

# Vivienda **Saludable**

Distribución de espacios  
Material de apoyo para docentes





## ORGANIZACIÓN Y USO SALUDABLE DEL ESPACIO EN LA VIVIENDA

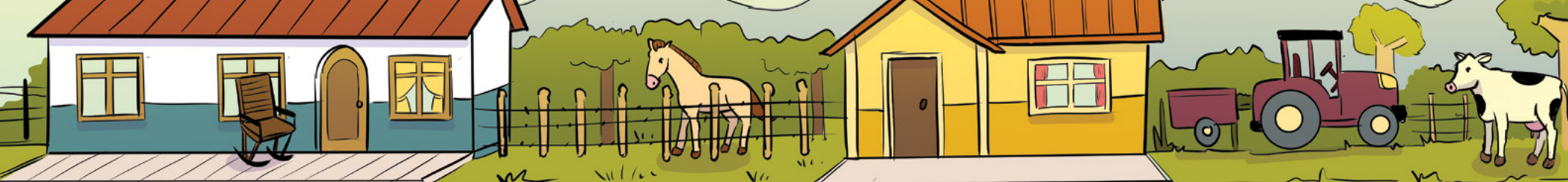
### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Comprender la importancia que tiene para la salud de las personas la organización y uso saludable del espacio en la vivienda.
- Identificar cuáles son las principales funciones que cumple la vivienda y la relevancia de asignarles un espacio adecuado para su realización.
- Prevenir la incidencia de accidentes provocados por el uso o ubicación inadecuada del mobiliario.

### CONCEPTOS A DESARROLLAR

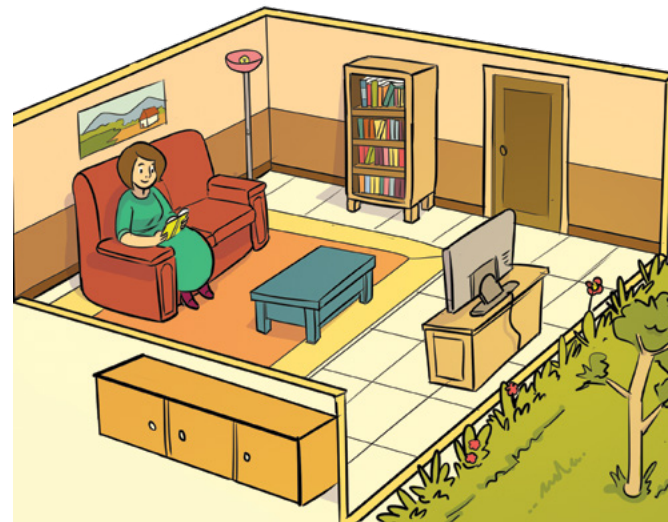
- Distribución del espacio.
- Funciones o actividades principales que se realizan en la vivienda.
- Mobiliario.





### NOTA IMPORTANTE PARA EL DOCENTE:

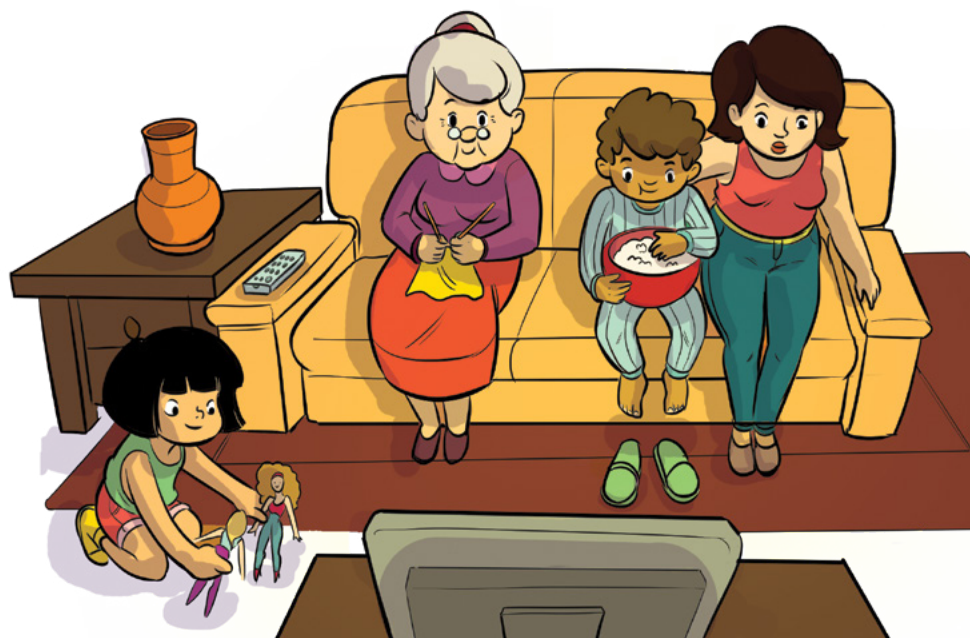
*El uso eficiente del espacio que se dispone en la vivienda, incide mucho en la calidad de vida de quienes la habitan. Conforme hay más personas que habitan en las ciudades, los hogares deben adaptarse a vivir en casas más pequeñas, debido al alto costo y poca disponibilidad de terrenos para la construcción. Por lo tanto, la organización racional del espacio dentro de la vivienda, así como del mobiliario y otras pertenencias, se vuelve fundamental para que la vivienda sea saludable, en tanto se evita el hacinamiento y se reducen los riesgos de accidentes.*



### ➤ ORGANIZACIÓN Y USO DEL ESPACIO:

La organización y uso del espacio se refiere a la forma como definimos lugares dentro de la vivienda, de modo que sea posible realizar las principales funciones que se requieren para satisfacer las necesidades de las personas que la habitan. Esto implica identificar cuáles espacios son más adecuados para una u otra función y definir así dónde ubicar los muebles, equipos y otros objetos que son necesarios.

Es importante que los niños y niñas consideren que no solo las áreas que se encuentran dentro de las paredes constituyen el espacio de la vivienda; es frecuente que las casas cuenten con algún espacio externo que hace parte de su terreno, aunque sea pequeño. También puede haber espacios semiabiertos, como terrazas, corredores, galerones o balcones. Todos estos forman parte de la organización de la vivienda y pueden servir como área social, lugar de recreación, espacio de trabajo u otros.







La organización del espacio toma en cuenta el tamaño de la vivienda, el número y características de las personas que la habitan y las funciones principales que deben realizarse. Esto último varía mucho dependiendo de las prioridades y necesidades de cada hogar. Por ejemplo, la organización del espacio no es igual en la vivienda de una familia que realiza ahí sus actividades de generación de ingresos, que en el de un hogar donde tales actividades no se realizan dentro de la casa. No se organiza igual el espacio en una vivienda donde hay personas con alguna discapacidad, que si no las hay.

Un aspecto importante de la organización de la vivienda tiene que ver con la ubicación de unos espacios respecto a otros y con las formas de establecer divisiones entre los mismos. Asimismo, es fundamental propiciar que exista el espacio requerido para que las personas permanezcan en un lugar o se desplacen de un sitio a otro de la vivienda, de manera cómoda y sin estar expuestas a riesgos de accidentes.

No menos importante es que se comprenda que la organización y uso del espacio es una realidad dinámica, que seguramente requiere cambiar con el tiempo, conforme el hogar que habita la vivienda también van cambiando: hay momentos en que llegan nuevos miembros y otros en que algunos dejan de habitar la misma casa; las edades cambian y con ello algunas actividades principales que realizan las personas en la vivienda (el estudio, la recreación, la convivencia, etc.)



#### NOTA IMPORTANTE PARA EL DOCENTE:

*A diferencia de temas como los de acceso al agua, saneamiento, disposición de residuos y otros, el aspecto de la organización y uso del espacio es poco considerado a la hora de hablar de vivienda saludable. Con frecuencia, las personas se habitúan a la forma como organizaron sus viviendas en un momento dado y ya no se cuestionan si se requieren cambios para que el uso del espacio sea más adecuado. Este módulo contribuye para que los niños y niñas sean conscientes sobre este tópico y conversen con sus parientes si la forma como tienen organizados los espacios de su vivienda es la que más favorece su salud, comodidad y seguridad.*



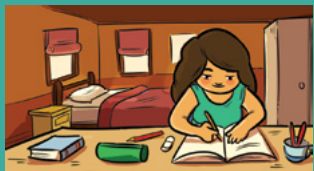


## ▶ LAS FUNCIONES BÁSICAS DE LA VIVIENDA:



### NOTA IMPORTANTE PARA EL DOCENTE:

*Facilite que los niños y niñas conversen sobre las principales funciones que cumple una vivienda y a cuáles necesidades humanas estas responden. Comprenderán de esta forma cuál es el criterio que permite tomar buenas decisiones sobre la organización y uso del espacio en la vivienda.*



En una vivienda se pueden realizar muchos tipos de actividades, pero hay algunas que son fundamentales porque corresponden a funciones que la casa debe desempeñar para responder a las necesidades básicas de las personas que la habitan. La vivienda es un lugar casi insustituible para que se lleven a cabo algunas funciones básicas, ya que estas difícilmente podrían ser realizadas en otros lugares (al menos no de manera permanente o suficiente)

Entre las funciones más importantes que desempeña una vivienda, destacamos estas:

- Preparación e ingesta de alimentos, sin riesgo de contaminaciones.
- Descanso en condiciones de seguridad, confort y privacidad.

- Higiene personal y de los objetos que influyen en nuestra condición de salud (ropa, utensilios de cocina, etc)
- Recreación sana e interacción afectiva en el hogar, tanto entre sus miembros como con otros familiares y personas allegadas.
- Estudio y preparación para el buen desempeño escolar.
- Generación de ingresos. Aunque es un tipo de actividad que generalmente no se realiza en la vivienda, lo cierto es que en Centroamérica y México un gran número de viviendas cumplen también con esa función productiva.

Por razones de salud y de seguridad, conviene que algunas de estas funciones como la preparación de alimentos y la higiene personal cuenten con áreas exclusivas. Otros espacios en cambio pueden ser multifuncionales: por ejemplo, un dormitorio que cuente con un escritorio o mesita y silla, puede ser lugar de estudio, mientras que también suele ser un lugar para jugar, escuchar música o hacer lectura recreativa. En muchos hogares el comedor es el sitio también para hacer las tareas escolares. Todos los espacios deben mantenerse en muy buen orden, pero los multifuncionales requieren mayor cuidado para evitar que el desempeño de unas funciones afecte la realización de otras.







Lo recomendable desde el punto de vista de la salud es que ciertos espacios estén bien separados de otros, considerando las funciones que desempeñan: la cocina de los cuartos de baño o de los dormitorios, por ejemplo.

Por razones económicas, de disponibilidad de espacio o de uso práctico, se puede prescindir de las instalaciones de paredes fijas y acudir a cortinas, puertas plegables o, incluso, a la ubicación de ciertos muebles grandes para lograr la separación de espacios.

En respuesta a una necesidad humana básica, es importante que la separación de espacios permita a cada miembro del hogar contar con tiempos de privacidad, sea para asearse, vestirse, descansar, estudiar, reflexionar o trabajar. Se recomienda además que los hijos duerman en espacios separados de sus padres; aunque de pequeños niños y niñas podrían compartir un mismo dormitorio, aproximándose a la adolescencia se recomienda que hombres y mujeres duerman en habitaciones separadas.



## EL MOBILIARIO:

Como corresponde a su nombre, se incluyen aquí los muebles, propiamente dichos, pero también los artefactos, equipos e instrumentos que permiten la realización de las funciones básicas de la vivienda. En ese sentido, ninguna vivienda puede cumplir con su cometido si no cuenta con algún mobiliario que haga posible esta funcionalidad. De especial importancia es el mobiliario que permite la realización de las funciones básicas (descanso, preparación de alimentos, higiene, etc.) pero también el que sirve para organizar y resguardar efectos significativos para el bienestar y la salud, tales como los alimentos, la ropa, los artículos de limpieza e higiene, entre otros.

De esta forma, el mobiliario es vital para preservar la salud humana, pero también su mal estado, ubicación o uso puede ser, por el contrario, el factor que origine enfermedades y accidente, por ejemplo cuando:



### NOTA IMPORTANTE PARA EL DOCENTE:

*Aunque no son piezas inherentes a la vivienda, el mobiliario constituye uno de los aspectos imprescindibles para lograr que una casa sea habitable y cumpla con las funciones básicas que son requeridas. Reflexione con los niños y niñas acerca de la importancia de los muebles, de su aseo y cuidado, y de su buena ubicación, ya que de ello depende prevenir enfermedades y accidentes.*



- Se ubican de tal manera que conforman rincones de difícil acceso para la limpieza (especialmente cuando se trata de muebles pesados o voluminosos) En este caso, la ubicación del mueble contribuye a que se generen espacios donde se acumula la suciedad y la humedad, y con ellos, se favorece el desarrollo de hongos, bacterias y plagas trasmisoras de enfermedades.

- No aíslan adecuadamente los alimentos y estos se ven expuestos a la contaminación por polvo o por contacto con plagas (roedores, cucarachas, moscas, etc.)

- Su colocación amenaza con provocar heridas por la posibilidad de que se vuelquen o se desprendan. Esto es especialmente susceptible en el mobiliario vertical o en el aéreo.

- La mala ubicación, especialmente en las áreas donde transitan las personas, aumenta el riesgo de golpes, cortaduras o excoiraciones. En la medida de lo posible hay que evitar el uso de muebles con ángulos o bordes muy pronunciados, porque provocan mayores heridas. De tenerlos, debe extremarse el cuidado en términos de su ubicación y, eventualmente, proteger las partes que mayores lesiones pueden provocar.

- Una disposición muy inestable de objetos como platos, vasos, adornos, botellas, electrodomésticos dentro o encima de los muebles, puede comportar un riesgo alto de caída de objetos sobre las personas.

- No reciben el aseo adecuado y sus superficies acumulan suciedad, hongos y bacterias. Este riesgo es mayor en superficies porosas, como la madera.



## ACTIVIDAD GRUPAL:



### OBJETIVO:

*Estimular el uso eficiente y creativo de espacios limitados para cumplir con las funciones básicas de las vivienda.*



### TIPO DE ACTIVIDAD:

*Juego de construcción, para ser desarrollado en espacios bajo techo. Puede realizarse en el piso o sobre mesas.*



### INDICACIONES:

#### Organización:

1. Divida el grupo en pequeños equipos dependiendo del número total de participantes y del material disponible. Se recomienda que los equipos no tengan más de cuatro miembros.

2. Disponga del material similar para cada equipo, que incluye: hojas de tamaño carta o menores, paletas, palillos, bloquitos, ladrillos miniatura (si los puede conseguir) u otros objetos que permitan delimitar y dividir espacios.

3. Muebles a escala correspondientes a los principales espacios y funciones de la vivienda: cocina, baño, sala, dormitorio, comedor. Se pueden adquirir en librerías o tiendas especializadas para arquitectos. O bien, pueden ser elaborados de previo por los propios participantes.







## Dinámica:

- Asigne una hoja a cada grupo. Este será el área de la vivienda dentro del cual se hará la distribución de espacios. Considere el tamaño de los muebles para definir también el tamaño de la hoja a utilizar. El juego debe ser desafiantes: enfrentar a los y las participantes al hecho del espacio limitado.
- Inicie la dinámica planteando que solo se podrán hacer tres o cuatro divisiones y que todos los muebles a escala deben ser distribuidos en ellos.
- Subraye la importancia de ser creativos y de buscar soluciones ingeniosas.
- Promueva que el grupo trabaje colectivamente, con liderazgos espontáneos pero que permitan la participación de los demás.
- Una vez terminado el ejercicio por equipos, se realiza una “visita” a cada trabajo, para lo cual el equipo correspondiente comparte sobre la solución que encontraron. Haga preguntas para que cada equipo también hable de su proceso de trabajo, cómo lo solucionaron el ejercicio, qué debieron cambiar en el proceso y cuáles fueron los principales desafíos que encontraron.
- Resalte las soluciones innovadoras y creativas, principalmente; de manera pedagógica, señale posibles mejoras al trabajo realizado o pida al resto del grupo que haga sugerencias en este sentido.
- Realice una reflexión participativa, propiciando que se vincule la dinámica con tópicos reflexionados en este libro.



## ¡NO LO OLVIDES!

- *La forma como organicemos y usemos los espacios que tenemos en la vivienda contribuye con una convivencia cómoda, sana y segura.*
- *La preparación de alimentos, la higiene personal, el estudio, la recreación y el descanso son actividades importantes y requieren espacios de nuestra vivienda que estén limpios, ordenados y en condiciones saludables.*
- *Cada vez que realizamos una actividad en algún lugar de nuestra vivienda, debemos ordenar y limpiar ese espacio, para no afectar con suciedad o regueros la realización de otras actividades.*
- *La colocación de los muebles en el hogar debe contribuir a que el espacio de la vivienda se aproveche de la mejor manera para las diferentes actividades, sin que se conviertan en obstáculos peligrosos e incómodos.*
- *Algunas actividades, como cocinar y la higiene personal, requieren de espacios que solo se usan con ese propósito. Esos espacios deben contar con divisiones que las separen de otros lugares de la vivienda.*
- *En tu casa hay lugares donde conviene estar únicamente si tienes la supervisión de una persona adulta. Es el caso del lugar dónde se preparan los alimentos y, para algunas viviendas, los lugares donde se realizan ciertos trabajos como pequeños talleres o sitios para ventas.*







**Redacción: Eric Solera Mata, Hábitat para la Humanidad LAC**  
**Basado en los contenidos de la serie de módulos de Aprendizaje Comunitario en Vivienda Saludable.**

---



**Diseño e ilustraciones:**

**Casa Garabato.**

**Colaboraron:**

Ruth Angulo, Raúl Angulo, Efrén Alpízar,  
Karina Plaja Vega, Paula Rivera González.