

MANUAL
para familias





INTRODUCCIÓN

El presente manual tiene como finalidad, contribuir con las familias en el fortalecimiento de sus capacidades y que favorezca a mejorar la calidad de vida a través de la adquisición puesta en práctica de conocimientos, esperando que pueda ser una herramienta de apoyo para toda la familia.



1 AUTOESTIMA

Es la forma en que nos percibimos, pensamos, amamos, sentimos y nos comportamos con nosotros mismos.



Es la opinión que tengo de mi.



Si soy positivo, responsable, activo, interesante, tengo alta autoestima.



Si me siento inferior y sin la oportunidad de ser feliz, tengo baja autoestima.

4 RAZONES PARA TENER UNA BUENA AUTOESTIMA



Para aceptarme y valorarme tal y como soy.



Para sentirme feliz y orgulloso de mi.



Para tener buenas relaciones con mi familia y fortalecer mi amistad y compañerismo con los demás.



Para alcanzar las metas personales y laborales.

COMO MEJORAR MI AUTOESTIMA Y LA DE MI FAMILIA



Amate a ti mismo.



Valora tus logros.



Felicita los logros
de tus hijos.



• Ama y respeta
a tu familia.



• Escucha y
atiende con
amor.



• Respetar la
opinión de tu
familia.



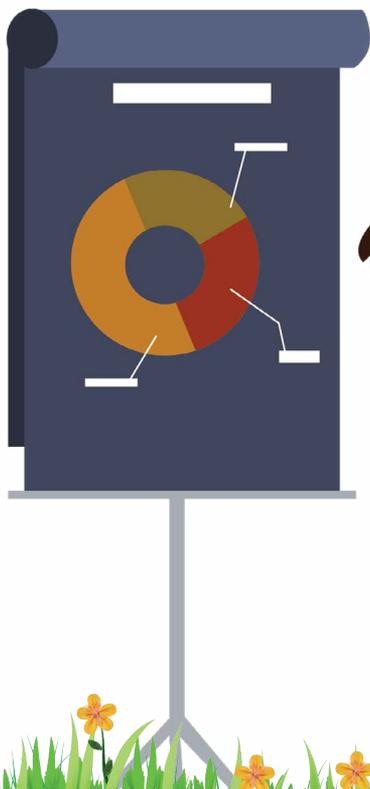
2

EDUCACIÓN FINANCIERA

Es la forma adecuada en la que manejo mi dinero.



Nos ayuda a tener habilidades y conocimientos para poder tomar decisiones de nuestro dinero y como lo vamos a invertir.



5 PASOS PARA TENER UNA BUENA EDUCACIÓN FINANCIERA



1

Organiza tu economía.



2

Di no a los gastos innecesarios.



3

Paga tus deudas a tiempo.



4

Busca una forma de ahorrar.



5

No te endeudes más de lo que puedes pagar.

3

GESTIÓN DE RIESGO

Si cuidamos nuestros recursos naturales sin importar, si somos ricos o pobres, si vivimos en la ciudad o en el campo, estaremos menos propensos a enfrentar un fenómeno natural.

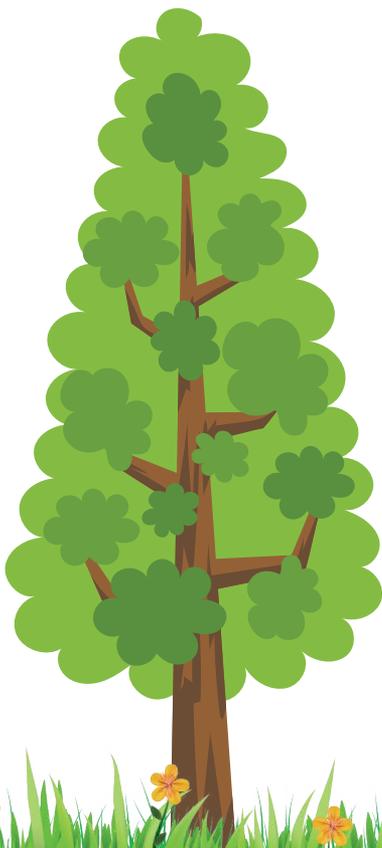


¿QUÉ ES LA GESTIÓN DE RIESGO?

Conjunto de acciones para identificar, analizar y evaluar los peligros para poder prepararnos ante un desastre o emergencia y así enfrentarla correctamente.

ECOSISTEMA

Se trata de un conjunto formado por seres vivos en donde todos tienen relación y comparten el mismo hábitat.



¿SABÍAS QUE EN SU MAYORÍA LOS DESASTRES SUELEN OCURRIR POR ALTERACIONES HUMANAS?

Durante muchos años hemos explotado de manera irracional el planeta que Dios nos ha dado como hogar.



La contaminación de las fuentes de agua y oxígeno ponen en riesgo la vida de las personas y de los demás seres vivos que habitan en la tierra.



La tala indiscriminada de árboles contribuye a la ausencia de lluvias y a las sequías prolongadas.



El uso diario de artículos como botellas, bolsas, platos y vaso de plástico o duroport, contaminan considerablemente el ambiente, tardando en desintegrarse entre 100 a 1000 años.

Todas estas acciones humanas contribuyen al deterioro del medio ambiente y esto provoca que se incrementen los desastres.

LA PREVENCIÓN DE DESASTRES A TRAVÉS DEL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE ES TAREA DE TODOS

- Deposita la basura en su lugar y no hagas uso de basureros clandestinos.
- No arrojes basura a los ríos, programa con tus vecinos jornadas de limpieza.
- Reforestar los bosques y proteger a los seres vivos que habitan.
- Evita el uso de plástico o duroport y usa artículos reutilizables.
- Evita construir tu vivienda en zonas de riesgo.



¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN A DESASTRES?

Es todo lo que hacemos para estar seguros con nuestra familia y que no suceda un desastre, o si sucede que no nos afecte tanto.

Por eso debemos tomar ciertas acciones:

PLAN Familiar



1

Conocer cuáles son los lugares con mayor riesgo en nuestra vivienda y comunidad.



2

Reunirnos en familia y escribir lo **que podemos hacer ante un desastre.**



3

Decidir cuál será nuestra **señal de alarma.**



4

Asignar tareas a cada miembro de la familia.



5

Decidir dónde reunirse fuera de la casa o del vecindario.



6

Tener preparados algunos insumos como: linterna, botiquín, agua pura, comida, ropa, documentos personales, entre otros.

Mi lista de teléfonos de emergencia.

| | |
|--|-------|
| | _____ |
| | _____ |
| | _____ |
| | _____ |
| | _____ |

4 HOGARES SALUDABLES

Respire y viva en un hogar saludable.



Tener una casa es algo que todos queremos pero edificar un hogar es algo que no todos sabemos hacer.



Para construir un hogar debe haber en él: valores y principios, buenos hábitos, buenas creencias, y practicarlos constantemente.

ASPECTOS QUE DEBE TOMAR EN CUENTA PARA TENER UN HOGAR SALUDABLE



Orden y limpieza del hogar

Debemos cuidar nuestra vivienda, dándole el mantenimiento diario, limpiarla barrerla, cuidar que los animales no la ensucien.



La higiene personal

Toda la familia debe tener hábitos higiénicos, bañándose, lavándose los dientes, mantener su ropa limpia, de esta manera conservamos nuestra salud.



Vivienda y su entorno

Para mantener un ambiente sano en nuestra casa, debemos cuidar nuestro entorno limpio y ordenado. Acá incluye viviendas y edificios, infraestructura como calles, veredas, parques, servicios públicos.



Manejo y disposición adecuada de aguas negras y aguas grises

Es muy importante para la salud y bienestar de la familia que, una vez utilizadas, las aguas residuales se dispongan de forma segura, más aun si entran en contacto con las heces, como en los inodoros, por lo tanto debemos de canalizarla hacia un drenaje, o fosa séptica esto ayudará a que no se contamine nuestro entorno.

TRAMPA PARA MOSQUITOS

Los insectos son los que más amenazan la salud de las personas, y son transmisores de enfermedades, como Dengue, Chikungunya y Zika

- Botella plástica de 1 litro
- 5 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de levadura en polvo
- 1 y ½ vasos de agua tibia
- Cinta adhesiva
- 1 bolsa plástica negra
- Tijeras



1

Corte la botella a la mitad.



2

Agrega el agua tibia.



3

Vierta la levadura y el azúcar sin disolverlas.



4

Coloque la otra parte de la botella boca abajo



5

Tápela con la bolsa negra y colóquela en una esquina oscura.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL DENGUE, CHIKUNGUNYAO ZIKA?

- Usar camisas de manga larga y pantalones largos.
- Usar repelente de mosquitos.
- Utilizar mosquiteros cuando duerma.
- Evitar áreas con agua estancada.
- Asegurarse de tener puertas y ventanas cerradas o con malla.



5 CONSTRUYENDO MI VIVIENDA

La buena calidad estructural y material de la vivienda es fundamental para que la misma sea segura y saludable. Esto significa que la vivienda ofrece un espacio adecuado a sus ocupantes y les protege del frío, la humedad, el calor, la lluvia, el viento, así como de amenazas naturales y de animales que transmiten enfermedades.

Por lo tanto cada familia debe tener claro cuáles son aquellos aspectos de suma importancia en los cuales deben intervenir en el proceso constructivo de su vivienda.



MIS RESPONSABILIDADES COMO PRESTATARIO DE HÁBITAT

LINEAMIENTOS GENERALES

- La familia debe involucrarse durante los procesos constructivos que lleva la obra.
- Es importante que la familia se capacite antes de iniciar la construcción de su vivienda.
- Cualquier modificación que se requiera realizar a nuestros diseños, debe de reportarlo al afiliado antes del inicio de la obra.
- Hábitat le brinda una asesoría técnica constructiva; sin embargo, es decisión del prestatario donde ubicar la vivienda y responsabilidad directa de la misma.



RESPONSABILIDADES DEL PRESTATARIO

APORTE DE LA FAMILIA



La familia debe contar con el terreno limpio y listo para construir.



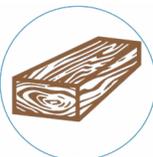
Proveer energía eléctrica en el lugar de construcción.



Tener un área de saneamiento para uso del albañil.



Contar con toneles para almacenar agua suficiente.



Brindar madera en buenas condiciones para formaletas, andamios (tabla y parales) y reglillas para tallados y trazo de la vivienda.

IMPORTANTE TOMAR EN CUENTA



- La contratación y pagos de mano de obra es responsabilidad del prestatario.
- Si tiene inconformidad puede retenerse un 25% del saldo hasta que corrijan los desperdicios.
- El prestatario deberá de firmar visitas de monitoreo de su vivienda.
- Los pagos se deben de realizar acorde a lo establecido en el contrato.
- Se deberá brindar apoyo al albañil y del afiliado.



MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN



Si el acceso no permite el ingreso del camión, es responsabilidad del propietario el acarreo de los materiales hacia el lugar de construcción.



Contar con un lugar seguro para almacenar el material o una bodega de 3.00 m por 6.00 m.



Si le entregan material de baja calidad, en malas condiciones o una mala atención, informe inmediatamente al afiliado.



Tener listos los materiales en el área de construcción cuando los disponga el albañil.

RESPONSABILIDADES DEL ALBAÑIL

LINEAMIENTOS GENERALES

- Al iniciar una construcción, deberá firmar un contrato de obra entre contratante y contratista.
- El contratista deberá de estar durante el proceso constructivo y firmar cada visita que realice el supervisor a cargo.
- El contratista no podrá tener más de una obra a su cargo.
- No se podrá exigir ningún pago por adelantado, hasta que el afiliado evalúe el cumplimiento del renglón estipulado en el contrato de obra.
- Un trabajo extra que requiera la obra, será analizado por el afiliado para disponer la factibilidad de la ejecución y procesos a seguir.
- La Fundación no se hace responsable por los accidentes sufridos en el sitio de construcción.

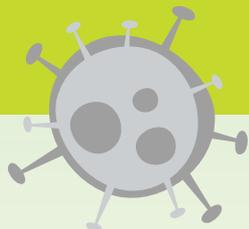
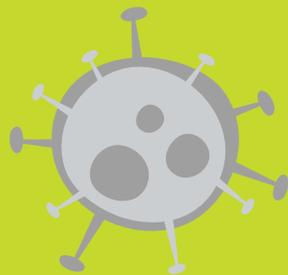


MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

- Al recibir el material en mal estado, deberá de reportarse inmediatamente al propietario y al supervisor, de lo contrario la responsabilidad correrá por su cuenta.
- El almacenaje, cuidado, manejo, uso y desperdicio, de los materiales deben emplearse con mucho compromiso.
- No realizar cambios o modificaciones al diseño, sin previa documentación de autorización del Afiliado.
- Respetar las sugerencias del supervisor encargado del control de calidad.
- Una mala práctica constructiva estará sujeta a una llamada de atención y reparación correspondiente.
- Cuidado y control de sus ayudantes para un trabajo ordenado, limpio y seguro.
- Llevar sus propias herramientas de trabajo: (martillo, pala, piocha, azadón, nivel de burbuja, plomo, escuadrilón, manguera, cinta métrica, hilo, cinceles, grifas, caimán, tenaza, metro, sierras, pulidora, cernidor, cuchara, barreno, planchas y carretilla.

6 COVID-19

COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente de persona a persona.

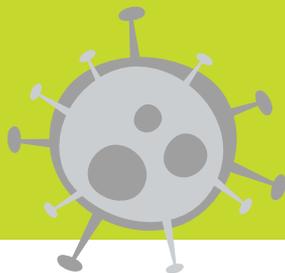
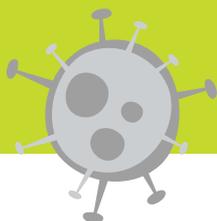


SINTOMAS COMUNES:

- Goteo Nasal (catarro.)
- Tos.
- Dolor de garganta.

CASOS GRAVES:

- Fiebre alta.
- Neumonía.
- Insuficiencia respiratoria.



¿QUIÉNES ESTÁN EN MAYOR RIESGO DE ENFERMARSE GRAVEMENTE?

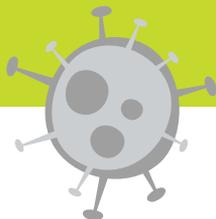
- Adultos mayores de 60 años.
- Personas con enfermedades preexistentes como diabetes o del corazón.



¿CÓMO SE TRANSMITE?

- Por contacto cercano con una persona infectada.
- A través de personas infectadas al toser o estornudar.
- Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- Hasta el momento, no hay ninguna vacuna ni tratamiento específico.
- Los casos graves, requieren de traslado inmediato al puesto de salud u hospital mas cercano ya que pueden necesitar oxígeno.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS



Lávese las manos con frecuencia.
Use agua y jabón o un
desinfectante de manos a base de
alcohol.



No se toque los ojos, la nariz o la
boca.



Utiliza siempre mascarilla.



Manténgase a una distancia
segura de cualquier persona.

JUGANDO *en familia*



TEST PERSONAL PARA MEDIR EL AUTOESTIMA

Coloca tu puntuación: 1 si esta en desacuerdo y 3 totalmente de acuerdo.

- Soy una persona digna de aprecio.
- Tengo cualidades positivas.
- Mi actitud hacia mi es positiva.
- Me siento satisfecho conmigo.
- Puedo hacer las cosas tan bien como el resto.



Coloca tu puntuación: 1 si esta en desacuerdo y 3 totalmente de acuerdo.

- Me inclino a pensar que soy un fracasado.
- No tengo mucho por lo que sentirme orgulloso.
- Me gustaría poder respetarme más.
- A veces me siento un inútil.
- A veces pienso que no sirvo para nada.



JUEGO DE MIS FINANZAS

En este juego puede participar toda la familia, con un dado deben tirar y el que llegue a la meta ganará el juego.



BUSCANDO MI LUGAR SEGURO

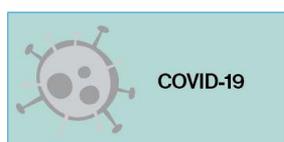
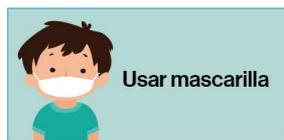
Instrucciones: Marca con un (✓) cual es la situación más segura y con una (X) cual no.



JUEGO MI HOGAR SALUDABLE

Instrucciones:

- Recortar las tarjetas.
- Se elige a una persona quien es la que debe ver la ficha y con mímicas debe hacer que el resto de la familia adivine a que se refiere.
- Cambian de persona luego de tres aciertos.





Cada sonrisa

viene de un lugar de
seguridad que sólo un
hogar puede traer



Hábitat
para la Humanidad®
Guatemala

cada sonrisa

viene de un lugar de seguridad
que sólo un hogar puede traer.

