Manual de recursos para promotores y promotoras

de ambientes saludables para cocinar

endev

Financiado por:

cooperación alemana
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Ministerio holandés de Asuntos Exteriores

NORWEGIAN MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS

Australian Aid

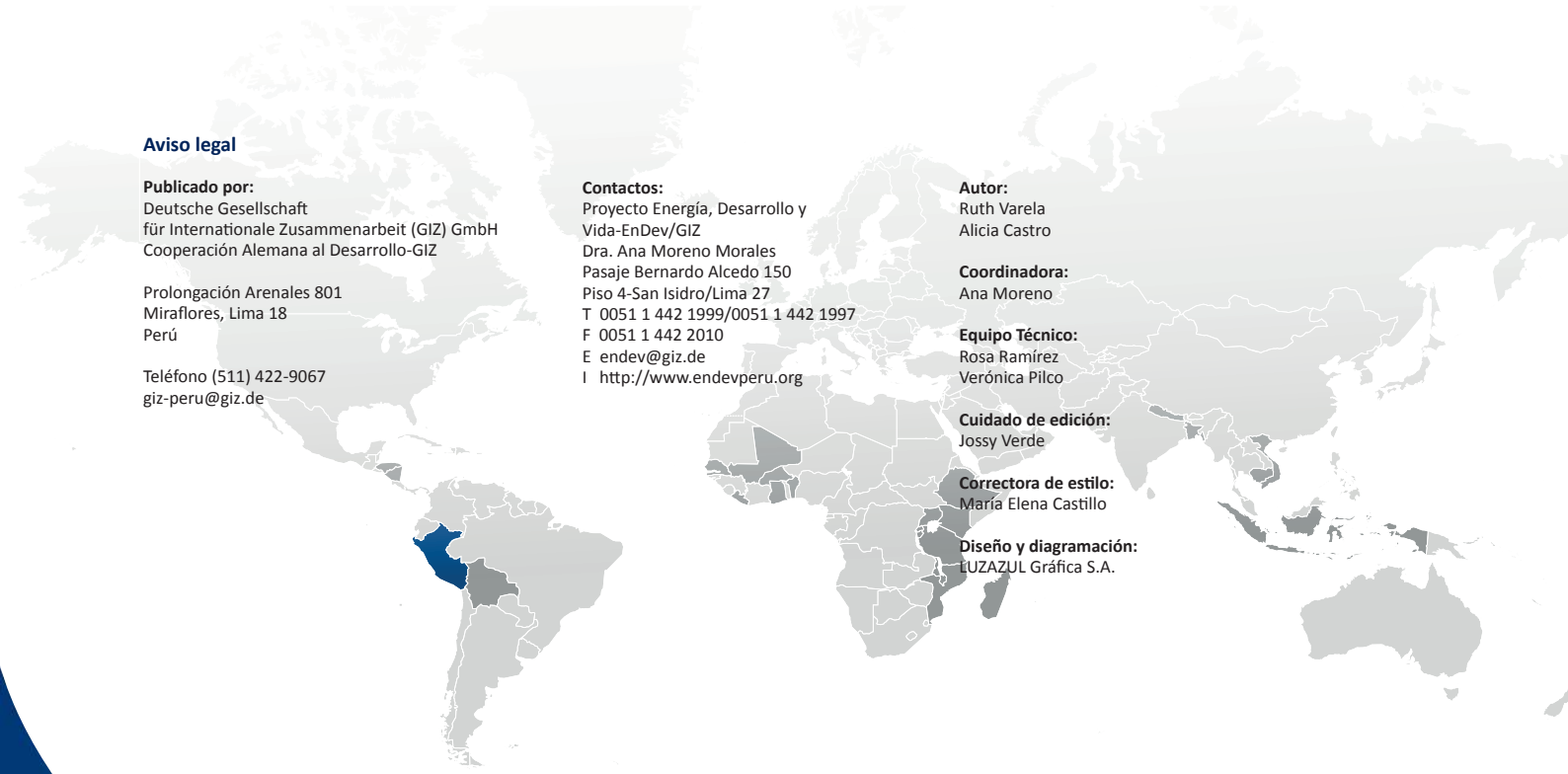
UKaid
from the British people

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación COSUDE

Implementado por:

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Aviso legal

Publicado por:
Deutsche Gesellschaft
für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH
Cooperación Alemana al Desarrollo-GIZ

Prolongación Arenales 801
Miraflores, Lima 18
Perú

Teléfono (511) 422-9067
giz-peru@giz.de

Contactos:
Proyecto Energía, Desarrollo y
Vida-EnDev/GIZ
Dra. Ana Moreno Morales
Pasaje Bernardo Alcedo 150
Piso 4-San Isidro/Lima 27
T 0051 1 442 1999/0051 1 442 1997
F 0051 1 442 2010
E endev@giz.de
I http://www.endevperu.org

Autor:
Ruth Varela
Alicia Castro

Coordinadora:
Ana Moreno

Equipo Técnico:
Rosa Ramírez
Verónica Pilco

Cuidado de edición:
Jossy Verde

Correctora de estilo:
María Elena Castillo

Diseño y diagramación:
LUZAZUL Gráfica S.A.

Contenido

I. Presentación 4

II. Plan general para la implementación de la propuesta en una comunidad 6

III. Sensibilización y planificación de acciones 8

IV. Implementación de acciones a nivel comunitario 18

V. Monitoreo y seguimiento 49

I. Presentación

El manual de recursos es una metodológica que apoya y complementa la Guía metodológica en la formación de promotoras y promotores de cocinas mejoradas en ambientes saludables. Este material educativo y metodológico ha sido diseñado para ejecutar, a nivel comunitario y de los hogares, acciones que refuercen en las familias la adopción, buen uso y mantenimiento de cocinas mejoradas.

La propuesta capitaliza aprendizajes de experiencias e iniciativas desarrolladas en el país para el establecimiento de viviendas saludables especialmente en zonas rurales, y de una intervención piloto desarrollada por EnDev - GIZ en cinco regiones del país (Arequipa, Moquegua, Tacna, Cajamarca y San Martín).

La finalidad del manual es presentar los recursos e instrumentos que les servirán a los promotores para el desarrollo efectivo de acciones educativas y de acompañamiento encaminadas a generar cambios de comportamientos en las familias. En consecuencia, este manual contiene una serie de formatos para el desarrollo del diagnóstico y monitoreo del proceso, guiones metodológicos para orientar la implementación de las sesiones grupales de planificación y formación, orientaciones generales para el desarrollo de visitas domiciliarias, y la descripción y orientaciones para la implementación de acciones opcionales que pueden complementar el proceso de promoción de las cocinas mejoradas en ambientes saludables.

Este manual de recursos ha sido estructurado de tal forma que dialogue con la guía metodológica y oriente el accionar de los promotores a nivel comunitario, por esta razón siempre se hace referencia directa a dicho documento utilizando el mismo icono. Siempre que dicho icono aparezca en la guía metodológica asegúrese de revisar este manual de recursos. En la guía se hará referencia directa al capítulo y herramienta específica a la que debe dirigirse en este manual.

Manual de recursos

Revisar capítulo II

- ☑ Herramienta 1: Plan general para la implementación.

Apunte sobre la metodología

Recuerde: el manual de recursos complementa y profundiza en aspectos metodológicos que facilitarán el trabajo de campo de los promotores.

II. Plan general para la implementación de la propuesta en una comunidad

El plan general representa de forma visual los tiempos promedio que toma la implementación de un proyecto puntual para asegurar la reparación o instalación de cocinas mejoradas en ambientes saludables, promoviendo condiciones que faciliten que las familias asuman prácticas saludables. Adicionalmente, el plan muestra la lógica de implementación utilizada para dicho proceso.

Recuerde: los tiempos son referenciales y pueden ser adecuados dependiendo de las características del proceso que se impulse. Adicionalmente, y considerando el interés de asegurar la perdurabilidad en cuanto a la adopción de las cocinas mejoradas y la utilización de las prácticas saludables, los procesos de formación, reforzamiento y monitoreo pueden extenderse.

Herramienta 1

Plan general para implementación de la propuesta en la comunidad

Actividades	Meta propuesta	Semanas												
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sensibilización y planificación del proceso														
Realizar un diagnóstico preliminar para conocer el estado de ambientes para cocinar.	Listado preliminar de familias a incluir													
Socializar el proceso / proyecto y elaborar un plan de acción - instituciones y comunidad-.	1 reunión		½ día											
Reunión con autoridades comunitarias para elaborar croquis, plan de trabajo y elección de comité de apoyo.	1 reunión comunal		½ día											
Reconocimiento de la comunidad e identificación de las familias -participantes.	100% de familias identificadas		3 días											
Definir la situación actual del ambiente para cocinar y elaborar lista de tareas con cada familia.	100% de familias			10 días										

Actividades	Meta propuesta	Semanas												
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Implementación de las mejoras e instauración de prácticas saludables														
Identificación y formación de familias modelo	Entre 4 a 10 familias	Actividad paralela y permanente												
☐ Desarrollar sesiones grupales de formación	3 sesiones grupales				½ día	½ día		½ día		½ día				
☐ Incorporación de las mejoras						Trabajo de campo								
☑ Nivelado de piso														
☑ Embarrado y pintado de paredes														
☑ Iluminación del ambiente para cocinar	6 mejoras incorporadas													
☑ Reparación o instalación de cocina														
☑ Mantener ordenado y limpio el ambiente para cocinar														
☑ Hervido de agua														
☐ Asegurar buen uso y mantenimiento de cocina mejorada	100% familias usan y mantienen							Actividad paralela y permanente						
☐ Visitas casa por casa para educación, reforzamiento de prácticas y monitoreo	100% de familias					Mínimo 10 días								
☐ Visita coordinada con comité de apoyo para monitoreo de avances	Por lo menos 1							Mínimo 1						
Organizar pasantía para visitar familias modelo (dentro o fuera de la comunidad)	1 pasantía (opcional)						1 día							
Organizar concurso de cocinas limpias y bonitas	1 concurso (opcional)										1 día			

III. Sensibilización y planificación de acciones

En esta etapa debe asegurarse contar con el respaldo y compromiso a nivel institucional, organizacional y comunitario; así como la elaboración del plan para la implementación del proceso. Los productos a obtener son:

Productos

Diagnóstico preliminar

- ☑ Diagnóstico sobre condiciones de los ambientes para cocinar.
- ☑ Información sobre existencia, tipología y condiciones de cocinas mejoradas en las comunidades.
- ☑ Listado preliminar de instituciones.
- ☑ Listado preliminar de líderes y autoridades comunitarias.

Planificación a nivel institucional

- ☑ Directorio o mapeo de instituciones y sus representantes –con información útil para procesos de convocatoria y coordinación-.
- ☑ Socializado el proceso a implementar –establecimiento de sinergias-.
- ☑ Plan de acción general concertado con los actores claves –base y guía para el plan comunitario-.
- ☑ Revisado listado de actores comunitarios.

Promoción y planificación a nivel comunitario

- ☑ Socializada con la comunidad información relevante del proceso –objetivos, duración, mejoras a implementar, criterios para selección de familias -.
- ☑ Conformado el comité de apoyo.
- ☑ Plan de trabajo comunitario elaborado de forma consensuada.
- ☑ Croquis de la comunidad.
- ☑ Lo ideal es contar con acta firmada de conformidad entre diferentes actores.

Herramienta 2

Ficha para diagnóstico preliminar sobre el estado y condición de los ambientes para cocinar

Nombre de la persona que entrevista _____

Fecha de la entrevista _____

Buenos días / tardes. Mi nombre es..... Y vengo de parte de..... Estamos realizando una encuesta sobre el lugar donde usted cocina. Sería muy importante contar con su colaboración contestando unas preguntas sencillas.
Por favor, me permite ingresar al ambiente donde se encuentra su cocina, no le voy a quitar mucho tiempo. Muchas gracias.

DATOS GENERALES (POR ENTREVISTA)

Nombre del entrevistado/a _____

Datos de la familia _____

Departamento _____ Provincia _____

Distrito _____ Comunidad _____

Dirección exacta _____

AMBIENTE PARA COCINAR(POR OBSERVACIÓN)

1.	¿El ambiente de la cocina está con las paredes tarrajeadas?	SI		NO	
2.	¿El ambiente de la cocina está con las paredes pintadas?	SI		NO	

3. ¿El ambiente de la cocina es iluminado?

Está iluminado		Medianamente iluminado		Es oscuro

4. ¿El ambiente de la cocina está limpio?

Está limpio		Está medianamente limpio		Está sucio

5. ¿El ambiente de la cocina está ordenado?

Está ordenado		Está medianamente ordenado		Está desordenado

6.	¿Los alimentos y utensilios están en armarios?	SI		NO	
7.	¿Los alimentos y utensilios están protegidos?	SI		NO	
8.	¿El agua está en recipientes limpios y tapados?	SI		NO	
9.	¿Tiene agua hervida para tomar?	SI		NO	

ESTADO DE LA COCINA (POR OBSERVACIÓN)

10. Tipo de cocina que utilizan para cocer alimentos:

Cocina o fogón tradicional	SI		NO	
Cocina mejorada	SI		NO	
Utiliza ambos –fogón tradicional y cocina mejorada-	SI		NO	

Si la respuesta es fogón tradicional, termine la entrevista. Anote algunas observaciones sobre las condiciones del ambiente relacionados al uso del fogón.

11. ¿Cuál es el modelo de cocina mejorada instalado?

12. ¿Hace cuánto tiempo fue instalada?

13. ¿La cocina mejorada muestra uso continuo o estado de abandono?

Uso continuo		Uso poco frecuente		No se usa

14. ¿Cómo se encuentra la estructura base de la cocina mejorada?

Sin tarrajear (base ladrillo o adobe)		Tarrajeada con barro		Tarrajeada con de cemento

15. La cocina mejorada está:

Sin pintar		Pintada		Enchapada con mayólica

16. La estructura base de la cocina mejorada está:

Sin rajaduras		Con algunas rajaduras		Totalmente rajada/destruida

17. Si su cocina tiene losa de concreto esta se encuentra:

Sin rajaduras		Con algunas rajaduras		Totalmente rajada

18. Si su cocina tiene plancha de fierro fundido, la plancha está:

Sin rajaduras		Con algunas rajaduras		Totalmente rajada

19. La cámara de combustión tiene: (una sola respuesta)

Ladrillos buenos		Parcialmente rotos		Totalmente rotos

20. La chimenea está: (una sola respuesta)

Completa		Un poco corroída		Totalmente corroída

21. La rejilla (parrilla) metálica está: (una sola respuesta)

Completa		Un poco derretida		Totalmente derretida		No usa rejilla metálica

22. La usuaria ha modificado algún componente de la cocina mejorada (puede marcar más de una opción)

Cámara de combustión		Hornillas		Los conductos	
Estructura de la cocina		Ubicación de la chimenea			
Otros (especificar)					

23. ¿A quién recurre para reparar su cocina mejorada? _____

_____

Nota: Agradezca a las familias por el tiempo y las repuestas brindadas.

Herramienta 3

Plan de acción para la implementación con instituciones

	¿Cuándo?												¿Quién?
Actividades	**Mes 1**				**Mes 2**				**Mes 3**				**Corresponsables**[1]
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	
☑ Acompañar socialización del proceso y planificación en comunidad.													
☑ Acompañar reconocimiento de comunidad y validación de familias focalizadas.													
☑ Apoyar en sesiones grupales para formación – capacitación.													
☑ Participar en seguimiento a familias –casa a casa-.													
☑ Participar en reforzamiento de prácticas saludables – casa a casa-.													
☑ Participar en reuniones de seguimiento a planificación conjunta.													
☑ Apoyar en organización de actividades complementarias.													

[1] Los responsables directos de la ejecución del proceso son los promotores de campo. La idea de involucrar a otros actores es para realizar trabajo conjunto y optimizar recursos. Adicionalmente, se espera hacer un abordaje multisectorial a la problemática y contribuir al posicionamiento y sostenibilidad de la temática.

Herramienta 4

Guión para obra de teatro: Doña Esperanza y doña Carmen”

La historia se desarrolla alrededor del encuentro de dos comadres: doña Esperanza y doña Carmen.

Doña Esperanza está muy contenta cantado y arreglando el rincón de aseo de su casa, cuando tocan la puerta de la casa. Ella sale a ver y es su comadre Carmen…

ESPERANZA	¿Qué pasa comadre que viene tan cansada?
CARMEN	Ay, comadrita, vengo corriendo escapándome de la señorita promotora. Mucha cólera me da ya, hasta mi barriga me duele. Me dice que barra mi casa, que ponga en alto mis cosas, que ordene mi cocina, que asista a las reuniones. Tanta cosa, como si tuviera tiempo, comadrita, ¿acaso estoy ociosa?
ESPERANZA	Ay comadrita, ¿qué, no se da cuenta? si le dice que vaya a las reuniones es para su bien. La señorita es del Proyecto de cocinas mejoradas y ambientes para cocinar saludables. En las reuniones hablamos de cómo arreglar nuestra casita, cómo hacer para que esté más limpia y ordenada: las cosas de la cocina, en la cocina; las del dormitorio, en el dormitorio; la leña, las herramientas, los animales, todo tiene su lugar. Y como la casita ya está linda, nosotros también debemos estar limpios, bien peinaditos, presentables, para poder vivir mejor, más alegres y contentos, y no avergonzarnos de nada.
CARMEN	Comadrita, eso dice usted porque tiene plata, por eso su casa está bonita, usted anda bien arregladita, peinadita, hasta rico huele. Yo, ¿de dónde comadrita?, mi marido no me apoya, no quiere comprar nada.
ESPERANZA	Comadre, no necesitamos plata para arreglar la casa, ni para andar limpias y peinaditas. Una escobita para barrer la casa no falta, un pedazo de jabón siempre se tiene para lavar la ropa y para lavarnos; pobres y remendaditos, pero limpiecitos. Por eso hoy estoy mejorando y haciendo saludable el ambiente donde cocino, para estar mejor y que mi familia esté mejor.
CARMEN	¿Y qué es mejorar el lugar donde cocina? que hagamos eso en las casas dicen, yo no sé ni qué será eso.
ESPERANZA	Ya ve, comadrita, que es importante que participemos en las reuniones, siempre aprendemos alguito. Mire ve, mejorar el ambiente para cocinar es que arreglemos las paredes, cambiemos nuestra cocinita vieja por una que no eche tanto humo y gaste menos leña, que ordenemos la comida y cositas de cocinar para que los animalitos no anden sobre ellas y nos enfermen, que no cocinemos en lugares tan oscuros y que comencemos a hervir el agua que tomamos.
CARMEN	Bueno, comadrita, ya me está convenciendo. De ahora en adelante prometo arreglar mi cocinita, ordenar mis cosas, barrer todos los días, para que esté más bonita como la de usted y hacer mi rincón de aseo. Ya vi que no es difícil, he estado perdiendo mi tiempo. Y es verdad que no se necesita plata para hacer todo esto, es más mi decisión y de mi familia. Qué bonito escucharle, me voy más contenta al verla a usted. Prometo comadre que voy a tener más cuidado con la limpieza, que voy a andar más limpia. Pero, sobre todo, desde ahora participaré en las reuniones del proyecto...

Herramienta 5

Guión metodológico para elaboración comunitaria de croquis y plan de trabajo

Sesión	Proceso a seguir	Material	Tiempo
Saludo y presentación	Salude a los asistentes y solicite que se presenten mencionando su nombre, apellidos, cargo y sector donde viven.	Lista de asistencia	5 min
Tema y tiempo	Tome lista para llevar un control de las familias participantes.	Cartulina con temas a desarrollar	5 min

Motivación	Presente los temas a desarrollar, resultados esperados y el tiempo que durará la reunión -3 horas-.
	Inicie la reunión con la *dinámica "La unión hace la fuerza".*
	
	- Coloque una silla en el centro del salón con una cartulina pegada en el respaldar con el nombre de la comunidad.
	- Pida un voluntario que se siente en ella.
	- Pida que una autoridad de la comunidad trate de levantar la silla con la persona sentada.
	- Pida que otra autoridad o líder le ayude y así sucesivamente a los integrantes del comité de apoyo.
	- La dinámica concluye cuando logran levantar la silla con la persona sentada.
	- El facilitador pregunta a los participantes:
	  - ☑ ¿Qué paso durante la dinámica?
	  - ☑ ¿Cómo se sintieron al inicio?
	  - ☑ ¿Cómo lograron levantar la silla?
	  - ☑ ¿Cómo se relaciona la dinámica con la realización de acciones para el desarrollo de la comunidad?
	  - ☑ ¿Cómo debería ser el trabajo para sacar adelante a nuestra comunidad?
	
	Refuerce la necesidad de trabajar en equipo y de manera organizada. Resalte la importancia de conocer el proyecto, qué familias participarán, qué actividades se van a realizar y cuándo.
		Silla
		Cartulina con el nombre del caserío
			20 min

<table>
<tr><th>Sesión</th><th>Proceso a seguir</th><th>Material</th><th>Tiempo</th></tr>
<tr>
<td>Planificación de trabajo a nivel comunitario</td>
<td>
Realice preguntas para valorar cuánto conocen sobre el proyecto: objetivos, qué mejoras se proponen, cuál es el aporte del proyecto y de la familia, duración del proyecto y criterios de selección de las familias a participar del proyecto.

Refuerce las principales acciones que deben realizarse para implementar las cinco mejoras propuestas. Para ello presente el formato de planificación con las actividades a desarrollar.

Proceda a programar de forma consensuada las actividades colocando fechas específicas para el desarrollo de actividades conjuntas y definiendo responsables. Ejemplo de planificación:

Plan de Trabajo
Comunidad: Chiguata
Meta a lograr: que el 100% de familias cuenten con ambientes y cocinas saludables
Actividades a realizar:
<table>
<tr><th>Actividades</th><th>Mes 1</th><th>Mes 2</th><th>Mes 3</th><th>Responsables</th></tr>
<tr><td>Acompañar en reconocimiento de comunidad e identificación de familias</td><td>20 de mayo</td><td>10 de junio</td><td>20 de julio</td><td>Promotor y comité de apoyo</td></tr>
<tr><td>Apoyar en las convocatorias para las sesiones educativas</td><td>25 de mayo</td><td>15 de junio</td><td>25 de julio</td><td>Promotor, sra. María apoya en parte alta, y sr. Juan en parte baja</td></tr>
<tr><td>Apoyar en sesiones grupales</td><td></td><td>18 de junio</td><td>28 de julio</td><td>Promotor, autoridades</td></tr>
<tr><td>Acompañar en las visitas de seguimiento a familias</td><td></td><td></td><td></td><td>Facilitadora y todo el comité de vigilancia</td></tr>
<tr><td>Apoyar en la organización del concurso</td><td></td><td></td><td></td><td>Facilitadora y todo el comité de vigilancia</td></tr>
</table>
</td>
<td>Formato en papelote del plan de trabajo –principales actividades-

Papelote, plumones de colores delgados y gruesos, lápiz, borrador, clavos o masking tape</td>
<td>60 minutos</td>
</tr>
</table>

Sesión	Proceso a seguir	Material	Tiempo
Elaboración del croquis de la comunidad	Explique la necesidad de elaborar un croquis de la comunidad para que facilite el trabajo de reconocimiento e identificación de familias. Este debe contener información como: ☑ Linderos y caminos principales. ☑ Ubicación de instituciones (colegio, escuela, iglesia, casa comunal, etc.) ☑ Ubicación de las casas de las autoridades y líderes claves de la comunidad. ☑ Ubicación de las casas de las familias ☑ Identificación de sectores Identifique las mejores rutas para organizar las visitas casa por casa.	Papelote, plumones de colores delgados y gruesos, colores, masking tape.	60 minutos
Evaluación	Solicite al coordinador del comité de apoyo que le acompañe a presentar las actividades a realizar de forma conjunta.	Papelote con Plan de trabajo	15 min
Compromisos y tareas	Elabore y pida se firme un acta de conformidad, donde las autoridades y miembros del comité de apoyo plasman sus compromisos.	Libro de actas, lapicero	10 min
Despedida	Felicite a los asistentes por su participación y compromiso con el desarrollo de su comunidad.		5 min

Herramienta 6

Plan de trabajo comunitario

Comunidad:

Meta a lograr: que 100% de familias focalizadas cuenten con cocinas mejoradas en óptimas condiciones para su funcionamiento y ambientes saludables para cocinar

Actividades a realizar:

¿Qué?	¿Cuándo?												¿Quién?
Actividades	Mes 1				Mes 2				Mes 3				Corresponsables
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
☑ Acompañar en el reconocimiento de comunidad.													
☑ Identificación de familias modelo.													
☑ Apoyar en convocatorias para las sesiones grupales de formación – capacitación.													
☑ Acompañar en las visitas de seguimiento a familias –casa a casa-.													
o Elaborar lista de tareas por familia.													
o Seguimiento a la implementación de las mejoras propuestas.													
o Realizar visitas casa por casa –seguimiento y refuerzo prácticas-.													
☑ Apoyar en organización de actividades complementarias.													

IV. Implementación de acciones a nivel comunitario

En esta etapa se concentran todas las acciones a desarrollar para la instalación o reparación de las cocinas mejoradas y la instauración de las mejoras y prácticas que permitirán obtener un ambiente saludable para cocinar. Los productos a obtener son:

Productos

Familiarización con la comunidad y planificación con familias

- ☑ Información verificada sobre condición de ambientes para cocinar y existencia o no de cocinas mejoradas –condiciones y uso-.
- ☑ Identificación de familias a atender durante proceso –revisar que cumplan con criterios establecidos-.
- ☑ Establecimiento de rutas de acceso y ubicación de las viviendas de las familias a atender.
- ☑ Potenciales familias modelo identificadas.
- ☑ Lista de tareas con cada familia.

Implementación de mejoras

- ☑ Seleccionadas y formadas las familias modelo de la comunidad.
- ☑ Familias modelo realizando acciones de reforzamiento y promoción.
- ☑ Implementación de las cinco mejoras en los ambientes para cocinar de las familias seleccionadas.
- ☑ Visitas de reforzamiento y seguimiento a la apropiación de prácticas saludables.
- ☑ Registro fotográfico de sesiones y acciones realizadas.

Herramienta 7

Ficha para la identificación de familias a participar en el proceso

Nº	Nombre y apellido –esposo y esposa–	Nº DNI	Cumple criterio		Cocina				Observaciones
			Si	No	Si			No	
					B	R	M		
Totales									

B: Buen estado
R: Regular –necesita reparación-
M: Mal estado

Al final del reconocimiento de condiciones de la familia, debe decidirse si las familias cumplen criterios para ser incluidos en el proceso –poseen cocina mejorada en mal estado o fogón tradicional, por tanto, debe repararse, sustituirse o instalarse cocina mejorada funcional-.

Herramienta 8

Lista de tareas para la familia

Familia: _____

¿Qué?			¿Quién?	¿Cumplida?
Tarea	**Foto / dibujo con la mejora**	**¿Cuándo?**	**Responsable**	**Realizada**
☑ Embarrar y pintar las paredes.				
☑ Nivelar el piso para instalación de la cocina mejorada.				
☑ Incorporar opción para iluminar el ambiente.				
☑ Construir mis repisas o estantes para mis alimentos y utensilios.				
☑ Ordenar mis alimentos y utensilios en alto y protegidos.				
☑ Colocar mis depósitos con agua limpia, en alto y protegidos.				
☑ Mantener el ambiente de mi cocina limpio y ordenado.				
☑ Hervir todos los días el agua para tomar.				
Al instalar la cocina mejorada				
☑ Encender correctamente mi cocina mejorada.				
☑ Sacar la rejilla metálica después de cada proceso de cocinado.				
☑ Limpiar todos los días la losa.				
☑ Contar con un espacio para almacenar mi leña rajada para cocinar.				
☑ Instalar mi rincón para accesorios de limpieza y mantenimiento.				
☑ Limpiar cada 15 días la chimenea				
☑ Limpiar los conductos y hornillas 2 a 3 veces semana.				

Herramienta 9

Guión metodológico para sesión grupal con familias modelo

Sesión	Proceso a seguir	Material	Tiempo
Saludo y presentación	Salude a cada una de las familias asistentes. Registre la asistencia y dé la bienvenida a las familias modelo participantes. Explique el motivo de la reunión, felicitándoles por ser elegidas como familias modelo.	Lista de asistencia	5 min
Tema y tiempo	Presente los temas a desarrollar, resultados esperados y el tiempo que durará la reunión -2 horas-. Introduzca el tema del liderazgo preguntando: ¿Qué es un líder? ¿Qué tipo de líderes conocen? Explique y analice con los participantes, los siguientes tipos de líderes:	Cartulina con temas a desarrollar	5 min
El liderazgo como impulsor de los ambientes saludables para cocinar	• **Líder Muerto**, asume el cargo y no hace nada -no gestiona, no convoca a reuniones, no informa-. • **Líder Tortuga**, es muy lento, va atrás que el resto de las familias. • **Líder Zorro**, es acaparador, sólo piensa en su beneficio personal y no deja que los demás crezcan. • **Líder Abeja**, es muy importante en la comunidad porque comparte, organiza, gestiona y hace un trabajo de hormiga. Mantiene a las familias informadas de lo que sucede, es muy transparente y tiene valores como: honradez, responsabilidad, honestidad, perseverancia y voluntad. Pregunte a los participantes: ¿Qué tipo de líder les gustaría ser? ¿Por qué? ¿Qué tipo de líderes necesita la comunidad para asegurar la implementación de las cinco mejoras?	Cartulinas con dibujos de los tipos de líder, fotos de las mejoras, cartulinas con los valores	40 min

Sesión	Proceso a seguir	Material	Tiempo
El rol de la familia modelo	Explique el rol que deben asumir las familias modelo para el refuerzo de mensajes claves y la promoción de las prácticas saludables. Refuerce las características que debe cumplir una familia modelo: ☑ Debe trabajar organizadamente, coordinar con las familias, ser transparentes y comunicativas, y buscar el beneficio para todas las familias. ☑ Ha cumplido con todas las mejoras y puede mostrar sus avances a otras familias. ☑ Maneja información sobre cómo realizar las mejoras y por qué es importante implementar cada una de ellas. ☑ Recibe con amabilidad a las familias visitantes, y les permite ver su ambiente para cocinar con las mejoras incorporadas. ☑ Refuerza la utilización consistente de las prácticas saludables y la adopción de las cocinas mejoradas. Discuta con los participantes el rol que se espera cumpla la familia en términos de educación y reforzamiento para facilitar la apropiación de las prácticas saludables; así como mostrar la forma correcta de introducir las mejoras y asegurar su apropiación y utilización.	Papelones, plumones	30 min
Compromisos y tareas	Establezca acuerdos y compromisos que aseguren el mantenimiento de las mejoras incorporadas, y las actividades que realizarán para promover la temática.		5 min
Despedida	Agradezca por la participación y despídase.		5 min

Herramienta 10

Guión metodológico para taller grupal sobre mejoramiento del ambiente para cocinar

Sesión	Proceso a seguir	Material	Tiempo
Saludo y presentación	Salude a los asistentes y solicite que se presenten mencionando su nombre y sector donde viven. Tome lista para llevar un control de las familias participantes.	Lista de asistencia	5 min
Tema y tiempo	Presente los temas a desarrollar, resultados esperados y el tiempo que durará la reunión -3 horas-.	Cartulina con el tema	5 min
Características de nuestros ambientes para cocinar	Pregunte a las familias sobre las condiciones de sus ambientes para cocinar: ¿Cuáles son las condiciones del ambiente donde cocina? –pregunte sobre tipo de cocinas que utilizan, entrada de luz, paredes tarrajeadas o no, paredes negras de hollín o no, pisos nivelados-. ¿Qué problemas les causan estas condiciones? Enriquezca la discusión presentando los principales problemas que causan aquellas condiciones que se desean mejorar. Apóyese en una maqueta de una cocina típica de la comunidad para mostrar causas y efectos.	Papelotes, cartulina, plumones, maqueta de una cocina -caja de cartón sin pintar y sin aperturas para iluminación-.	40 min
Las cinco mejoras para crear ambientes para cocinar saludables	Reflexione sobre la importancia de cambiar estas condiciones y los beneficios que traerá a la familia –cambiar las condiciones relacionadas con los problemas discutidos-. Utilice la maqueta con el ambiente de la cocina sin mejoras para discutir lo siguiente: ☑ ¿Cómo debería ser un ambiente para cocinar saludable? ☑ ¿Qué deberíamos hacer para mejorar nuestros ambientes para cocinar? Después de debatir estas preguntas, explique y reflexione con los participantes sobre los beneficios de cada una de las cinco mejoras que se desea impulsar. Mientras explica los beneficios, vaya ordenando la maqueta y mostrando algunos cambios que es necesario realizar. También puede, al final de la explicación, pedir a dos voluntarios que ordenen el ambiente para cocinar.	Maqueta de ambiente saludable -caja de cartón forrado con una calamina transparente o ventanas para iluminación-, juguetes (ollas, platos, mesitas, sillas, estante, ropa, animalitos, zapatos, herramientas), plumones, papelones	75 min

Sesión	Proceso a seguir	Material	Tiempo
Evaluación	Realice las siguientes preguntas: ☑ ¿Qué actividades deberán desarrollarse para mejorar el ambiente donde cocinan? ☑ ¿Cuáles son los principales beneficios de incorporar estas mejoras? ☑ ¿Cuáles son las principales diferencias entre la cocina mejorada y el fogón tradicional? ☑ ¿En qué orden deberían implementarse las mejoras?	Cajas con enseres ordenados	30 minutos
Compromisos	Pida a los participantes una vez terminada la sesión: ☑ Comparta con sus familiares el tema tratado. ☑ Se organice para realizar el mejoramiento y ordenamiento de su ambiente para cocinar. ☑ Participar activamente durante las visitas casa por casa. ☑ Se establece la fecha de la siguiente actividad.		10 minutos
Despedida	Agradezca a los participantes por su interés en mejorar la forma de vida de su familia, y por participar en la reunión.		5 minutos

Herramienta 11

Guiones metodológicos para sesiones cortas de trabajo

Temas que se pueden abordar: Manualidades, ordenamiento del ambiente de lavado para cocinar, refuerzo a prácticas saludables concretas

Sesión	Proceso a seguir	Material	Tiempo
Saludo y presentación	Salude a los asistentes y solicite que se presenten mencionando su nombre y sector donde viven. Registre la asistencia y dé la bienvenida a todos los participantes, agradeciéndoles por su presencia en este espacio de trabajo conjunto.	Lista de Participantes	5 min
Tema y tiempo	Presente el tema a desarrollar, los objetivos, la dinámica de trabajo y el tiempo que durará la sesión -2 horas-.	Cartulina y plumones	5 min
Introducción teórica del tema	Introduzca la temática haciendo una serie de preguntas que conecten el tema con la vida cotidiana de las familias. Por ejemplo: **Lavado de manos:** ¿Cuántas veces al día debemos lavarnos las manos? ¿Cuántas veces al día ve a sus hijos lavarse las manos? ¿Antes o después de qué actividades hay que lavarse las manos? Luego de escuchar las respuestas, explique el tema en que se enfocará el trabajo e indique en qué consiste, su utilidad y relación con la implementación de ambientes saludables para cocinar. **Recuerde:** ☑ En caso de necesitar que las familias lleven algún material específico, comunicar estos requerimientos durante sus visitas casa a casa. ☑ Presentar ejemplos o imágenes sobre las actividades a realizar o los productos que se desea obtener de la sesión. ☑ Aprovechar la experiencia y habilidades de las familias involucrándolas en el proceso. ☑ Tener suficiente material para las demostraciones y ejercicios o actividades prácticas. ☑ Trabajar en grupos pequeños o individualmente –depende del tema-, para asegurar que adquieren habilidades concretas. Esto facilitará que pueda orientar y corregir problemas que se tenga en la incorporación de algunas prácticas. ☑ Algunos productos –por ejemplo manualidades- no se terminarán en la sesión, pero deben quedar claras las indicaciones sobre cómo culminarlas. Asegúrese de profundizar en relación a aspectos relacionados con el cómo se hace –pasos, criterios, requisitos, cuidados etc.- y posibles dificultades o riesgos al momento de implementarlos.	Materiales para trabajo práctico individualizado o en parejas, ejemplos concretos, papelones, plumones, masking tape Rotafotos o material visual	60 min

Sesión	Proceso a seguir	Material	Tiempo
Espacio práctico	Brinde indicaciones claras sobre cómo se realizará la parte práctica del taller. Explique que ahora se harán ejercicios para poner en práctica lo discutido previamente. Básicamente defina si serán trabajos individuales, en parejas o grupos mayores; qué actividad se debe realizar, el tiempo que tendrán para finalizarla, los cuidados que deben tener, y el producto que deben presentar al final de la parte práctica. **Recuerde:** ☑ Realizar demostraciones prácticas sobre las actividades que se desea llevar a cabo. ☑ Observar constantemente el trabajo de los participantes y realizar una retroalimentación orientada al perfeccionamiento de las habilidades introducidas. ☑ Aprovechar los "errores" y dificultades para reforzar información sobre cómo hacer la actividad. ☑ Estar permanentemente abierto a preguntas, y, de considerarlas útiles para el grupo, conteste convirtiéndolo en consejitos prácticos. ☑ Reforzar información sobre criterios de calidad, orden lógico en el desarrollo de las actividades, desventajas de no realizar ciertos pasos o acciones, etc. Al final del ejercicio, promueva un conversatorio en relación a las principales dificultades que tuvieron en el ejercicio y aspectos que consideran deber reforzarse. En el caso de ser aspectos teóricos, aclárelos durante la sesión; los aspectos prácticos refuércelos en este espacio pero anótelos como un elemento a fortalecer durante las visitas casa a casa.		1-2 horas
Compromisos y tareas	Establezca con los participantes el compromiso de que compartan con sus familias el tema tratado, y que usted llegará casa por casa a realizar seguimiento en la aplicación de lo aprendido, y para reforzar y apoyarles en lo que necesiten. Establezca plazos para que las familias hayan implementado las prácticas o terminado sus tareas.		10 minutos
Despedida	Se agradece a los participantes por su presencia en esta reunión y se pide que sean puntuales.		5 minutos

Herramienta 11

Fichas con ejemplos de manualidades -material reciclado y bordado-

Contenedor para especias o granos[3]

Materiales

- ☑ 2 envases de plástico cuadrados – botellas de suero que tienen dos niveles–
- ☑ Tijeras

Procedimiento

1. Corte uno de los envases aprovechando al máximo su tamaño. El corte debe hacerse cerca del lugar donde está el tapón del envase.
2. Corte el segundo envase de un tamaño menor para que sirva de tapadera del primer envase. Puede utilizar como referencia la superficie que se tapara con esta parte de la botella.

3. Coloque la tapa sobre el envase. Asegúrese de que ambos envases se ajusten perfectamente.
4. Guarde en el contenedor especias, granos, fósforos, etc.

[3] Esta idea y procedimiento toma como referencia el blog detallefemenino.com. Las fotos pertenecen a la página web: http://blog.detallefemenino.com/2012/06/sencillo-contenedor-base-de-botellas-de.html

Escurridor u ordenador de platos[4]

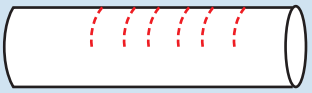
Materiales

- ☑ Pieza de tubo PVC de 4” (mínimo 15 pulgadas de largo o el largo del antebrazo de un adulto -puño cerrado al codo-)
- ☑ Segueta o sierra para cortar pvc
- ☑ Lápiz
- ☑ Lija fina

Procedimiento

1. **Lave** bien su tubo.
2. **Trace** una línea a lo largo del tubo, de tal forma que este se divida en dos partes iguales.

3. **Corte** el tubo siguiendo la línea dibujada previamente.
4. **Marque** en la parte exterior del tubo líneas paralelas con una distancia promedio de 4 cm. Tome como referencia el tamaño de sus platos para determinar la distancia, y recuerde que el corte no debe ir hasta la parte de debajo del tubo.



5. Realice los cortes en el tubo, haciendo dos hendiduras sencillas para formar un hueco donde queden bien los platos.
6. **Lije** los extremos donde realizó las incisiones (para evitar queden filos)

[4] Idea basada en fotografía tomada de la página blog.detallefemenino.com/2013/07/espacios-pequenos-especial-areas-de.html?q=escurridor

Estante colgante[5]

Materiales

- ☑ 2 pedazos de cuerda gruesa de por lo menos 100 pulgadas -2.5 metros o dos zancadas largas- (pueden hacerse con 4 pedazos de 25 pulgadas cada uno). Este largo dependerá del lugar donde desea colgar su estante.
- ☑ 4 tablones de madera del mismo tamaño (dependiendo del uso que se le dará)
- ☑ 12 pedazos de madera para cumplir rol de seguro (grueso como un lápiz, largo como el dedo índice)
- ☑ Taladro
- ☑ Argolla

Procedimiento

1. Si las tablas están muy viejas y feas, se pueden lijar y pintar previo a hacer los estantes
2. **Hacer 4 agujeros** en los extremos de los tableros (a la misma distancia en todos los tablones). El agujero debe ser tan ancho como la cuerda que se utilizará.
3. **Pase** la cuerda por los agujeros, dejando la parte no cortada en la parte de arriba.

4. **Realice** un nudo en la parte de abajo de la última repisa (el nudo debe ser más grandes que los agujeros).
5. Cuerda a través de agujeros.
6. Coloque los seguros en la parte de abajo de la repisa. Debe colocarse un seguro por cada lado de la repisa, para evitar que esta se vaya hacia abajo cuando se siente.
7. Coloque la argolla en la viga o pared, cuelgue el estante para colocar alimentos o utensilios.

[5] Esta idea y procedimiento toma como referencia el blog detallefemenino.com. Las fotos pertenecen a la página web: http://www.aprenderesgratis.com/estanterias-caseras-originales.htm

Estante colgante[6]

Materiales

- ☑ Correas o fajas viejas (2 por estante)
- ☑ Tablas de madera
- ☑ Clavos de 3 ó 4 pulgadas o tornillos
- ☑ Arandelas

Procedimiento

1. **Corte los extremos de los cinturones para que le queden del mismo tamaño. Si lo desea puede pintar los cinturones.**
2. **Mida en la pared, en el lugar donde colocará la repisa, el lugar y la distancia a la que ubicará ambos cinturones. Recuerde que la separación de los cinturones depende del largo de la tabla que servirá de repisa.**
3. **Coloque, como se ve en la foto, los dos extremos sueltos de los cinturones juntos, clávelos y atorníllelos. De preferencia coloque una arandela entre el clavo y el cinturón para evitar que éste se rompa fácilmente.**
4. **Introduzca la tabla en medio de los cinturones y estabilícela contra la pared.**
5. **Coloque utensilios o alimentos en ella. El peso que resiste depende del grosor y calidad del cinturón.**

[6] Idea basada en fotografía tomada de la página http://www.kireei.com/category/fotografia/

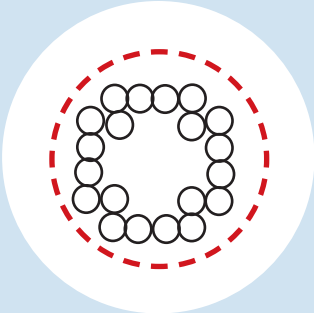
Estante con botellas de vidrio

Materiales

- ☑ Por lo menos dos tablones de madera.
- ☑ Cuatro botellas de cristal
- ☑ Cuatro ganchos (argollas cerradas) de acero inoxidable
- ☑ Tensores, alambre o soga delgada
- ☑ Taladro de broca o clavo para hacer orificio
- ☑ Lijas
- ☑ Barniz o pintura.

Procedimiento

1. Dibuje en los dos tablones los cuatro círculos en las esquinas con un diámetro 1 cm mayor que el diámetro de la boca de la botella.
2. Haga los cuatro orificios en las esquinas, utilizando el taladro. Si no tiene taladro utilice un clavo ancho y haga orificios continuos que le permitan hacer el agujero.
3. Lije los orificios para evitar filos o suciedad.
4. Barnice o pinte los tableros.
5. Una vez seco el barniz, clave los ganchos en el punto medio de los lados cortos de los tableros, tal y como se ve en la imagen –punto rojo-. También pueden utilizarse clavos y hacer una pequeña curva para simular una argolla a la que se sujete un pedazo de soga tensada para sostener las tablas.
6. Coloque las botellas en las cuatro esquinas y encaje el tablero superior.
7. Coloque tensores fijados a los ganchos para darle estabilidad al tablero. Esto también se puede realizar con alambre.



Este tipo de estantes pueden realizarse también con ladrillos o bloques de concreto. En este caso asegúrese de que los tablones de madera quedan estables.

Estantes con gavetas viejas[7]

Materiales

- ☑ Cajones de muebles de madera viejos, cajones de madera o jabas de botellas o frutas.
- ☑ Clavos o tornillos
- ☑ Lija
- ☑ Pintura
- ☑ Papel tapiz
- ☑ Tablón de madera (ancho y largo según tamaño de la gaveta)
- ☑ Trozos de madera pequeños
- ☑ Serrucho

Procedimiento

1. Revise las gavetas y asegúrese de que estén en buenas condiciones.
2. De ser necesario, tapice o pinte el fondo de la gaveta. También puede pintar la gaveta en su totalidad.
3. Marque la altura a la que desea dividir la gaveta. Asegúrese hacer la marca a la misma altura.
4. Clave los dos taquitos o pedazos de madera en el interior de la gaveta.
5. Coloque la tabla sobre los pedazos de madera y asegúrese de quequede fija.
6. Marque en la pared el lugar donde colgará el estante.
7. Coloque el estante, colocando por lo menos 4 clavos o tornillos grandes.
8. El estante también puede colocarse sobre ladrillos o bloques de concreto. Y pueden colocarse más de una gaveta si desea tener más espacio.
9. Siempre coloque un mantel, trapo limpio o plástico sobre el estante para tapar los utensilios.

[7] Ideas basada en fotografías tomadas de la página http://lachicadelmaletin.blogspot.com/2013/05/cajones-de-frutas-transformados-en.html, http://bricolaje.facilisimo.com/blogs/restauracion/tres-estanterias-originales_761335.html y http://www.milideas.net/como-hacer-estantes-y-estanterias-con-cajones-viejos

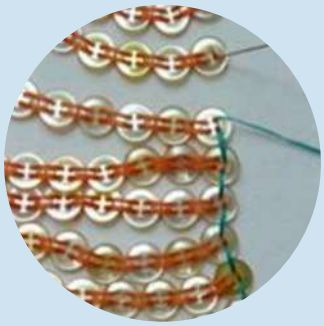
Tapete de botones[8]

Materiales

- ☑ 300 botones del mismo tamaño; también se puede hacer con tapas plásticas de refresco o de jugo –el número depende del tamaño del tapete-.
- ☑ Aguja
- ☑ Hilo o madeja (3 colores)
- ☑ Alambre flexible (si se hace con tapas de plásticas)
- ☑ tijeras (alicate si el alambre es muy grueso)

Procedimiento

1. Coloque una línea de botones para marcar el largo del que desea hacer el tapete.
2. Tomando como base ese largo, corte el hilo considerando tenga por lo menos el doble del largo.
3. Haga un nudo para el primer botón.
4. Junte los dos primero botones de manera que el agujero con el nudo está en la parte superior derecha del botón.
5. Enhebrar la aguja a través de cualquier orificio del botón situado al lado (pero luego colocarlo de manera que los agujeros se alineen como se muestra en la imagen). Los botones deben estar tensos y no deben moverse.
6. Alinee las líneas de los botones.
7. Tome un hilo de color contrario y comience en la esquina inferior derecha de las cadenas; coser la primera fila de los botones de la misma manera formaste las cadenas anteriores.
8. Amarre el hilo al final de cada fila de botones: en primer lugar, pasar el hilo a través de los dos ojales u orificios restantes en el último botón dos veces, terminando con la aguja en la parte posterior del tapete.



[8] Ideas basada en fotografías tomadas de las páginas: http://manualidadesreciclables.com/2410/como-hacer-manteles-para-mesa-con-tapas-de-plastico y http://unachechi.blogspot.com/2010/02/tapete-con-botones.html

Tapete de con tapas de refresco

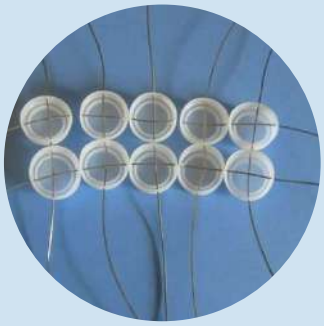
Materiales

- ☑ Tapas de Refresco o jugo
- ☑ Alambre delgado
- ☑ Pegamento

Procedimiento

En el caso de hacer el tapete con tapas de refresco o jugo, los pasos son básicamente los mismos, sólo que deben hacerse los agujeros en las partes laterales de las tapas para que el alambre no sobresalga en el tapete.

Si se desea simplificar el procedimiento también se puede realizar utilizando un pegamento resistente que permita pegar plásticos.



Recogedores de basura[9]

Materiales

- ☑ Botes plásticos grandes
- ☑ Marcador fino o lápiz
- ☑ Tijera

Procedimiento

1. Limpie el bote y asegúrese que esté vacío.
2. Marque el envase por el lado donde está el asa. Asegúrese de aprovechar la forma del bote para formar la cuchara.
3. Realice un agujero cerca del área marcada. El agujero debe estar en la parte exterior. Para hacerlo utilice un clavo o la punta de la tijera.
4. Corte siguiendo la marca realizada por usted.
5. Utilice el material para realizar la limpieza de la cocina mejorada.

[9] Ideas basada en fotografías tomadas de la página http://fieltromanualidades.com/549/ideas-faciles-para-hacer-un-pequeno-recogedor-de-basura/

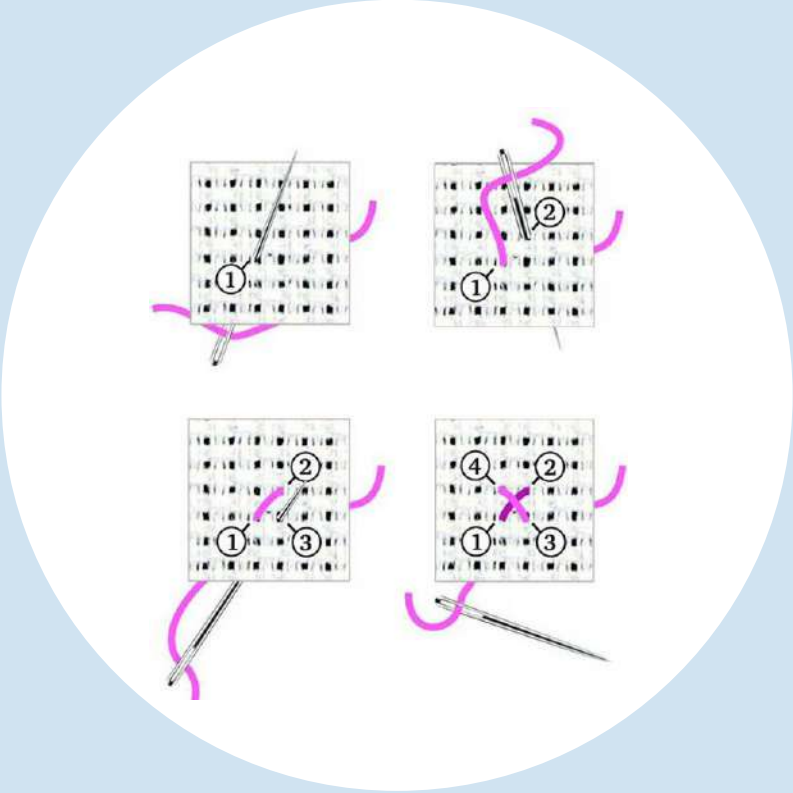
Diferentes puntos para usar en tapetes y manteles

Materiales

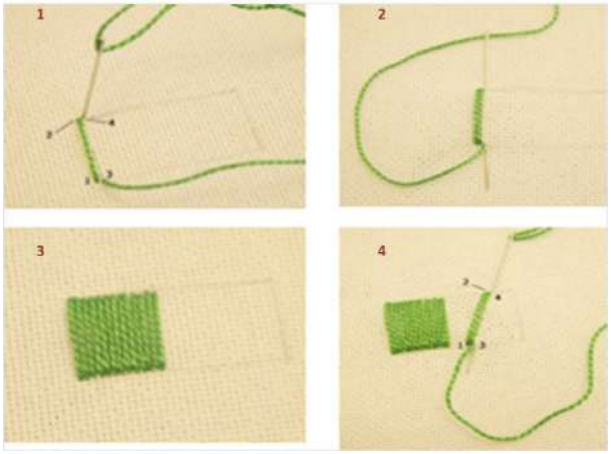
- ☑ Diferentes tipo de tela (manta, punto de cruz)
- ☑ Madeja o hilos para bordar de diferentes colores
- ☑ Patrones o dibujos de lo que se desea bordar
- ☑ Tijera
- ☑ Agujas

Tipos de puntada

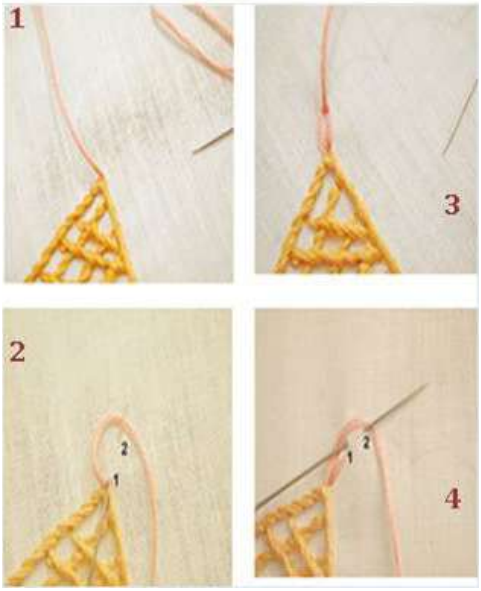
Punto de cruz



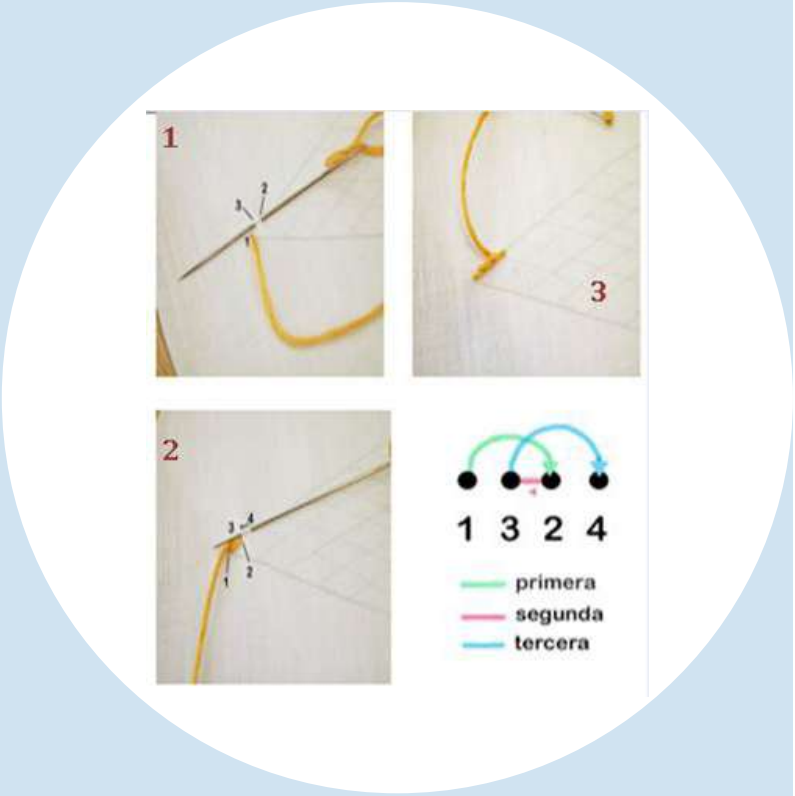
Punto de relleno



Punto de cadena



Punto de tallo



Ejemplos tapetes con crochet

Materiales

- ☑ Diferentes colores y grosores de lanas
- ☑ Agujas para crochet
- ☑ Tijera

Herramienta 13

Orientaciones para el desarrollo de un concurso de cocinas mejoradas

Este concurso puede constituirse en la actividad de cierre del proyecto. Es opcional pero tiene como ventaja que puede incorporarse el personal de salud, representantes de la municipalidad y autoridades de la comunidad para verificar los resultados alcanzados con el proyecto en relación al mejoramiento del ambiente para cocina, el uso adecuado de las cocinas mejoradas y la adopción de comportamientos saludables inducidos por el proyecto. Adicionalmente se convierte en un elemento de motivación para que las familias mantengan ordenados sus ambientes para cocinar y funcionando adecuadamente sus cocinas mejoradas.

Beneficios esperados

- ☑ Información precisa sobre el número de familias que usan adecuadamente su cocina y que ponen en práctica los comportamientos saludables.
- ☑ Familias motivadas para sostener las mejoras implementadas.
- ☑ Identificación de necesidades de reforzamiento para la capacitación de las familias.

Pasos a seguir

Antes del concurso:

- Coordine con las autoridades, organizaciones y comité de apoyo para definir la fecha del evento y garantizar su participación.
- Planifique de forma conjunta las actividades a realizar durante el evento. Prepare los instrumentos a utilizar:
- Bases del concurso –escoja un nombre o lema atractivo-. Por ejemplo: “cocinas limpias y bonitas”
- Ficha de calificación a utilizar.
- Socialice con las familias los acuerdos tomados sobre el concurso y motíveles a participar. Socialice las bases del concurso y criterios a calificar.
- Seleccione a las personas que se desempeñarán como jurado calificador. De preferencia entre estos jurados debe haber un representante:

  - ☑ Del puesto de Salud.
  - ☑ De la Municipalidad
  - ☑ De la institución promotora

- Coordine con el jurado calificador la fecha, hora y lugar de concentración para llevar a cabo las visitas a las familias.

Durante el concurso:

- Recuerde a las familias las bases del concurso y los criterios a considerar.
- Realice una sectorización de la comunidad, establezca rutas para las visitas, y defina una relación de familias por evaluadores –de preferencia 2 jurados por visita para evitar subjetividades-.
- Entregue y discuta con los jurados la ficha de calificación para homogenizar los criterios a considerar y cómo serán evaluados.
- Organice las visitas de evaluación involucrando a las autoridades y comité de apoyo en la realización de la actividad.
- Generar un espacio de intercambio entre los jurados donde se presenten los resultados obtenidos y se tome la decisión de quienes son las familias ganadoras.

Apunte sobre la metodología

Recuerde: el objetivo del concurso es motivar a las familias a implementar y mantener las mejoras en el ambiente para cocinar, por tanto, maneje cuidadosamente el ambiente de competencia que el concurso despertará en la comunidad. De ser posible se puede pensar en premios por la participación de las familias –reconociendo sus avances y logros-, y en un galardón diferenciado para las ganadoras. La premiación se puede realizar durante un evento de cierre del proceso o bien al final del día seleccionado para desarrollar el concurso. Asegúrese de no ser parte del jurado calificador y de preferencia no estar presente durante los espacios para la toma de decisiones. Ello evitará malos entendidos.

Instrumento 1:

Bases para el concurso

Objetivo:

- Promover el ordenamiento y limpieza del ambiente de la cocina, así como reforzar el buen uso y mantenimiento de las cocinas mejoradas por parte de las familias de la comunidad.

Participantes:

- Tomarán parte del concurso de "Cocinas limpias y bonitas" todas las familias beneficiarias del proceso o proyecto que cuenten con una cocina mejorada usada diariamente

Descripción del concurso:

- A cada grupo de jurados calificadores -comisión evaluadora- se le hará entrega de la relación de familias que les corresponde visitar y evaluar.
- El Jurado calificador en cada sector visitará las viviendas de las familias que tienen en su lista, para evaluar y calificar utilizando la ficha con los indicadores y el puntaje correspondiente.
- Cada comisión evaluadora emitirá los resultados finales con el nombre de la familia ganadora.
- La premiación de los ganadores del evento será en el centro educativo del caserío, el día X del mes X, con la participación de las autoridades locales, representantes de la Municipalidad, de Salud y del proyecto.

Aspectos y criterios de evaluación:

- Cocina mejorada funcional: Se observa el funcionamiento diario así como el buen uso y mantenimiento (que se perciba que sea usada diariamente, losa limpia, chimenea en buen estado, conductos y hornilla libres de hollín, rejilla en buen estado, que se cuente con leña rajada).
- Mejoramiento del ambiente de la cocina: álugar exclusivo para la cocina mejorada, pintado o embarrado, iluminado, limpio y con las cosas ordenadas.
- Prácticas saludables: Disponibilidad de agua hervida para el consumo familiar, en depósitos limpios y tapados, así como deben estar en alto y protegidos los alimentos y utensilios.
- Uso de manualidades y materiales reciclables: Bordados, tejidos u otros materiales limpios para proteger los alimentos u ordenar los utensilios.
- Conocimiento de los beneficios de las cocinas mejoradas (en la salud, la economía, el cuidado del medio ambiente, entre otros), así como dónde y a quién llamar en caso de tener que reparar las cocinas.

Del Jurado Calificador:

Considerando el número de familias y la dispersión de las viviendas se zonificará el caserío, asignándose un jurado o comisión evaluadora para cada sector, integrado por:

- ☑ Un representante del puesto de Salud.
- ☑ Un representante de la Municipalidad
- ☑ Un representante de la institución promotora
- ☑ Un líder o representante de alguna organización de base comunal

De la premiación:

Se galardonará a las familias con cocinas mejoradas que obtengan el mayor puntaje, de acuerdo a los criterios de evaluación. Se sugiere premiar en promedio 3 familias del total de participantes.

Las 3 familias ganadoras podrían tener como premio: Una mesa de madera, una jarra para el agua hervida y 3 recipientes sellados para guardar comida.

Se premiará a las demás familias con un pequeño presente para reconocer su participación.

Instrumento 2:

Ficha de calificación utilizada para concurso comunitario

ASPECTOS	ASPECTOS PUNTAJE	DESCRIPCIÓN DE LOS ASPECTOS EVALUADOS	CALIFICATIVO
1	**35**	**Limpieza y mantenimiento de la cocina Mejorada**	
	5	1. En funcionamiento.	
	30	2. Con buen uso y mantenimiento:	
	5	☑ Losa limpia.	
	5	☑ Hornillas libres de hollín.	
	5	☑ Chimenea libre de hollín (ver la capucha).	
	5	☑ Espacio para almacenamiento de leña rajada.	
	10	☑ Cuenta con las herramientas para limpieza de la cocina: escobita, hisopo, trapo o paño para limpiar la losa y ganchos para sacar la rejilla.	
2	**20**	**Mejoramiento del ambiente de la cocina**	
	05	3. Ambiente exclusivo para la cocina mejorada.	
	05	4. Ambiente de la cocina mejorada: ☑ Pintado e iluminado.	
	05	☑ Limpio.	
	05	☑ Ordenado.	
3	**25**	**Prácticas saludables**	
	10	5. Disponibilidad de agua hervida para el consumo familiar, en depósito limpio y tapado.	
	05	6. Alimentos en alto y protegidos.	
	05	7. Utensilios de cocina en alto y protegidos.	
	05	8. Utensilios de aseo personal, como jabón para lavado de manos.	
4	**5**	**Manualidades y/o uso de materiales reciclados**	
	05	9. Bordados, tejidos u otros para tapar el agua o proteger los alimentos.	
5	**15**	**Conocimiento de los beneficios de las cocinas e información del servicio técnico**	
	05	10. ¿Cuáles son los beneficios que obtiene con su cocina mejorada? (al menos dos)	
	05	11. Si se deteriora su cocina, ¿a quién llamaría?	
	05	12. Si deteriora alguna pieza de su cocina, ¿dónde compraría el repuesto?	
MAXIMO	**100**		

Herramienta 14

Orientaciones para la utilización de mensajes de comunicación

Tipos de material de comunicación que pueden utilizarse

Microprogramas radiales o televisivos	Infografía y cartillas
Son pequeños espacios, anuncios o spots elaborados para compartir información sobre: • Proceso de implementación y acciones desarrolladas. • Beneficios de las mejoradas impulsadas. • Reforzamiento de mensajes claves para asegurar que las familias asumen prácticas saludables. • Dónde encontrar accesorio piezas o repuestos para mantener y reparar cocinas mejoradas. Estos espacios deben ser cortos, compartir información clara, y utilizar lenguaje sencillo. En algunas zonas debe utilizarse la	lengua más utilizada por la población. Este material informativo se elabora de forma impresa y se utiliza básicamente para reforzar mensajes relacionados con la adopción de las cocinas mejoradas –buen uso y mantenimiento-, y la apropiación y utilización de las prácticas saludables implementadas. Estos materiales deberán: ☑ Utilizar mensajes sencillos, cortos y claros. ☑ Reforzar de forma visual cada mensaje clave. ☑ No sobrecargar de información.

- **Identifique los medios de comunicación y programas más populares** entre las familias a atender. Asegúrese de conocer horas y preferencias en la población, de tal forma que se transmitan los mensajes en la hora del día donde hay más probabilidades de que sea escuchado o visto.
- **Revise si existe material elaborado** para la promoción y reforzamiento en la utilización de cocinas mejoradas. Asegúrese de que los mensajes y contenidos sean útiles en su contexto y refuerzan las ideas que a usted. le interesa.
- En caso de trabajar en un contexto multicultural **considere que los mensajes deben comunicarse en la o las lenguas que utiliza la mayoría de las familias.** En todo caso, se pueden hacer mensajes de dos o tres dialectos, idiomas o lenguas.
- Para la **selección del medio ideal** para transmitir los mensajes considere aquellos que llaman la atención a la población y las características locales en relación a la cultura del radio o la televisión-
- **Utilice lenguaje sencillo** pero claro para transmitir los mensajes. Recuerde, algunas veces en menos es más. Además, el lenguaje debe ser respetuoso.
- Asegúrese de que en cada mensaje se refuerce por lo menos una idea clave que le interesa sea asumida por las familias. Adicionalmente debe compartirse información sobre dónde pueden **acceder a servicios para la reposición y mantenimiento** de la cocina.

- Si existe una campaña mediática para promover el proyecto, **aproveche dichos programas para reforzar los mensajes y prácticas claves.** Interactúe con las familias en relación a si escuchan el programa y asegúrese de que los mensajes están llegando claros.
- **No planifique, gestione o presupueste pensando que una estrategia de comunicación puede sustituir a un proceso de promoción educativo social.**
- Considere que **el material pedagógico escrito también es una estrategia de comunicación útil.** No obstante, su efectividad dependerá del tema a abordar y las características socioculturales de la población que atienda –alfabetismo, lengua principal-.

Herramienta 15

Orientaciones para abordar el uso y mantenimiento de la cocina mejorada

Habilidades -

¿Qué debe SABER HACER la familia?

- Encender adecuadamente la cocina mejorada.
- Usar correctamente la cocina mejorada / Buen uso.
- Realizar las acciones para el cuidado y limpieza de la cocina / Mantenimiento.
- Identificar cuándo es necesario reparar o reponer su cocina mejorada.

Algunas orientaciones generales

- Realice la sesión de trabajo en la vivienda y con la mayor cantidad de miembros de la familia.
- Asegúrese de tener a mano todos los materiales que utilizará durante la sesión:

  - ☑ Afiches, cartillas, infografías o rotafotos sobre uso y mantenimiento de la cocina.
  - ☑ Información en pegatina o ficha con datos de los proveedores, instaladores y precios de las piezas de la cocina mejorada que se necesitan reparar.
  - ☑ Kit de accesorios de limpieza: hisopos, gancho, espátula, escobilla (brocha) y trapos.

- Si ha realizado una sesión grupal para hablar del uso y mantenimiento de la cocina mejorada aproveche los conocimientos y habilidades generados en ese espacio, y enfóquese en retroalimentar aspectos prácticos y posibles dificultades al usar la cocina. Adicionalmente, puede aprovechar partir la sesión hablando sobre la información brindada por el instalador al momento de entregar la cocina mejorada.
- **Asegúrese** de estar familiarizada con el modelo de cocina mejorada instalada en la comunidad, y de manejar eficientemente los aspectos relacionados con su uso y mantenimiento. Esta actividad es netamente práctica por lo que debe tener los conocimientos y las habilidades sobre buenas prácticas de uso y mantenimiento de la cocina; en caso contrario, pida al instalador lo acompañe en el proceso para reforzar los mensajes claves.

Durante el desarrollo de la sesión de trabajo

- Reúna a la familia alrededor de la cocina mejorada y pregúntele sobre su funcionamiento.
- Identifique los principales problemas o dificultades que tiene la familia para el buen uso y mantenimiento de su cocina mejorada, y haga una demostración de la forma adecuada de utilizarla en las etapas del proceso de preparación de los alimentos.

Previo a cocinar

- ☑ Limpie la ceniza de la cámara de combustión antes de encender la cocina para que prenda rápido y funcione mejor.
- ☑ Coloque la rejilla en la cámara de combustión antes de encender la cocina para una combustión limpia.
- ☑ Use leña seca y rajada para que la combustión sea más eficiente.

Durante la cocción

- ☑ Use ollas de acuerdo al tamaño de las hornillas, de lo contrario habrá humo en el ambiente de la cocina.
- ☑ Si usa una sola hornilla se debe tapar las otras para evitar concentración de humo en el ambiente de la cocina.
- ☑ Evite rebalsar comida y agua sobre la losa o la cámara de combustión porque las deteriora.

Después de cocinar

- ☑ Una vez cocinados sus alimentos, retire la rejilla de la cámara de combustión para evitar que se deteriore por el calor de la brasa.
- ☑ Evite dejar las ollas al borde la losa porque pueden volcarse y causar quemaduras.

- Pida a los miembros de la familia que repitan algunas prácticas de buen uso recomendadas anteriormente para asegurar que pueden hacerlas sin su apoyo.
- Identifique con la familia un rincón para colocar los accesorios la limpieza y mantenimiento de la cocina mejorada. En este rincón deben haber:

- ☑ Hisopo (12 cm de diámetro x 2.5 a 3m de largo)
- ☑ Escobita para retirar cenizas de la cámara de combustión
- ☑ Gancho para retirar rejilla
- ☑ Trapito para limpiar la losa
- ☑ Espátula para retirar restos de ceniza de la cámara de combustión

- Solicite a la familia que realice una demostración de las prácticas de limpieza de la cocina mejorada:

  - ☑ Antes de encender la cocina, retirar la ceniza de la cámara de combustión con la espátula para un mejor flujo de aire y rápido encendido de la estufa.
  - ☑ Limpie la losa con el trapo a diario para que dure más tiempo.
  - ☑ Limpie las hornillas y conductos con la escobita 2 a 3 veces por semana para que la cocina mantenga su eficiencia.
  - ☑ Utilice el hisopo para limpiar el hollín acumulado de la chimenea cada 15 días.

- Pida a la familia que defina un espacio fuera de la casa –pero protegido- para mantener seca su leña rajada, esto facilitará el encendido de la cocina mejorada.
- Recuerde a la familia que el ambiente donde cocina para ser saludable, debe utilizarse constantemente la cocina mejorada y realizar las prácticas de buen uso y mantenimiento. Además necesita que la familia lo mantenga ordenado y limpio.
- Refuerce información sobre la vida útil de la chimenea, rejilla, losa y cocina mejorada. Informe sobre los lugares de venta de los repuestos o componentes y sus precios de referencia.

V. Monitoreo y seguimiento

Esta etapa es transversal y debe realizarse de forma sistemática y articulada a todo el proceso. Se enfoca en actividades que permitirán dar seguimiento tanto al cumplimiento de las acciones para implementar las mejoras en los ambientes para cocinar, y a la apropiación que las familias tengan en relación a las prácticas saludables, y al buen uso y mantenimiento de la cocina mejorada. Los productos a obtener son:

Productos

- ☑ Reportes elaborados que evidencien el cumplimiento de actividades para implementar las cinco mejoras.
- ☑ Seguimiento fotográfico a los avances por familia en la implementación de las mejoras y apropiación de las prácticas saludables.
- ☑ Informe final del proceso.
- ☑ Recolección de información de salida sobre cambios generados por el proceso.

Herramienta 11

Fichas de monitoreo y seguimiento al proceso

Instrumentos para reporte durante el proceso

1. Ficha acumulativa para reporte fotográfico de avances por familia

Reporte Fotográfico por Familia - CASERIO LAS FLORES

Nombre de Promotor:
Fecha:

N°	Datos Familia atendida	FOTOMONITOREO Y OBSERVACIONES						
		Ambiente inicial del ambiente para cocinar	Lista de tareas	Embarrado, nivelado de piso e iluminación	Ordenamiento y Limpieza del ambiente de la cocina	Cocina mejorada con buen uso y mantenimiento	Dispone de Agua hervida para consumo	Lugar para útiles de limpieza de la cocina mejorada
1	Gutierrez Ocas							
2	Cortez Julca							
3								
4								

2. Ficha para reporte cuantitativo de avances por familia

N°	Datos familia	Cuenta con lista de tareas	Mejoras en el Ambiente para Cocina			Ordenamiento y limpieza en el ambiente de la Cocina			Cocina Mejorada								Comportamientos		Observaciones
			Paredes Embarradas y pintadas	Ambiente iluminado	Piso nivelado	Cuenta con repisas o estantes	Alimentos, utensilios y agua alzados y protegidos	Mantiene ambiente de cocina limpio y ordenado	Culminada	Funcional	No operativa	Realiza el correcto encendido	Regilla libre de ceniza / hollín	Mantiene limpia la loza de la cocina	Disponen de lugar para leña rajada	Lugar para útiles de limpieza	Usa cocina diariamente	Dispone de Agua hervida para consumo	
1	Gutierrez Ocas																		
2	Cortez Julca																		
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
32																			
33																			
34																			

Instrumento para reporte al terminar el proceso

Ficha de Salida

Nombre de promotor/a _____

Fecha de la entrevista _____

Buenos días / tardes. Mi nombre es..... Y vengo de parte de..... Estamos realizando una encuesta sobre el lugar donde usted cocina. Sería muy importante contar con su colaboración contestando unas preguntas sencillas.
Por favor, me permite ingresar al ambiente donde se encuentra su cocina, no le voy a quitar mucho tiempo. Muchas gracias.

DATOS GENERALES (POR ENTREVISTA)

Nombre del entrevistado/a _____

Departamento _____ Provincia _____

Distrito _____ Comunidad _____

Dirección exacta _____

AMBIENTE PARA COCINAR(POR OBSERVACIÓN)

1.	¿El ambiente de la cocina está con las paredes tarrajeadas?	SI		NO	
2.	¿El ambiente de la cocina está con las paredes pintadas?	SI		NO	
3.	¿El ambiente de la cocina es iluminado?				

Está iluminado		Medianamente iluminado		Es oscuro

4. ¿El ambiente de la cocina está limpio?

Está limpio		Está medianamente limpio		Está sucio

5. ¿El ambiente de la cocina está ordenado?

Está ordenado		Está medianamente ordenado		Está desordenado

6.	¿Los alimentos y utensilios están en armarios?	SI		NO	
7.	¿Los alimentos y utensilios están protegidos?	SI		NO	
8.	¿El agua está en recipientes limpios y tapados?	SI		NO	
9.	¿Tiene agua hervida para tomar?	SI		NO	

ESTADO DE LA COCINA (POR OBSERVACIÓN)

10. Tipo de cocina que utilizan para cocer alimentos:

Cocina o fogón tradicional	SI		NO	
Cocina mejorada	SI		NO	
Utiliza ambos –fogón tradicional y cocina mejorada-	SI		NO	

*Si la respuesta es fogón tradicional, termine la entrevista***.** Anote algunas observaciones sobre las condiciones del ambiente relacionados al uso del fogón.

11. ¿Cuál es el modelo de cocina mejorada instalado?

12. ¿Hace cuánto tiempo fue instalada?

13. ¿La cocina mejorada muestra uso continuo o estado de abandono?

Uso continuo		Uso poco frecuente		No se usa

14. ¿Cómo se encuentra la estructura base de la cocina mejorada?

Sin tarrajear (base ladrillo o adobe)		Tarrajeada con barro		Tarrajeada con de cemento

15. La cocina mejorada está:

Sin pintar		Pintada		Enchapada con mayólica

16. La estructura base de la cocina mejorada está:

Sin rajaduras		Con algunas rajaduras		Totalmente rajada/destruida

17. Si su cocina tiene losa de concreto esta se encuentra:

Sin rajaduras		Con algunas rajaduras		Totalmente rajada

18. Si su cocina tiene plancha de fierro fundido, la plancha está:

Sin rajaduras		Con algunas rajaduras		Totalmente rajada

19. La cámara de combustión tiene: (una sola respuesta)

Ladrillos buenos		Parcialmente rotos		Totalmente rotos

20. La chimenea está: (una sola respuesta)

Completa		Un poco corroída		Totalmente corroída

21. La rejilla (parrilla) metálica está: (una sola respuesta)

Completa		Un poco derretida		Totalmente derretida		No usa rejilla metálica

22. La usuaria ha modificado algún componente de la cocina mejorada (puede marcar más de una opción)

Cámara de combustión		Hornillas		Los conductos	
Estructura de la cocina		Ubicación de la chimenea			
Otros (especificar)					

AMBIENTE PARA COCINAR(POR OBSERVACIÓN)

23. ¿Sabe dónde encontrar los repuestos para su cocina mejorada?
(Si responde NO pasar a la pregunta 25) SI ☐ NO ☐

24. ¿Cómo se llama la persona o empresa en donde puede comprar los repuestos?

_____

25. Si en algún momento hubiera problemas con la cocina mejorada, ¿sabe a quién recurrir para repararla? (Si responde NO pasar a la pregunta 27)
SI ☐ NO ☐

26. ¿A quién recurriría para reparar su cocina mejorada?

_____

27. Si su cocina mejorada ya no funciona, ¿compraría una nueva?
(Si responde NO pasar a la pregunta 26) SI ☐ NO ☐

28. ¿A quién le compraría?

_____

EFECTOS Y MANTENIMIENTO DEL CAMBIO PROMOVIDO (POR ENTREVISTA)

29. ¿En su opinión, cómo cree que está el ambiente donde se cocinan los alimentos?

Muy bonito		Bonito		Feo	

30. ¿Qué otros cambios realizó en su casa a partir de haber participado en la experiencia de ambientes saludables para cocinar?

_____

_____

_____

31. ¿Cuánto dinero ha invertido en realizar estos cambios? _____

_____

32. ¿Los cambios que ha realizado le han traído beneficios a su vida?
(Si responde No, terminar la entrevista). SI ☐ NO ☐

33. ¿Cuáles son estos beneficios?

_____

_____

Nota: Agradezca a las familias por el tiempo y las repuestas brindadas.

Proyecto Energía, Desarrollo y Vida

Deutsche Gesellschaft für
internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Pasaje Bernardo Alcedo 150
Piso 4 - San Isidro/Lima 27
T 0051 1 442 1999/0051 1 442 1997
F 0051 1 442 2010
I http://www.endevperu.org