvestres protegidas;
- e. Cualquier otro que, razonablemente y con la debida justificación técnica, coadyuve a prevenir daños graves al ambiente o a la salud de la población.

Para éstos casos específicos se le agregará hasta un cincuenta por ciento (50%) más de metros de los indicados como dimensiones del bosque protector, según el ancho del cauce.

PARTE 2

- ✓ Separar a las personas en 3 grupos.
- ✓ Indicar que cada uno tiene 2 cauces hídricos diferentes. Estos cauces podrían ser arroyos de diferente espesor y con ocupación al borde de los ríos.
- ✓ Pedir que según lo que aprendieron, dibujen cómo debería ser la zona de protección de los arroyos que deben tener y que no.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: El objetivo en esta parte es que ellos mismos se den cuenta en caso de haber ocupación alrededor de los cauces, del daño que pueden causar y del peligro al cual se están exponiendo. Es muy importante insistir que trabajen sobre los causes hídricos más cercanos a la comunidad.

MANEJO Y TRATAMIENTO DE RESIDUOS

Es importante gestionar y ocuparnos de nuestros residuos, para que estos no contaminen el medio ambiente, y afecten nuestra salud.

El manejo y tratamiento de residuos inicia con la recolección, luego el transporte hasta las instalaciones preparadas para su manejo, y finalmente su tratamiento intermedio o definitivo. ¿Existe recolección en nuestra zona? Si no existe, tenemos que tener aún más cuidado para no contaminar nuestro propio lugar donde vivimos: Si quemamos, contaminamos el aire; si enterramos plásticos, contaminamos nuestro suelo.

Si clasificamos nuestra basura y somos conscientes de nuestros desechos, producimos menor riesgo para la salud y el medio ambiente.

Una buena forma de ayudar a mejorar el medio ambiente es reciclar la basura que utilizamos, esta actividad consiste en separar correctamente los residuos que generamos diariamente para que se les pueda dar un nuevo uso. Para ello, la separación comienza en casa y lo importante es tener un tacho en la cocina donde van sólo los restos de vegetales, frutas, verduras...que al final de cada día podemos llevar a nuestros animales o al compost.

Los residuos sólidos podemos gestionar en comunidad: Si trabajamos juntos por un mundo más limpio para disminuir la cantidad de residuos sólidos, los reciclamos y rehusamos todo, automáticamente mejorará. Se estima que en promedio cada persona genera aproximadamente 1 kilogramo diario, lo cual es de preocuparse y tomar una actitud ecológica por el bien de todos.

1. ¿Cuáles son las categorías de separación?

La condición para iniciar un proceso de reciclaje es la separación de la basura. Lo primero que debemos saber para separar nuestros residuos es cómo clasificarlos. Hay distintos grados de separación, una manera simple, pero sumamente útil, es distinguir entre la basura, los residuos reciclables y los residuos compostables, o que se pueden convertir en abono.

- ✓ **Basura:** Son aquellos residuos que ya no se pueden aprovechar. Por ejemplo: Envases sucios y/o que contengan restos de comida, telas sucias, isopor, trapos sucios, papel higiénico y otros residuos sanitarios, focos y vidrios rotos.
- ✓ **Reciclables:** Son todos los residuos que puedan ser reutilizados y/o reciclados. Por ejemplo: Plástico, papel, cartón, vidrio, latas y telas, siempre que estén secos y limpios. Casi todos los residuos inorgánicos se pueden reciclar cuando están limpios, secos y libres de materia orgánica.
- ✓ **Compostables, o abono:** Los restos orgánicos son residuos que pueden convertirse en abono, mediante un proceso llamado compostaje. Por ejemplo: Los restos de frutas y verduras, residuos de café, servilletas de papel usadas, bolsitas de té, pasto, hojas, ramas y flores. También cáscaras de huevo, excrementos de gallinas, vacas u otros animales que se alimentan de vegetales.



Además podemos hacer las siguientes acciones para mejorar el manejo de nuestras basuras:

- ✓ Mantengamos limpia nuestra comunidad: No arrojemos residuos en los espacios públicos como calles, plazas, arroyos, canchas de fútbol o picky volley.
- ✓ No usemos los raudales como basureros.
- ✓ No tiremos basura desde vehículos o colectivos, porque contamina y además, puede causar accidentes.
- ✓ No quememos nuestra basura: contamina el aire y produce enfermedades respiratorias y además, molesta a nuestros vecinos.
- ✓ Apoyemos e incentivemos a quienes promueven la limpieza, la clasificación de la basura en la comunidad.
- ✓ Fortalezcamos el acopio de basuras en un lugar específico dentro de la comunidad para su posterior reciclado o desecho.
- ✓ Preguntemos en la municipalidad cómo se gestiona la basura que no se puede reutilizar como las pilas o baterías viejas, que son altamente contaminantes.



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHKOMBO'EPYRE 55 MIN

✓ Explicar:

Juntos, vamos a definir la mejor ubicación para nuestro lugar de concentración de basuras.

✓ Es importante recordar que el lugar de acopio debe ser un lugar al aire libre, que no se encuentre muy cerca de las viviendas. Que sea un lugar de fácil acceso para que el camión del municipio pase a recogerla o así también para facilitar a los recicladores.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Es ideal usar el mismo mapa que usaron en el diagnóstico para ir colocando el lugar de acopio. Este puede ser no solo 1 por barrio, sino 2, 3 o más de acuerdo a la superficie del barrio y para mayor comodidad de los usuarios.



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

✓ Tarea:

1. Sacar fotos de las acciones que hicimos para mejorar nuestro barrio en relación a los residuos y también para la conservación del agua.
2. Pensar en comunidad y designar un lugar de acopio de nuestros residuos sólidos y comentarnos, cuál es ese lugar y por qué lo elegimos.

✓ Para finalizar reflexionar sobre los temas y el desarrollo del taller:

- ¿Conocemos alguna experiencia de huerta comunitaria exitosa?
- ¿Qué aprendimos de nuevo en el taller?
- ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
- ¿Qué fue lo que faltó o podemos mejorar?

✓ Agradecer la participación en el taller.

✓ Animar a que sigan participando en los talleres.

✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

TALLER 8

AUTOGESTIÓN DE SERVICIOS BÁSICOS. ELECTRICIDAD Y SANEAMIENTO

Ñemongu'e ogehupyty haña electricidad ha ypotĩ

METAS DE COMPRESIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Reconocer que el acceso a servicios básicos es un derecho de las personas.
- ✓ Conocer las instituciones y procedimientos para el acceso a servicios básicos.
- ✓ Promover la autogestión para el acceso a servicios básicos tanto a nivel individual como comunitario.

TEMARIO

- ✓ Autogestión de servicios básicos.
- ✓ Gestiones para la adquisición de servicios de luz, agua y saneamiento básico.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Cinta adhesiva
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
25 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
60 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
25 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

EL AGUA COMO DERECHO HUMANO

El agua potable es esencial para la vida. Es el líquido más importante de la naturaleza sin el cual no podríamos vivir.

El agua potable nos ayuda a estar sanos, a hacer la digestión, mantiene la musculatura en buen estado, actúa refrigerando o calentando el cuerpo y ayuda a transportar el oxígeno entre las células de nuestro cuerpo.

Por eso es muy importante conservar limpia el agua potable y detener la contaminación. Se hace urgente el cuidado del agua potable con el fin de evitar enfermedades que alcancen al ser humano, a los animales o a la agricultura en general.

Según ESSAP, más de mil millones de personas en todo el mundo carecen de acceso al agua potable. 25 mil personas mueren cada día por no tener agua limpia para beber próxima a sus hogares.

La calidad de vida de la población depende del acceso a los bienes necesarios para su supervivencia. El agua potable, así como las aguas residuales, son de importancia fundamental para impedir y reducir la propagación de enfermedades relacionadas con la falta de saneamiento y la salud, el agua potable es un derecho.

¿QUÉ SON LOS DERECHOS BÁSICOS?

Son el conjunto de derechos y libertades fundamentales para el disfrute de la vida humana en condiciones de plena dignidad, o sea que sin estos no podemos vivir, ¡nacemos con estos derechos! , solo por ser seres humanos. Estos derechos, están establecidos en la Constitución Nacional y en las leyes, deben ser reconocidos y garantizados por el Estado.

Los servicios básicos son parte esencial de estos derechos básicos porque nos ayudan a llevar una vida cotidiana mucho mejor, nos permite realizar nuestras actividades diarias y desarrollarnos como sociedad. Los servicios básicos representan un punto de inflexión en nuestra vida, sin ellos no podríamos hacer diferentes acciones de nuestra vida cotidiana.

Es importante mencionar, que hay países que no gozan con los servicios necesarios básicos, y viven mucha penumbra y necesidad, debido a malas gestiones.

¿Por qué la luz es un derecho básico?

Para todos los que viven en grandes ciudades o zonas urbanas, la vida sin energía eléctrica es simplemente inimaginable. La luz hoy se constituye en un derecho básico debido a que se ha convertido en una comodidad y una necesidad para llevar el modo de vida actual y por este motivo se hace necesario contar con una buena instalación, aplicarle el mantenimiento adecuado y contar siempre con buenos materiales.

Aunque resulte una obviedad, no se es plenamente consciente de que el fluido eléctrico está presente en casi todo, desde cada elemento del hogar a las fábricas, las oficinas, la salud, el entretenimiento, la iluminación interior y exterior.... Solo se reflexiona vagamente sobre su importancia cuando se produce algún corte, pero como suele solucionarse con rapidez, no da tiempo a valorarla en su justa medida.

¿POR QUÉ EL SANEAMIENTO ES UN DERECHO BÁSICO?

En este sentido, el Derecho al Saneamiento implica que toda persona, sin ningún tipo de discriminación, debe tener acceso físico y económico a servicios de saneamiento que sean seguros, higiénicos, aceptables social y culturalmente, que proporcionen privacidad y aseguren la dignidad, además el derecho al saneamiento constituye un eje esencial para garantizar el derecho a la salud.

También existen otras leyes referidas al acceso de servicios básicos:

- ✓ Ley N° 3952 que establece las normas y procedimientos para los desagües pluviales
- ✓ Ley N° 3480 que establece rangos de consumo mensual de energía eléctrica para acceder a la tarifa social.

LAS INSTITUCIONES ENCARGADAS DE PROVEER ESTOS SERVICIOS SON:

- ✓ **ANDE:** Servicio de energía eléctrica. Aquí tramitamos todo lo que se refiera a conexión eléctrica, como nuevas conexiones, actualización en el caso de que ya la tengamos, así también el alumbrado público, es importante mencionar que la ANDE también posee una tarifa social que es posible solicitar de la misma manera.
- ✓ **ESSAP:** Servicio de agua potable y saneamiento. Aquí tramitamos todo lo referente a la conexión de agua potable domiciliar y también lo referente a alcantarillado o desagüe cloacal.

Si estos servicios no llegan a nuestra comunidad o alguna calle de nuestra comunidad, la gestión de la comunidad es muy importante para lograr los derechos básicos.

✓ Juntas de Saneamiento

Las Juntas de Saneamiento Ambiental deben su origen a la ley 369/72 que crea el SENASA. El marco jurídico las reconoce como una forma de organización comunitaria basada en una participación voluntaria y democrática.

Las Juntas de Saneamiento Ambiental se crearon con la finalidad de obtener la participación comunitaria en la elaboración y ejecución de los programas locales de saneamiento, así como también control de las obras que se están realizando.

La Comisión Directiva de la Junta debe tener entre 5 a 9 miembros, y no deben gozar en tal carácter de remuneración de ninguna naturaleza. La organización, atribuciones y obligaciones y la fiscalización de la Comisión Directiva y de las filiales de la Junta en las zonas rurales serán establecidas en los respectivos Estatutos de las Juntas.

SENASA gestiona por conducto del MSPBS, el reconocimiento de las Juntas como personas jurídicas y la aprobación de los estatutos sociales.

SENASA puede promover de común acuerdo con las Juntas y las Municipalidades locales, la creación de filiales de dichas Juntas en las zonas rurales donde proyecte realizar servicios de saneamiento.

Las Juntas de saneamiento participan en la construcción de la infraestructura necesaria para almacenar y distribuir el agua. Su aporte consiste, principalmente, en contribuciones en efectivo, en materiales de construcción y en tiempo de trabajo (mano de obra). SENASA financia a largo plazo la mayor parte de la obra.

REQUISITOS PARA UNA NUEVA CONEXIÓN AL SERVICIO DE ELECTRICIDAD CON ANDE

1. Título de propiedad autenticado por escribanía.
2. Copia de C.I. del titular.
3. Copia del carnet del electricista.
4. Croquis de ubicación del lugar.
5. Llenar la solicitud de abastecimiento de energía eléctrica.
6. Firma del titular.
7. Firma del electricista acreditado por la Ande.

- ✓ Si no se cuenta aún con el título de la propiedad, debe presentar constancia de contrato ORIGINAL de la inmobiliaria a la cual está pagando sus cuotas y con pagos de documentos con fecha actualizada.
- ✓ Si el titular de la propiedad ya falleció y solo tenemos la sentencia de adjudicación del inmueble, se puede presentar una copia autenticada de la sentencia para modificar los datos a su nombre
- ✓ Si la transferencia del inmueble se realizó en forma particular y el título todavía está en trámite, se puede presentar la copia autenticada del contrato privado de compra/venta con CERTIFICACION DE FIRMAS.
- ✓ También se puede presentar una constancia del la escribanía en donde se encuentra el título en trámite.
- ✓ Si el terreno es nuestro pero aún no terminamos de pagar en SENAVITAT, se puede presentar constancia original de la CONAVI/ SENAVITAT con fecha actualizada.

REQUISITOS PARA NUEVA CONEXIÓN AL SERVICIO DE AGUA POTABLE CON ESSAP

1. Fotocopia del título de propiedad o boleta de impuesto inmobiliario, autenticado por escribanía.
2. Fotocopia de la cédula de identidad de la persona propietaria autenticado por escribanía.
3. En caso de propiedad fiscal presentar autorización municipal.
4. Croquis de ubicación de la propiedad.

Las gestiones deben ser realizadas por el propietario, caso contrario, contar con una autorización por escrito de la persona titular de la cuenta.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

1 Dar la bienvenida al taller diciendo:

Bienvenidos al taller **"Autogestión de servicios básicos. Electricidad y saneamiento - Ñemongu'e ogehupyty haña electricidad ha ypoti"** del módulo **Mantenimiento, seguridad e higiene de la vivienda**. Este es el último de los ocho talleres presenciales de la Dimensión Vivienda y entorno del Programa Tekoporã. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller podremos conocer algunas técnicas para mejorar la ventilación, la iluminación y ventilación de nuestro hogar.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Preguntar sobre la tarea del taller anterior y solicitar que las personas expliquen lo realizado.

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- Derechos a servicios básicos.
- Juntas de Saneamiento.
- Instituciones encargadas de servicios básicos.
- Gestión de adquisición de servicios de electricidad y saneamiento.



CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 25 MIN

✓ Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que apaguen o silencien los teléfonos celulares.

✓ Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

"Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar"

✓ Explicar a los participantes la metodología de trabajo.

✓ Preguntar:

- ¿Todos tenemos derechos básicos?
- ¿Cuáles son los derechos básicos?

✓ Indicar:

Aquí tenemos un buzón de sorteo. Hoy vamos a sortear 3 derechos básicos sobre los cuales conversaremos un poco hoy.

- ✓ Solicitar 4 o 5 voluntarios para el sorteo.
- ✓ Colocar también dentro del buzón papeletas que digan "siga participando" como una forma de descontraer un poco el ambiente.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Llevar un cartón o recipiente con papeletas que digan: **1. Derecho a la energía eléctrica 2. Derecho al agua 3. Siga participando. Hacer al menos 2 papeletas de cada Derecho.**

- ✓ Hacer que este momento sea más descontraído, bromear un poco en relación a las papeletas de siga participando y celebrar cuando salgan las papeletas con los derechos.
- ✓ Una vez terminado el sorteo explicar que estos derechos son los que se quieren abordar con ellos en el taller.
- ✓ Explicar:

Estos son derechos básicos que nosotros tenemos, así como el derecho a la vivienda digna, educación, salud, trabajo, etc. Los derechos básicos están establecidos en la Constitución Nacional y en la Declaración Universal de Derechos Humanos.

¿QUÉ SON LOS DERECHOS BÁSICOS?

Son el conjunto de derechos y libertades fundamentales para el disfrute de la vida humana en condiciones de plena dignidad, o sea que sin estos no podemos vivir, ¡nacemos con estos derechos! , solo por ser seres humanos. Estos derechos, están establecidos en la Constitución Nacional y en las leyes, deben ser reconocidos y garantizados por el Estado.

Los servicios básicos son parte esencial de estos derechos básicos porque nos ayudan a llevar una vida cotidiana mucho mejor, nos permite realizar nuestras actividades diarias y desenvolvemos como sociedad. Los servicios básicos representan un punto de inflexión en nuestra vida, sin ellos no podríamos hacer diferentes acciones de nuestra vida cotidiana.

Es importante mencionar, que hay países que no gozan con los servicios necesarios básicos, y viven mucha penumbra y necesidad, debido a malas gestiones.

¿Por qué el agua es un derecho básico?

El agua potable es esencial para la vida. Es el líquido más importante de la naturaleza sin el cual no podríamos vivir.

El agua potable nos ayuda a estar sanos, a hacer la digestión, mantiene la musculatura en buen estado, actúa refrigerando o calentando el cuerpo y ayuda a transportar el oxígeno entre las células de nuestro cuerpo.

Para que el agua se mantenga potable es muy importante conservarla limpia y detener la contaminación. Se hace urgente el cuidado de la misma a fin de evitar enfermedades que alcancen al ser humano, a los animales o a la agricultura en general.

Según ESSAP, más de mil millones de personas en todo el mundo carecen de acceso al agua potable. 25 mil personas mueren cada día por no tener agua limpia para beber próxima a sus hogares.

La calidad de vida de la población depende del acceso a los bienes necesarios para su supervivencia. El agua potable, así como las aguas residuales, son de importancia fundamental para impedir y reducir la propagación de enfermedades relacionadas con la falta de saneamiento y la salud, el agua potable es un derecho.

¿Por qué la luz es un derecho básico?

Para todos los que viven en grandes ciudades o zonas urbanas, la vida sin energía eléctrica es simplemente inimaginable. La luz hoy se constituye en un derecho básico debido a que se ha convertido en una comodidad y una necesidad para llevar el modo de vida actual y por este motivo se hace necesario contar con una buena instalación, aplicarle el mantenimiento adecuado y contar siempre con buenos materiales.

Aunque resulte una obviedad, no se es plenamente consciente de que el fluido eléctrico está presente en casi todo, desde cada elemento del hogar a las fábricas, las oficinas, la salud, el entretenimiento, la iluminación interior y exterior... Solo se reflexiona vagamente sobre su importancia cuando se produce algún corte, pero como suele solucionarse con rapidez, no da tiempo a valorarla en su justa medida.

¿POR QUÉ EL SANEAMIENTO ES UN DERECHO BÁSICO?

En este sentido, el Derecho al Saneamiento implica que toda persona, sin ningún tipo de discriminación, debe tener acceso físico y económico a servicios de saneamiento que sean seguros, higiénicos, aceptables social y culturalmente, que proporcionen privacidad y aseguren la dignidad, además el derecho al saneamiento constituye un eje esencial para garantizar el derecho a la salud.

También existen otras leyes referidas al acceso de servicios básicos:

- ✓ Ley N° 3952 que establece las normas y procedimientos para los desagües pluviales
- ✓ Ley N° 3480 que establece rangos de consumo mensual de energía eléctrica para acceder a la tarifa social.



ACTIVIDAD EN PLENARIA - **ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 60 MIN**

✓ Explicar:

Estos derechos deben ser **GARANTIZADOS POR EL ESTADO** pero para eso debemos hacer ciertos trámites que vamos a aprender en la siguiente actividad.

LAS INSTITUCIONES ENCARGADAS DE PROVEER ESTOS SERVICIOS SON:

✓ **ANDE:** Servicio de energía eléctrica. Aquí tramitamos todo lo que se refiera a conexión eléctrica, como nuevas conexiones, actualización en el caso de que ya la tengamos, así también el alumbrado público, es importante mencionar que la ANDE también posee una tarifa social que es posible solicitar de la misma manera.

✓ **ESSAP:** Servicio de agua potable y saneamiento. Aquí tramitamos todo lo referente a la conexión de agua potable domiciliar y también lo referente a alcantarillado o desagüe cloacal.

Si estos servicios no llegan a nuestra comunidad o alguna calle de nuestra comunidad, la gestión de la comunidad es muy importante para lograr los derechos básicos.

✓ **Juntas de Saneamiento**

Las Juntas de Saneamiento Ambiental deben su origen a la ley 369/72 que crea el SENASA. El marco jurídico las reconoce como una forma de organización comunitaria basada en una participación voluntaria y democrática.

Las Juntas de Saneamiento Ambiental se crearon con la finalidad de obtener la participación comunitaria en la elaboración y ejecución de los programas locales de saneamiento, así como también control de las obras que se están realizando.

La Comisión Directiva de la Junta debe tener entre 5 a 9 miembros, y no deben gozar en tal carácter de remuneración de ninguna naturaleza. La organización, atribuciones y obligaciones y la fiscalización de la Comisión Directiva y de las filiales de la Junta en las zonas rurales serán establecidas en los respectivos Estatutos de las Juntas.

SENASA gestiona por conducto del MSPBS, el reconocimiento de las Juntas como personas jurídicas y la aprobación de los estatutos sociales.

SENASA puede promover de común acuerdo con las Juntas y las Municipalidades locales, la creación de filiales de dichas Juntas en las zonas rurales donde proyecte realizar servicios de saneamiento.

Las Juntas de saneamiento participan en la construcción de la infraestructura necesaria para almacenar y distribuir el agua. Su aporte consiste, principalmente, en contribuciones en efectivo, en materiales de construcción y en tiempo de trabajo (mano de obra). SENASA financia a largo plazo la mayor parte de la obra.

REQUISITOS PARA UNA NUEVA CONEXIÓN AL SERVICIO DE ELECTRICIDAD CON ANDE

1. Título de propiedad autenticado por escribanía.
 2. Copia de C.I. del titular.
 3. Copia del carnet del electricista.
 4. Croquis de ubicación del lugar.
 5. Llenar la solicitud de abastecimiento de energía eléctrica.
 6. Firma del titular.
 7. Firma del electricista acreditado por la Ande
- ✓ Si no se cuenta aún con el título de la propiedad, debe presentar constancia de contrato ORIGINAL de la inmobiliaria a la cual está pagando sus cuotas y con pagos de documentos con fecha actualizada.
 - ✓ Si el titular de la propiedad ya falleció y solo tenemos la sentencia de adjudicación del inmueble, se puede presentar una copia autenticada de la sentencia para modificar los datos a su nombre
 - ✓ Si la transferencia del inmueble se realizó en forma particular y el título todavía está en trámite, se puede presentar la copia autenticada del contrato privado de compra/venta con CERTIFICACION DE FIRMAS.
 - ✓ También se puede presentar una constancia del la escribanía en donde se encuentra el título en trámite.
 - ✓ Si el terreno es nuestro pero aún no terminamos de pagar en SENAVITAT, se puede presentar constancia original de la CONAVI/ SENAVITAT con fecha actualizada.

REQUISITOS PARA NUEVA CONEXIÓN AL SERVICIO DE AGUA POTABLE CON ESSAP

1. Fotocopia del título de propiedad o boleta de impuesto inmobiliario, autenticado por escribanía.
2. Fotocopia de la cédula de identidad de la persona propietaria autenticado por escribanía.
3. En caso de propiedad fiscal presentar autorización municipal.
4. Croquis de ubicación de la propiedad.

Las gestiones deben ser realizadas por el propietario, caso contrario, contar con una autorización por escrito de la persona titular de la cuenta.

✓ Explicar:

☐ ¡Vamos a actuar un poco! Vamos a dividirnos en tres grupos grandes.

GRUPO 1:

- **Misión:** Que los miembros del barrio o la comunidad accedan al derecho básico al agua.
- **Problema:** En el barrio o comunidad no hay agua. La institución encargada no tiene caños que llegan hasta la comunidad y podría tardar. Hay energía eléctrica en la zona. ¿Qué podemos hacer los miembros de la comunidad? ¿Cómo podríamos resolver el problema?

GRUPO 2:

- **Misión:** Que todos los integrantes del barrio o comunidad acceda al derecho a la energía eléctrica.
- **Problema:** En la comunidad hay varias personas que no tienen energía eléctrica. Son personas o familias de muy escasos recursos, quizá no podrían pagar fácilmente cada mes el monto normal de la ANDE. ¿Qué podemos hacer los miembros del grupo? ¿Cómo podríamos resolver el problema?

GRUPO 3:

- **Misión:** Conformar una comisión comunitaria que tenga el respaldo de toda la comunidad.
- **Problema:** Necesitan redactar notas y necesitan dinero para viajar y realizar gestiones o alguien que maneje internet. En la comunidad hay problemas de raudales, inundaciones, problemas con el agua potable y problemas con la energía eléctrica. Problemas con la basura. ¿Qué podemos hacer los miembros del grupo? ¿Cómo podríamos resolver el problema?

✓ Se dedican 10 minutos a la preparación de los grupos. La exposición dura 15 minutos.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Cuando las personas integrantes de cada grupo pasan a exponer, insistir en preguntar sobre los diferentes roles de las personas en la comunidad y cómo pueden ayudar en la resolución del problema:

- ¿Cómo los docentes podrían ayudar en esto?
- ¿Cómo los estudiantes de nuestra comunidad podrían aportar en esta misión?
- ¿Los grupos religiosos que hay en la comunidad apoyan esto?
- ¿Los de la Unidad de Salud Familiar podrían ayudarnos en algo?



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑHEKOMBO'EPYRE 10 MIN

- ✓ La persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado a lo largo de los 8 talleres del módulo y propone utilizar dos preguntas guías y registra las respuestas en un sulfito:

¿QUÉ CONOCIMIENTOS NUEVOS APRENDIMOS?	¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS?



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ Este es nuestro último taller del módulo vivienda y entorno.
- ✓ Para finalizar reflexionar sobre los temas y el desarrollo del taller:
 - ¿Qué aprendimos de nuevo en el taller?
 - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
 - ¿Qué fue lo que faltó o podemos mejorar?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

Manual de Capacitación

VIVIENDA Y ENTORNO



ISBN: 978-99989-51-10-5



9 789989 51105



Ministerio de
**DESARROLLO
SOCIAL**

PROGRAMA
TEKOPORÃ

Fundación Capital