

Organizadores de grupos: ¡Comencemos!

Promover el Bien, de AARP, tiene una nueva idea que le permitirá a su grupo (grupo religioso, social, de servicio, escolar u otra organización cívica) ayudar a amigos, vecinos y miembros de la comunidad a lograr que sus hogares sean más seguros y más cómodos. “Consejos y herramientas para la seguridad hogareña” le indica cómo realizar actualizaciones sencillas en los hogares para que la vida cotidiana sea más fácil. Usted puede organizar una actividad grupal para realizar las actualizaciones en las viviendas de las personas que las necesiten, de manera que corran menos riesgos de lesiones, puedan mantener su independencia y continuar disfrutando de sus hogares.

Actividad

Organice un encuentro de seguridad hogareña

Forme parejas entre integrantes de su grupo y miembros de su comunidad que podrían beneficiarse a partir de las mejoras hogareñas. El integrante de su grupo puede ayudar a la otra persona a crear una vivienda más segura mediante el uso de la **lista de verificación de seguridad sin costo o de bajo costo**. Verá qué sencillo y simple le resulta Promover el Bien.

Organícese

- Determine quiénes podrían aprovechar de la ayuda, cuál es el mejor modo de llegar a ellos y cuántos voluntarios necesitará.
- Determine si tendrá que involucrar a otras personas en el proceso de toma de decisiones o planificación.
- Seleccione una fecha o un plazo para la actividad.
- Determine cuál es el mejor modo de divulgación (boletín informativo, correo electrónico, boca a boca, radio; piense cuál es el medio de comunicación más confiable de su comunidad).



Dé a conocer la actividad

Puede utilizar el anuncio de muestra que se incluye en este material. Además de las formas mencionadas anteriormente, considere la posibilidad de publicar anuncios en periódicos locales, boletines de grupos religiosos, boletines informativos vecinales y pizarras informativas de su comunidad.

Copia del anuncio de muestra

A continuación, verá una copia de muestra para anunciar su esfuerzo por ayudar a otras personas de su comunidad a permanecer seguras en sus hogares. Generalmente, es mejor presentar el anuncio al menos dos semanas antes de la fecha de inicio de su proyecto.

Únase a nosotros para lograr que las viviendas de los amigos y vecinos adultos mayores sean más seguras.

Los miembros de _____
(Organización, nombre de la comunidad, grupo religioso)

se reunirán el _____
(Fecha, hora y lugar del encuentro de Consejos y herramientas para la seguridad hogareña)

para ayudar a hacer que las viviendas de los miembros de nuestra comunidad sean más seguras. Promover el Bien, de AARP, está ofreciendo “Consejos y herramientas para la seguridad hogareña” para alentar a los individuos y grupos comunitarios a ayudar a actualizar los hogares de amigos, vecinos y miembros de la comunidad para hacer la vida cotidiana más segura y cómoda.

Los miembros del grupo revisarán una sencilla lista de verificación con los propietarios y buscarán las modificaciones sencillas, de bajo costo, que puedan hacer para que sus hogares sean más seguros y cómodos. Instalar luces de noche o quitar objetos de las escaleras son dos ejemplos de pequeños cambios que pueden marcar una gran diferencia. En aproximadamente una hora, usted puede ayudar a alguien a quien aprecie a tener un hogar más seguro.

Para obtener más información, póngase en contacto con _____
(Nombre del organizador del proyecto)
en _____ .
(teléfono, correo electrónico)



Comience a trabajar

- Reúna a los propietarios que necesitan ayuda con quienes estarían dispuestos a ayudar.
- Haga copias de la lista de verificación y distribúyalas a todos los que vayan a ayudar, proporcione detalles sobre quién necesita ayuda, incluya sus nombres, direcciones, teléfonos y otra información de contacto.
- Indíqueles a los propietarios y a los voluntarios el día y la hora del evento y lo que pueden esperar. Pídales a los voluntarios que se pongan en contacto con los propietarios en algún momento del día previo al evento para asegurarse de que la fecha estipulada siga siendo conveniente.

Resultados y agradecimientos

- Pregúnteles a los propietarios y a los voluntarios cómo estuvo el evento “Consejos y herramientas para la seguridad hogareña” e informe los resultados a través de un correo electrónico o un anuncio en un boletín informativo.
- Agradezca a los voluntarios en forma individual.

Ideas adicionales

Considere la posibilidad de solicitar a los miembros de su grupo o comunidad que donen uno o dos artículos de la lista de verificación sin costo o de bajo costo para entregárselos a los propietarios a los que ayuda. Por ejemplo, puede pedirles a los voluntarios que lleven consigo algunas luces de noche o bombillas fluorescentes cuando visiten las viviendas de los propietarios. Otras opciones podrían ser recolectar insumos en la comunidad o grupo, o solicitar que un comercio local los done.

Promover el BienSM, de AARP, insta a todas las personas a marcar una diferencia en la vida de los demás. Comparta sus experiencias relativas a *Consejos y herramientas para la seguridad hogareña* y descubra otras maneras de ayudar a su comunidad en [CreateTheGood.org](https://www.creategood.org) (en inglés).



Lista de verificación del hogar sin costo o de bajo costo

Ya sea que usted sea propietario de una vivienda o la alquile, existen muchas mejoras sin costo o de bajo costo que puede realizar para aumentar, en gran medida, la comodidad y la seguridad. Descubra cómo unas actualizaciones sencillas lo pueden ayudar a estar cómodo, ser independiente y no lesionarse. Comience con esta lista de verificación de lo que puede hacer rápida y fácilmente a bajo costo o sin costo.

Mejoras hogareñas sin costo

- Abra las persianas y cortinas, y levante las cortinas opacas durante el día para que entre más luz natural en la casa.
- Acomode contra la pared los cables eléctricos, del teléfono y la computadora, de modo que las personas no se tropiecen.
- Quite todos los cables que estén debajo de los muebles o las alfombras para reducir el riesgo de incendio.
- Quite todo lo que impida el paso en las escaleras y los pasillos para evitar tropiezos y caídas.
- Coloque el calentador de agua a 120 grados Fahrenheit (49 °C) para disminuir los costos de energía y evitar quemaduras.
- Quite todo lo que esté desparramado y tire las alfombras que puedan causar caídas.
- Ubique los artículos que utiliza con frecuencia en un lugar de fácil acceso.
- Controle las alfombras en las escaleras para asegurarse de que estén adheridas firmemente.
- Acomode los muebles para poder pasar con facilidad.
- Elabore un plan de salida de emergencia en caso de incendio.
- Quite los escombros de los pasillos externos.
- Poda los arbustos para tener una visión clara desde las puertas y ventanas.

Mejoras hogareñas de bajo costo (con productos que cuestan menos de \$35)

Los productos que se mencionan a continuación se pueden comprar en la ferretería local o en un negocio de mejoras hogareñas.

- Aumente la luz al usar las bombillas de más alto voltaje o bombillas fluorescentes compactas aptas para sus lámparas.
- Coloque luces de noche en el baño y en los pasillos que van del dormitorio al baño.
- Utilice una alfombra de baño de goma con ventosas o franjas antideslizantes para el piso o placas adhesivas en la bañera o ducha.
- Coloque malla autoadhesiva o cinta adhesiva doble faz para alfombras debajo de las alfombras grandes, para evitar que se desplacen.
- Reemplace las perillas de los armarios y los cajones con manivelas con forma de D, de fácil agarre.
- Reemplace los interruptores de luz tradicionales con interruptores grandes, de fácil uso.
- Coloque o instale un extintor multipropósito, tipo A-B-C, en un lugar de fácil acceso, cerca de la cocina y del horno, para estar preparado para cualquier tipo de incendio en la cocina.
- Instale detectores de humo y de monóxido de carbono en todos los niveles de la vivienda, especialmente donde se encuentran los dormitorios.

Promover el BienSM, de AARP, insta a todas las personas a marcar una diferencia en la vida de los demás. Comparta sus experiencias relativas a *Consejos y herramientas para la seguridad hogareña* y descubra otras maneras de ayudar a su comunidad en [CreateTheGood.org](https://www.CreateTheGood.org) (en inglés).



Mejoras hogareñas (con productos que cuestan menos de \$75)

La mayoría de los productos que se mencionan aquí se pueden comprar en la ferretería local o en un negocio de mejoras hogareñas.

- Instale barandillas a ambos lados de cualquier escalera para poder mantenerse en pie.*
- Instale picaportes de palanca en todas las puertas, en lugar de pomos.
- Instale un duchador manual ajustable para bañarse con más facilidad.
- Instale grifos de palanca en los fregaderos, bañeras y duchas. Algunos grifos incluso tienen protección antiquemaduras incorporada.
- Coloque un asiento resistente en la bañera o ducha para su comodidad y seguridad.
- Instale barras de agarre cerca de los inodoros, bañeras y duchas para poder sentarse y pararse.*
- Instale bisagras de compensación en todas las puertas para ensanchar en dos pulgadas el espacio de paso, para facilitar el ingreso de sillas de ruedas, si fuera necesario.*
- Instale mirillas de seguridad en las puertas exteriores, a una altura que le resulte cómoda, para poder identificar a quienes estén esperando para ingresar.*
- Instale interruptores automáticos fotosensibles en el porche o la entrada, que se encienden al anochecer y se apagan al amanecer. También se pueden instalar temporizadores en los interruptores interiores de las luces del porche o los faroles exteriores.*
- Instale reflectores externos que se enciendan mediante sensores de movimiento, para iluminar su camino y desalentar a los ladrones.*

*Un profesional debería instalar estos artículos.

Obtenga más información

“The Home Fit Guide” (Guía para mantener la casa en forma) está disponible en línea e incluye información y consejos para mantener su hogar en la mejor forma para mayor comodidad y seguridad. Visite www.aarp.org/housing para consultar esta y otras publicaciones.

Promover el BienSM, de AARP, insta a todas las personas a marcar una diferencia en la vida de los demás. Comparta sus experiencias relativas a *Consejos y herramientas para la seguridad hogareña* y descubra otras maneras de ayudar a su comunidad en CreateTheGood.org (en inglés).

