
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 5 de 7

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Jimena González Orozco Isabel Cristina Ortiz Tamayo		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Técnico Científico	
CLEI: 3	GRUPOS: 301 – 302 – 303 – 304 – 305 - 306 – 307 - 308	PERIODO: 2	CLASES: SEMANA 18
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
1	20/junio/2020	26/junio/2020	

OBJETIVO

Reconocer el riesgo que le rodea (hogar, vivienda y estado de salud de la familia) que permita generar estrategias para disminuir los riesgos en su entorno familiar.

INTRODUCCIÓN

Para disfrutar de una vivienda saludable, es fundamental que las familias participen activamente en la identificación de los factores que favorecen su salud y bienestar, al tiempo que puedan actuar en la reducción de los riesgos presentes.

La Estrategia de Vivienda Saludable promueve que todas las personas que integran la familia gocen de buena salud, que las familias identifiquen y mantengan hábitos saludables y que las familias disminuyan los riesgos presentes en la vivienda y el entorno inmediato.



Una vivienda saludable es un lugar confortable, seguro y armónico para vivir y convivir, un espacio vital y necesario para el desarrollo de cada persona y toda la familia y un espacio íntimo en el que se comparten momentos importantes, se estrechan relaciones afectivas y se fortalece el núcleo familiar.

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados a los correos:

- jimenagonzalez@iehectorabadgomez.edu.co (304 - 305 – 306 – 307 – 308)
- isabelortiz@iehectorabadgomez.edu.co (301 - 302 – 303)

Tenga en cuenta la fecha máxima de entrega será el 03 de julio, debe especificar el grupo al que pertenece y nombre completo del estudiante.

Jimena González Orozco- Isabel Cristina Ortiz

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 6 de 7

RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

Hacia una vivienda saludable

El riesgo es la probabilidad de que una amenaza se convierta en un desastre. La vulnerabilidad o las amenazas, por separado, no representan un peligro. Pero si se juntan, se convierten en un riesgo, o sea, en la probabilidad de que ocurra un desastre. Sin embargo, los riesgos pueden reducirse o manejarse. Si somos cuidadosos en nuestra relación con el ambiente, y si estamos conscientes de nuestras debilidades y vulnerabilidades frente a las amenazas existentes, podemos tomar medidas para asegurarnos de que las amenazas no se conviertan en desastres.



Una amenaza es un fenómeno o proceso natural o causado por el ser humano que puede poner en peligro a un grupo de personas, sus cosas y su ambiente, cuando no son precavidos. Existen diferentes tipos de amenazas. Algunas son naturales, otras son provocadas por el ser humano, como las llamadas industriales, tecnológicas o biológicas (explosiones, incendios, derrames de sustancias tóxicas, enfermedades). Las guerras y el terrorismo también son amenazas creadas por el ser humano.

Un desastre se produce cuando se dan estas tres condiciones al mismo tiempo:

- Si la gente vive en lugares peligrosos como por ejemplo cerca de un volcán activo, en laderas con peligro de deslizamientos, o cerca de ríos caudalosos que se pueden inundar.
- Si se produce un fenómeno extremo, ya sea natural o causado por ciertas actividades humanas.
- Si, además, el fenómeno provoca muchos daños, particularmente en aquellos lugares en donde no se ha tomado ninguna medida preventiva. En otras ocasiones, cuando situaciones específicas ocasionan impactos menores, cuyas consecuencias también son menores y se pueden controlar se habla entonces de una emergencia.

La vulnerabilidad es la incapacidad de resistencia cuando se presenta un fenómeno amenazante, o la incapacidad para reponerse después de que ha ocurrido un desastre. Por ejemplo, las personas que viven en la planicie son más vulnerables ante las inundaciones que

Jimena González Orozco- Isabel Cristina Ortiz

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 7 de 7

los que viven en lugares más altos. En realidad, la vulnerabilidad depende de diferentes factores, tales como la edad y la salud de la persona, las condiciones higiénicas y ambientales, así como la calidad y condiciones de las construcciones y su ubicación en relación con las amenazas.

La Estrategia de Vivienda Saludable busca mejorar las condiciones de la vivienda y con ello mejorar las condiciones de salud de quienes la habitan, pues existe una estrecha relación entre las condiciones de la vivienda y la salud física, mental y social de sus ocupantes. La vivienda es un espacio que incluye: la casa (el refugio físico donde habita una persona), el hogar (el grupo de personas que conviven bajo el mismo techo), el entorno (el ambiente exterior que rodea la casa) y la comunidad (el grupo de personas que constituyen el vecindario).



Tenga en cuenta que: los accidentes en la vivienda se pueden prevenir, para ello es necesario identificar los riesgos y tomar precauciones.

Recuerde: que los accidentes son evitables en más del 90% de los casos, olvidemos que son producto del azar y que si seguimos algunas recomendaciones y evitamos situaciones riesgosas podemos conservar la integridad de nuestras familias, entre los riesgos más importantes encontramos los siguientes: Caídas, Intoxicaciones, alergias e irritaciones y Quemaduras.

Para prevenir las caídas:

- Mantenga el suelo lo más libre posible de obstáculos.
- Evite tener las superficies resbaladizas. Ténganse siempre limpias.
- En el baño, utilice alfombras o pegatinas antideslizantes.
- Revise que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla.
- Las puertas, balcones, ventanas que den acceso sobre zonas de riesgo de caída, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su apertura a los niños.
- Pida ayuda para transportar bultos voluminosos, aunque no sean pesados.
- No utilice escaleras de mano defectuosas ni las baje de espaldas. El uso de escaleras debe estar prohibido a los niños.
- Utilice preferentemente escaleras de mano dobles (de tijera) para trabajar o alcanzar objetos elevados.
- Revise su escalera de mano antes de usarla.

Jimena González Orozco- Isabel Cristina Ortiz

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna	Versión 01	Página 8 de 7	

- No suban a la vez más de una persona a una escalera de mano.
- Fije las estanterías firmemente a la pared.
- No suba ni permita que los niños suban sobre muebles y permanezcan en ellos de pie.



Prevención de intoxicaciones, alergias e irritaciones: Las causa principales de Intoxicaciones, alergias e irritaciones suelen ser: Medicamentos, productos de limpieza, insecticidas y productos de jardinería, pinturas, disolventes y adhesivos, combustibles (y productos derivados de la combustión), productos de perfumería y cosmética, bebidas alcohólicas.

- Los accidentes causados por estos productos son, en general, consecuencia de su ingestión y, más raramente, de su inhalación o contacto con la piel.
- Guardar dichos productos en lugar seguro, fuera del alcance de los niños.
- Etiquetar debidamente los recipientes y a ser posible mantener los productos en sus envases originales.
- Evite usar envases de productos alimenticios, o los utilizados para agua o bebidas refrescantes.
- No almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, tóxicos, etc.)

Cómo prevenir las quemaduras:

- Colocar en lo posible protecciones alrededor de aquellos objetos que se encuentran calientes y que resultan accesibles necesariamente.
- Seleccionar y utilizar objetos provistos de elementos de agarre aislante (mangos, asas, etc.), en buen estado.
- Utilizar guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes o manipular dentro de un horno encendido.
- Evitar las salpicaduras, usando cubiertas o tapaderas.
- Los mangos de sartenes, cacerolas y pucheros no deben sobresalir del mueble de cocina.
- Alejar a los niños de la cocina y zona de planchar.
- Manipule con cuidado cohetes, petardos y cartuchos y no los deje al alcance de los niños.
- Manipule con cuidado cualquier producto químico así como la sosa caustica o la cal viva.

Higiene en la preparación de los alimentos: La preparación de los alimentos requiere de importantes hábitos de higiene para evitar enfermedades:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 9 de 7

- Mantenga limpia la superficie donde se preparan los alimentos.
- Lave cuidadosamente los ingredientes durante la preparación de los alimentos, especialmente las frutas, verduras y carnes.
- Cocine bien y completamente cada alimento.
- Mantenga los alimentos tapados y protegidos de insectos y roedores.
- Separe los alimentos crudos de los alimentos cocinados.



¿Cómo almacenar y conservar los alimentos en la vivienda?

Para reconocer el buen estado de los alimentos y conservarlos apropiadamente es importante que:

- Compre alimentos sanos, sin rastro de golpes o mordeduras de animales.
- Manipule con cuidado los alimentos.
- Almacénelos y consérvelos en recipientes limpios, secos y con tapa





ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

1. Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:
 - a. ¿Qué es para usted la vivienda?
 - b. ¿Qué uso le da usted y su familia a la vivienda?
 - c. ¿Cómo se logra una vivienda saludable?
 - d. ¿Cómo se siente usted cuando está dentro de la vivienda?
 - e. ¿Qué es lo más importante para usted de su vivienda?
2. Registre las amenazas del entorno que usted identifica y que pueden afectar el bienestar de su familia.
3. Teniendo en cuenta la información de esta guía, elabora una pequeña cartilla ilustrada, con indicaciones preventivas del riesgo en el hogar, tenga en cuenta el riesgo actual COVID19.

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

1. Práctica la puntualidad en la entrega de sus trabajos.
2. Mejora su asistencia y responsabilidad en la virtualidad.
3. Si puedes participar en el mural “Gestión del riesgo” con el siguiente link: <https://padlet.com/jimenagonzalez1/ebxbc7qoj6zw5jqu> puedes elegir un tema que le haya llamado la

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 10 de 7

atención en esta guía y hacer un dibujo con un mensaje tomarle la foto nítida, también, puedes hacer un video mostrando su cartilla elaborada por usted.... Tiene muchas opciones para participar allí.

FUENTES DE CONSULTA



González, J. (2015). Proyectos preparativos para la respuesta PLEDGE. Cruz Roja Colombiana- Cruz Roja Holandesa. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=VQjJcQCeOzc>

Instituto de salud del estado de México. ISEM (2018). Prevención de accidentes en el hogar. Recuperado de http://salud.edomex.gob.mx/isem/tp_prevenccion_accidentes_hogar

Organización panamericana de salud. OPS. (S.F). Hacia una vivienda saludable: cartilla educativa para la familia. Recuperado de https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1531:hacia-una-vivienda-saludable-cartilla-educativa-para-la-familia&Itemid=361

Padlet. (S.F). Gestión del riesgo - Núcleo Técnico científico. Recuperado de <https://padlet.com/jimenagonzalez1/dvq22kq3zqufr87u>

Pinterest. (S.F). Bienvenidos a pinterest. . Recuperado de <https://co.pinterest.com/>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 11 de 7