



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMERICA

PERU

MUNICIPIOS Y
COMUNIDADES
SALUDABLES II



GUÍA PARA TENER UNA **FAMILIA SALUDABLE**





USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMERICA

PERU

MUNICIPIOS Y
COMUNIDADES
SALUDABLES II



Guía para tener una Familia Saludable

Dirección técnica:

Edgar Medina

Elaboración de la Guía:

Eliana López

William Chávez

Francisco Huancas

Aportes en los contenidos:

Rosario Sánchez

Juana Bernaola

Rocío Valle

Aportes en la revisión de contenidos:

Wilmer Acosta, Karina Pereira, José Valverde, Gabriel Brown, José Manuel Delgado, Noé Chupayo, Ehen Fernández, Silvia Torero, Elizabeth Guzman, Carmen Vallejo y Pacífico Tacanga.

Agradecimiento:

Un agradecimiento especial a las familias de las regiones Ayacucho, Ucayali, San Martín y Lima que participaron en la revisión y validación de esta Guía con cuyos valiosos aportes se enriqueció su contenido.

Diseño Gráfico:

Grupo Exactum

Impreso en: Corporación Gráfica Beylourdes S.A.C.

Jr. Pedro Dávalos Lisson 141 Of. 208, Lima 1/ Telf.: 330 1397

PRIMERA EDICIÓN

Lima, Noviembre 2011

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2011-13758

Management Sciences for Health

Proyecto USAID “Municipios y Comunidades Saludables II”

Calle Gonzales Prada 350 Miraflores – Lima – Perú

Teléfono: (51-1) 717-5592 y 717-5593

www.comunidadsaludable.org

“Esta Guía para tener una Familia Saludable ha sido posible gracias al generoso apoyo del Pueblo Americano a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El contenido es responsabilidad de Management Sciences for Health (MSH) y no refleja, necesariamente, los puntos de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.”



GUÍA PARA TENER UNA FAMILIA SALUDABLE

Esta Guía dirigida a las familias, también puede ser usada por la **Junta Vecinal Comunal**, el personal de salud, los promotores sociales y por todos aquellos que quieran contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de las familias.

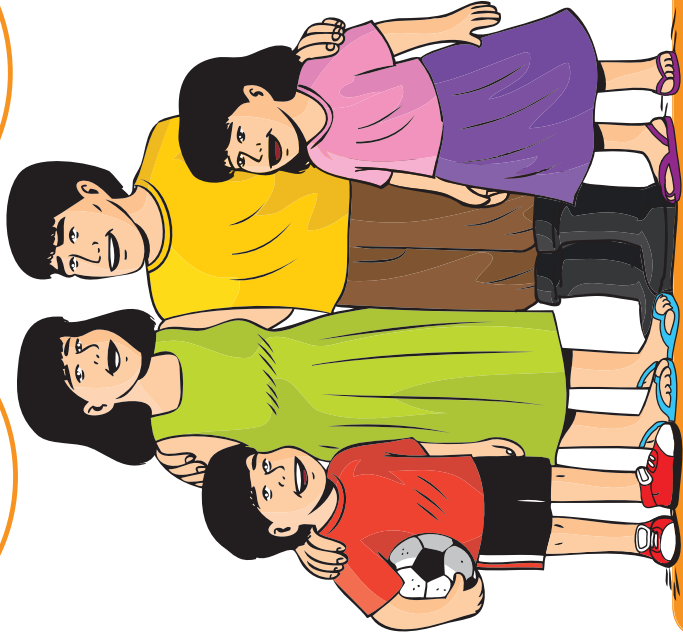
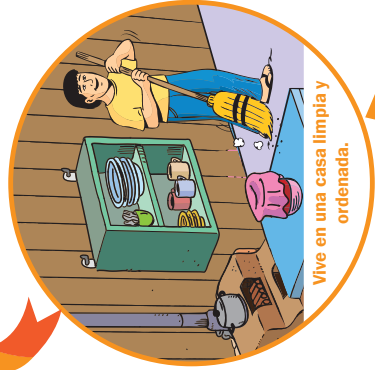
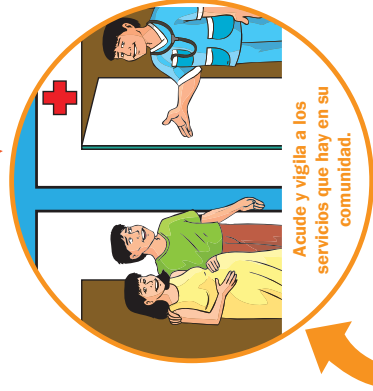
¡Felicitaciones por querer tener una
Familia Saludable,
tú y tu familia pueden lograrlo!



Esta Guía es para ti, tu familia y también para todas las familias que quieren tener una Familia Saludable. Si tienes alguna duda o consulta, acude a otras familias saludables, a la **Junta Vecinal Comunal**, al personal de salud o a los profesores de tu comunidad, ellos te darán el apoyo que necesites.

¿Qué es una Familia Saludable?

Es una familia unida donde todos y cada uno de sus integrantes cuidan y protegen su salud, además es una familia que:



Una Familia Saludable es una familia sana y feliz.

¿Qué es una Familia Saludable?

Es una familia unida donde todos y cada uno de sus integrantes cuidan y protegen su salud, además es una familia que:



Una Familia S
una familia s



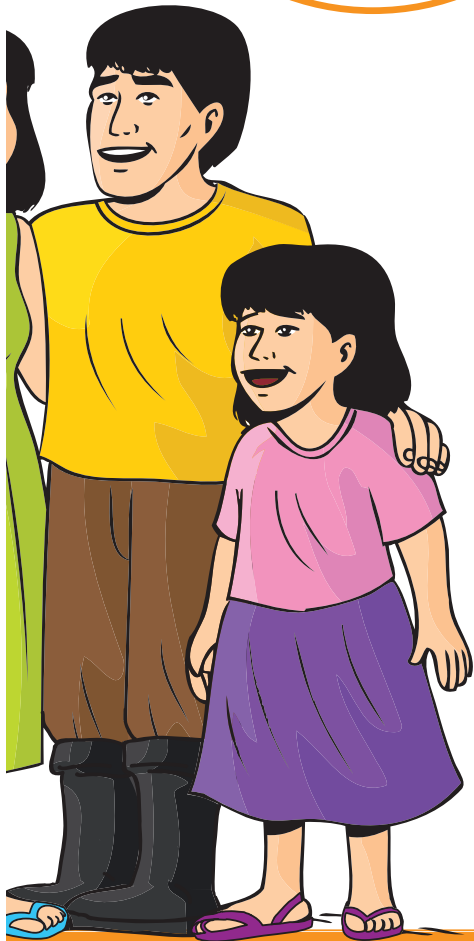
Participa en las actividades comunales.



Tiene reglas o normas que le permiten vivir en armonía.



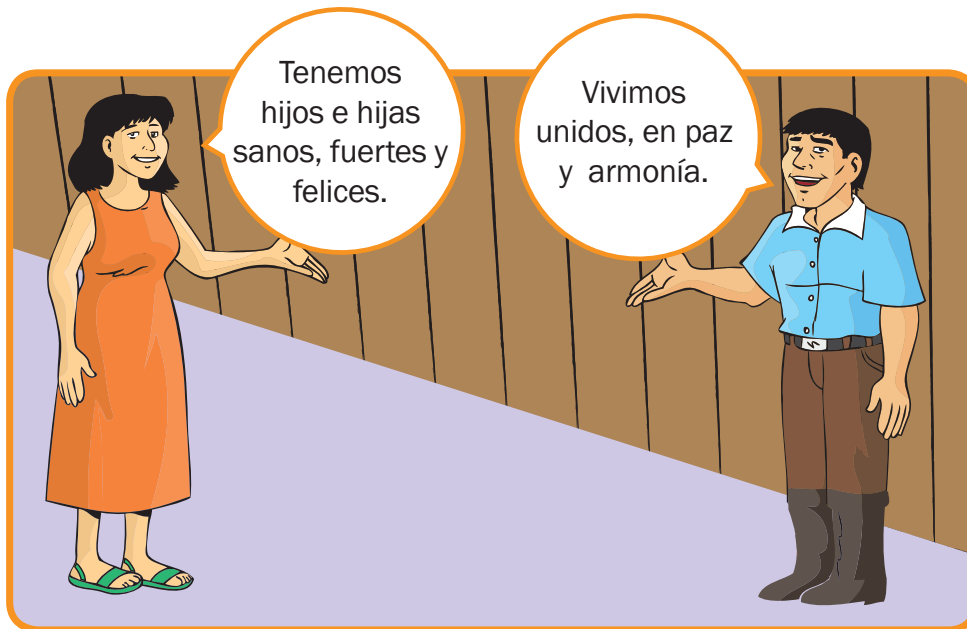
Tiene comportamientos que protegen su salud.



Una Familia Saludable es sana y feliz.

¿Cuáles son los beneficios de tener una Familia Saludable?

Los beneficios son muchos, entre ellos:

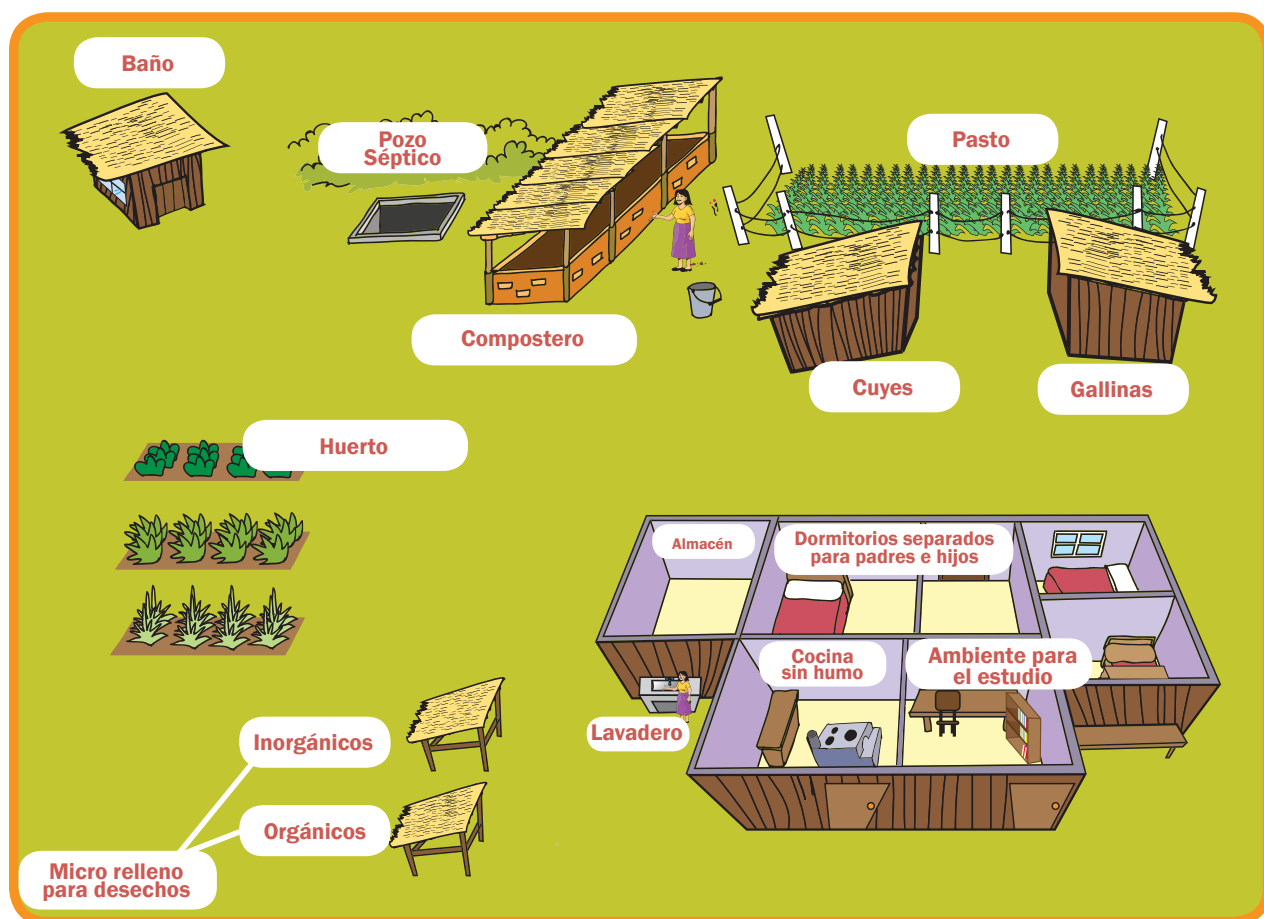




¡Tú también puedes tener una Familia Saludable!

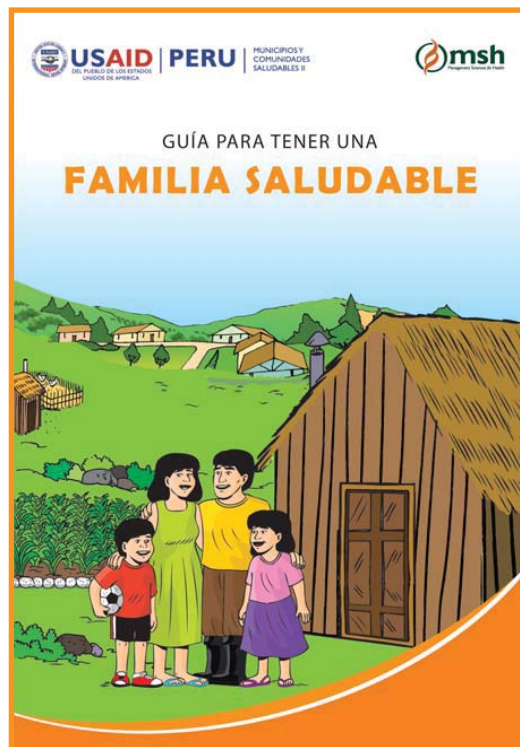
¿Cómo es la vivienda de una Familia Saludable?

Es una vivienda limpia, ordenada y que protege la salud de nuestra familia. A continuación podemos ver un ejemplo de una vivienda saludable:



Una **vivienda saludable** protege nuestra salud y la de nuestra familia.

¿Qué instrumentos nos ayudarán a tener una Familia Saludable?



Guía para tener una Familia Saludable

The image shows a worksheet titled "Visión de mi Familia Saludable". At the top left, there are logos for USAID PERU and "MUNICIPIOS Y COMUNIDADES SALUDABLES II". At the top right is the msh logo. The title "Visión de mi Familia Saludable" is centered in bold, orange letters. Below the title, there are two input fields: "Familia:

Fecha que esperamos alcanzar nuestra visión:

Tablero: Visión de mi Familia Saludable

Diagnóstico y Autoevaluación de Familia Saludable

¿Cómo está nuestra familia?



Familia:

QUÉ NECESITAMOS PARA TENER UNA FAMILIA SALUDABLE	DIAGNÓSTICO ¿Cómo estamos? Fecha: (Marcamos con "X")		AUTOEVALUACIÓN ¿Qué hemos logrado? Fecha: (Marcamos con "X")	
	SI	NO	SI	NO
Responde a las siguientes preguntas:				
1. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Visión?				
2. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Compromisos?				
3. ¿Nuestra familia ha hecho sus normas de convivencia familiar?				
4. ¿Nuestra familia participa en actividades comunales como reuniones, asambleas o faenas?				
5. ¿Todos los mayores de edad tienen DNI?				
6. ¿Todos los menores de edad tienen su partida de nacimiento o su DNI?				
7. ¿Nuestra vivienda tiene cuartos separados para padres, para los hijos y para las hijas?				
8. ¿Nuestra vivienda tiene baño o letrina?				
9. ¿Nuestra vivienda tiene rincón de aseo (recipiente con agua limpia, jabón, toalla, cepillos)?				
10. ¿Nuestra vivienda tiene un ambiente de cocina sin humo?				
11. ¿Mantenemos nuestra vivienda limpia y ordenada?				
12. ¿Nuestra vivienda cuenta con un lugar adecuado para botar la basura (tachos con tapa, bolsas, sacos, micro relleno y otros)?				
13. ¿Nuestra vivienda tiene ventanas protegidas con malla, vidrio, tela, plástico o madera?				
14. ¿Nuestra vivienda cuenta con jardines o maceteros?				
15. ¿Nuestra familia tiene un biohuerto?				
16. ¿Nuestra vivienda está libre de ratas, pulgas, zancudos, moscas, cucarachas, etc.?				
17. ¿Los chanchos, gallinas, cuyes u otros animales domésticos están en jaulas o corrales fuera de la vivienda?				
18. ¿Todos los miembros de la familia nos tratamos con cariño y respeto?				
19. ¿Los padres (papá y mamá) escuchamos y hablamos con nuestros hijos e hijas?				
20. ¿La(s) pareja(s) usan algún método de planificación familiar?				
21. Si hay hijas e hijos adolescentes, ¿Conocen algún método de Planificación Familiar?				
22. ¿Nuestra familia consume agua segura (hervida o clorada)?				
23. ¿Todos los miembros de la familia nos lavamos las manos con agua y jabón antes de comer?				
24. ¿Todos los miembros de la familia nos lavamos las manos con agua y jabón después de ir al baño?				
25. Si tenemos niñas y niños menores de 2 años, ¿Nos lavamos las manos después de cambiar los pañales del bebé?				
26. Si tenemos niñas y niños menores de 6 meses ¿Toman SÓLO leche materna?				
27. Si tenemos niñas y niños de 6 a 23 meses ¿Comen comidas espesas en raciones de acuerdo a su edad?				
28. Si tenemos niñas y niños menores de 2 años ¿Cuentan con vacunas y controles de crecimiento y desarrollo al día?				
29. Si tenemos gestante(s) en nuestra vivienda ¿Acuden al control prenatal mensualmente?				
30. Si tenemos gestante(s) en nuestra vivienda ¿Han decidido que el parto sea atendido por un médico u obstetra?				
31. Cuando un miembro de la familia se enferma, ¿Lo llevan al Tópico Comunal o al Establecimiento de Salud?				
32. ¿Todos los miembros de la familia salen de paseo o practican algún deporte juntos?				
33. ¿Papá y mamá enviamos todos los días a la escuela a los hijos e hijas?				
34. ¿Papá y mamá apoyamos a nuestros hijos en las tareas escolares?				

**Tablero: Diagnóstico y Autoevaluación
de Familia Saludable**




Nuestros Compromisos para ser una Familia Saludable

Familia: _____

Fecha: _____



Nuestros Compromisos: ¿Qué haremos?	¿Quiénes lo haremos?	¿Cuándo lo lograremos?	¿Se cumplieron los compromisos? <small>(Marca con una "X")</small>		
			SI 😊	NO ☹️	¿Por qué? ¿Cuándo lo haremos?

Tablero: Nuestros Compromisos para ser una Familia Saludable




Nuestras Normas de Convivencia Familiar


Familia: _____



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Tablero: Nuestras Normas de convivencia familiar

¡Manos a la obra. Sí podemos!



Pasos a seguir para tener una Familia Saludable

Paso 1
Asumimos el compromiso de tener una Familia Saludable.

Paso 7
Solicitamos el reconocimiento de Familia Saludable.

Paso 2
Elaboramos nuestra Visión o sueño de Familia Saludable.



Caminemos juntos para tener una Familia Saludable.

Paso 6
Evaluamos nuestros avances para tener una Familia Saludable.

Paso 3
Analizamos cómo está nuestra familia actualmente.

Paso 5
Hacemos nuestras Normas de Convivencia Familiar.

Paso 4
Planificamos lo que haremos para tener una Familia Saludable.

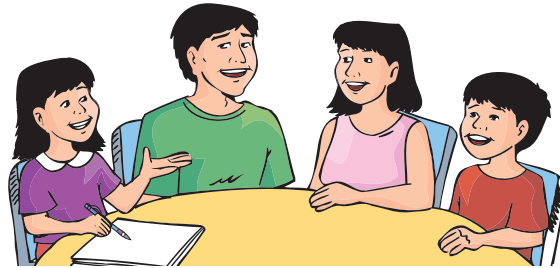
Paso

1

Asumimos el compromiso de tener una **Familia Saludable**



Esta decisión la debe tomar toda la familia, así nos aseguramos que cada integrante se comprometa y participe activamente en todo el camino que nos llevará a tener una Familia Saludable.



Una vez tomada la decisión la comunicamos a la Junta Vecinal Comunal y al Personal de Salud, para recibir su apoyo y orientación.



Con voluntad y compromiso iniciamos el camino para ser una **Familia Saludable**.

Paso




2

Elaboramos nuestra Visión o sueño de Familia Saludable



La Visión o sueño de Familia Saludable, es imaginar cómo nos gustaría que sea nuestra familia en el futuro, por ejemplo, de acá a un año. Esto nos servirá de guía para planificar todo lo que haremos para convertirla en realidad.


Para dibujar o escribir nuestra Visión o sueño de Familia Saludable utilizaremos el tablero de **“Visión de mi Familia Saludable”**:

Visión de mi Familia Saludable

Familia:

Fecha que esperamos alcanzar nuestra visión:



¿Cómo hacemos nuestra Visión o sueño de Familia Saludable?

Primero: Nos reunimos toda la familia y cada miembro imagina cómo quiere ver a su familia y vivienda de acá a un año.

Para esto nos preguntamos ¿Cómo queremos que esté nuestra salud? ¿Cómo queremos que sea nuestra vivienda? ¿Cómo nos gustaría relacionarnos entre los miembros de la familia? etc.



Segundo: Cada miembro de la familia, comenta su sueño y todos escuchamos atentamente. Después alguien de la familia se encarga de anotar los sueños para no olvidar las ideas de cada uno.



Tercero: Colocamos en el tablero de “**Visión de mi Familia Saludable**” el primer apellido del padre, el primer apellido de la madre y la fecha y el año en que se logrará la visión, es decir de acá a un año.

USAID PERU MUNICIPIO COMUNIDADES SALUDABLES msh

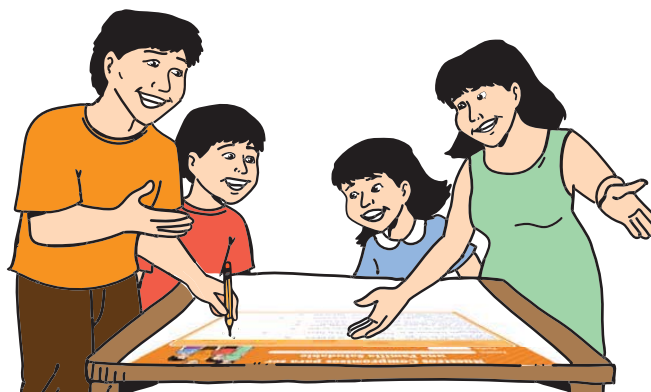
Visión de mi Familia Saludable

Familia: **Panduro Ríos**



Fecha que esperamos alcanzar nuestra visión: **12 de enero del 2011**



Cuarto: Luego dibujamos o escribimos nuestra visión o sueño en el tablero de “**Visión de mi Familia Saludable**”. En este ejercicio, todos los miembros de la familia podemos participar.



Quinto: Nos aseguramos que el tablero de “**Visión de mi Familia Saludable**” exprese el sueño de todos los miembros de la familia, si falta algo, entonces es la oportunidad de completarlo. Después lo pegamos en un lugar visible de nuestra vivienda.

USAID | PERU MINISTERIO DE EDUCACIÓN MINISTERIO DE SALUD  

Visión de mi Familia Saludable

Familia: Panduro Ríos

Fecha que esperamos alcanzar nuestra visión: 12 de enero del 2011


Nuestra visión es ser una familia unida, feliz siempre con un objetivo positivo y tener una vivienda bonita en orden donde nuestra familia es saludable y nuestro sueño es tener una casa amplia y dar una buena educación y alimentación a mi hijo.

USAID | PERU MINISTERIO DE EDUCACIÓN MINISTERIO DE SALUD  

Visión de mi Familia Saludable

Familia: Panduro Ríos

Fecha que esperamos alcanzar nuestra visión: 12 de enero del 2011



La **Visión o sueño** es lo que queremos lograr en un determinado tiempo. Una vez que la hayamos logrado, entonces haremos otra visión o sueño.

Paso

3

Analizamos cómo está nuestra familia (Diagnóstico de Familia Saludable)



Para lograr nuestra visión o sueño, es importante pensar y reflexionar sobre cómo está la situación actual de nuestra familia, es decir, cómo está nuestra familia ahora, hoy, en este momento.

Cuando la familia piensa y reflexiona sobre su situación actual, entonces está haciendo un diagnóstico familiar. Para hacer esta reflexión familiar, usamos el tablero de **“Diagnóstico y autoevaluación de Familia Saludable”**:

Diagnóstico y Autoevaluación de Familia Saludable

¿Cómo está nuestra familia?

Familia:




QUÉ NECESITAMOS PARA TENER UNA FAMILIA SALUDABLE	Situación ¿Cómo estamos?		¿Qué hemos logrado?	
	SI	NO	SI	NO
Responde a los siguientes preguntas:				
1. ¿Nuestra familia ha hecho su trabajo de salud?				
2. ¿Nuestra familia ha hecho sus trabajos de Compañerismo?				
3. ¿Nuestra familia ha hecho sus normas de convivencia familiar?				
4. ¿Nuestra familia participa en actividades comunales como reuniones, asambleas o ferias?				
5. ¿Todos los miembros de edad tienen DNI?				
6. ¿Todos los miembros de edad tienen su partida de nacimiento o su DNI?				
7. ¿Nuestra vivienda tiene cuartos separados para padres, para los hijos y para los tíos?				
8. ¿Nuestra vivienda tiene baño o latrina?				
9. ¿Nuestra vivienda tiene conexión de agua (recipiente con agua limpia, filtro, tubo, caudero)?				
10. ¿Nuestra vivienda tiene un ambiente de cocina sin humo?				
11. ¿Mantenemos nuestra vivienda limpia y ordenada?				
12. ¿Nuestra vivienda cuenta con un lugar adecuado para botar la basura (buzón con tapa, bolsa, bolsa, bolsa, bolsa, bolsa)?				
13. ¿Nuestra vivienda tiene ventanas protegidas con mosita, vidrio, tela, plástico o madera?				
14. ¿Nuestra vivienda cuenta con jardines o maceteros?				
15. ¿Nuestra familia tiene un biohuerto?				
16. ¿Nuestra vivienda está libre de ratas, pulgas, arañitas, moscas, cucarachas, etc.?				
17. ¿Las charcas, gallinas, cuyes u otros animales domésticos están en gallineros o corrales fuera de la vivienda?				
18. ¿Todos los miembros de la familia nos tratamos con cariño y respeto?				
19. ¿Los padres (papá y mamá) escuchamos y hablamos con nuestros hijos e hijas?				
20. ¿Los padres usan algún método de planificación familiar?				
21. Si hay hijos e hijas adolescentes, ¿Conocen algún método de planificación familiar?				
22. ¿Nuestra familia consume algún seguro (servicio o clínica)?				
23. ¿Todos los miembros de la familia nos lavamos las manos con agua y jabón antes de comer?				
24. ¿Todos los miembros de la familia nos lavamos las manos con agua y jabón después de ir al baño?				
25. Si tenemos niñas y niños menores de 2 años, ¿Les lavamos las manos después de cambiar los pañales del bebé?				
26. Si tenemos niñas y niños menores de 6 meses, ¿Tomamos SÓLO leche materna?				
27. Si tenemos niñas y niños de 6 a 23 meses, ¿Comen comidas espesas en facturas de arroz y huevo cocido?				
28. Si tenemos niñas y niños menores de 2 años, ¿Les lavamos las manos después de comer o después de jugar?				
29. Si tenemos guardería en nuestra vivienda, ¿Revisamos el control de salud mensual?				
30. Si tenemos guardería en nuestra vivienda, ¿Revisamos que el niño sea atendido por un médico u odontólogo?				
31. Cuando un miembro de la familia se enferma, ¿Le llevamos al Hospital Comunal o al Establecimiento de Salud?				
32. ¿Todos los miembros de la familia saben de paseo o practican algún deporte juntos?				
33. ¿Papá y mamá enviamos todos los días a la escuela a los hijos e hijas?				
34. ¿Papá y mamá apoyamos a nuestros hijos en las tareas escolares?				

¿Cómo hacemos el Diagnóstico?

Primero: Todos los miembros de la familia nos reunimos para revisar el contenido del tablero “**Diagnóstico y autoevaluación de Familia Saludable**”.

Segundo: Sobre el tablero de “**Diagnóstico y autoevaluación de Familia Saludable**”, escribimos los apellidos de la familia, éstos son: el primer apellido de padre y el primer apellido de la madre.

Luego, en la columna que dice “**DIAGNÓSTICO**” escribimos la fecha en que estamos llenando el tablero.

Diagnóstico y Autoevaluación de Familia Saludable

¿Cómo está nuestra familia?

Familia: Panduro Ríos

QUÉ NECESITAMOS PARA TENER UNA FAMILIA SALUDABLE	DIAGNÓSTICO ¿Cómo estamos? Fecha: <u>10 de enero 2011</u> (marcamos con "X")		AUTOEVALUACIÓN ¿Qué hemos logrado? Fecha: (Marcamos con "X")	
	SI 😊	NO 😞	SI 😊	NO 😞
Responde a las siguientes preguntas:				
1. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Visión?				
2. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Compromisos?				
3. ¿Nuestra familia ha hecho sus normas de convivencia familiar?				
4. ¿Nuestra familia participa en actividades comunales como reuniones, asambleas o faenas?				
5. ¿Todos los mayores de edad tienen DNI?				
6. ¿Todos los menores de edad tienen su partida de nacimiento o su DNI?				
7. ¿Nuestra vivienda tiene cuartos separados para padres, para los hijos y para las hijas?				
8. ¿Nuestra vivienda tiene baño o letrina?				
9. ¿Nuestra vivienda tiene rincón de aseo (recipiente con agua limpia, jabón, toalla, cepillos)?				
10. ¿Nuestra vivienda tiene un ambiente de cocina sin humo?				
11. ¿Mantenemos nuestra vivienda limpia y ordenada?				
12. ¿Nuestra vivienda cuenta con un lugar adecuado para botar la basura (tachos con tapa, bolsas, sacos, micro relleno y otros)?				
13. ¿Nuestra vivienda tiene ventanas protegidas con malla, vidrio, tela, plástico o madera?				
14. ¿Nuestra vivienda cuenta con jardines o maceteros?				
15. ¿Nuestra familia tiene un biohuerto?				
16. ¿Nuestra vivienda está libre de ratas, pulgas, zancudos, moscas, cucarachas, etc.?				
17. ¿Los chanchos, gallinas, cuyes u otros animales domésticos están en jaulas o corrales fuera de la vivienda?				

Tercero: Un miembro de la familia leerá en voz alta cada una de las preguntas de la primera columna **“QUÉ NECESITAMOS PARA TENER UNA FAMILIA SALUDABLE”** y tras la consulta a toda la familia, en la columna que dice **“DIAGNÓSTICO”** se marcará de la siguiente manera:

Si la respuesta es afirmativa se marcará con una **“X”** debajo de la columna del **SÍ** (con carita feliz); y si la respuesta es negativa se marcará una **“X”** debajo de la columna del **NO** (carita triste).

A continuación, en el siguiente ejemplo, podrás ver cómo queda un tablero de Diagnóstico y Autoevaluación de Familia Saludable.



Diagnóstico y Autoevaluación de Familia Saludable


¿Cómo está nuestra familia?

Familia: **Panduro Ríos**

QUÉ NECESITAMOS PARA TENER UNA FAMILIA SALUDABLE	DIAGNÓSTICO ¿Cómo estamos? Fecha: 10 de enero 2011 <small>(Marcarla con "X")</small>		AUTOEVALUACIÓN ¿Qué hemos logrado? Fecha: 28 de diciembre 2011 <small>(Marcarla con "X")</small>	
Responde a las siguientes preguntas:	SÍ 😊	NO ☹️	SÍ 😊	NO ☹️
1. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Visión?	X			
2. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Compromisos?	X			
3. ¿Nuestra familia ha hecho sus normas de convivencia familiar?	X			
4. ¿Nuestra familia participa en actividades comunales como reuniones, asambleas o ferias?	X			
5. ¿Todos los mayores de edad tienen DNI?		X		
6. ¿Todos los menores de edad tienen su partida de nacimiento o su DNI?		X		
7. ¿Nuestra vivienda tiene cuartos separados para padres, para los hijos y para los hijos?		X		
8. ¿Nuestra vivienda tiene baño o letrina?	X			
9. ¿Nuestra vivienda tiene un fregadero de aseo (recipiente con agua limpia, jabón y esponja)?		X		
10. ¿Nuestra vivienda tiene un fregadero de cocina sin humo?		X		
11. ¿Mantenemos nuestra vivienda limpia y ordenada?	X			
12. ¿Nuestra vivienda cuenta con un lugar adecuado para botar la basura (baldes con tapa, bolsas, sacos, micro relleno y otros)?		X		
13. ¿Nuestra vivienda tiene ventanas protegidas con mallá, vidrio, tela, plástico o madera?	X			
14. ¿Nuestra vivienda cuenta con jardines o maceteros?	X			
15. ¿Nuestra familia tiene un biohuerto?		X		
16. ¿Nuestra vivienda está libre de ratas, pulgas, zancudos, moscas, cucarachas, etc.?		X		
17. ¿Los chanchos, gallinas, cuyes u otros animales domésticos están en jaulas o corrales fuera de la vivienda?		X		
18. ¿Todos los miembros de la familia nos tratamos con cariño y respeto?		X		
19. ¿Los padres (papá y mamá) escuchamos y hablamos con nuestros hijos e hijas?	X			
20. ¿(La(s) pareja(s) usan algún método de planificación familiar?		X		
21. Si hay hijas e hijos adolescentes, ¿Conocen algún método de Planificación Familiar?		X		
22. ¿Nuestra familia consume agua segura (hervida o clorada)?		X		
23. ¿Todos los miembros de la familia nos lavamos las manos con agua y jabón antes de comer?	X			
24. ¿Todos los miembros de la familia nos lavamos las manos con agua y jabón después de ir al baño?		X		
25. Si tenemos niñas y niños menores de 2 años, ¿Nos lavamos las manos después de cambiar los pañales del bebé?		X		
26. Si tenemos niñas y niños menores de 6 meses ¿Tomamos SÓLO leche materna?		X		
27. Si tenemos niñas y niños de 6 a 23 meses ¿Comen comidas espesas en raciones de acuerdo a su edad?		X		
28. Si tenemos niñas y niños menores de 2 años ¿Cuentan con vacunas y controles de crecimiento y desarrollo al día?	X			
29. Si tenemos gestante(s) en nuestra vivienda ¿Acuden al control prenatal mensualmente?		X		
30. Si tenemos gestante(s) en nuestra vivienda ¿Han decidido que el parto sea atendido por un médico u obstetra?		X		
31. Cuando un miembro de la familia se enferma, ¿Lo llevan al Tópico Comunal o al Establecimiento de Salud?	X			
32. ¿Todos los miembros de la familia salen de paseo o practican algún deporte juntos?		X		
33. ¿Papá y mamá enviamos todos los días a la escuela a los hijos e hijas?		X		
34. ¿Papá y mamá apoyamos a nuestros hijos en las tareas escolares?		X		

Cuarto: Cuando terminemos de llenar el tablero de “**Diagnóstico y autoevaluación de Familia Saludable**”, lo pegaremos en un lugar visible de la vivienda donde todos los miembros de la familia lo puedan ver para que no olviden la situación actual de la familia y las cosas que se tienen que mejorar. Después de un año, evaluaremos nuestros avances.




 El Diagnóstico familiar nos sirve para saber cómo estamos ahora y qué podemos mejorar para lograr nuestra Visión o sueño de **Familia Saludable**.

Paso

4

Planificamos lo que haremos para tener una **Familia Saludable**



Ahora que ya tenemos nuestra visión y nuestro diagnóstico, el siguiente paso es elaborar nuestro Plan. Para esto usamos el tablero de **“Nuestros compromisos para tener una Familia Saludable”** donde anotaremos las actividades que nos comprometemos a realizar para hacer realidad nuestra visión:

Nuestros Compromisos para ser una Familia Saludable

Familia: _____

Fecha: _____

Nuestros Compromisos: ¿Qué haremos?	¿Quiénes lo haremos?	¿Cuándo lo lograremos?	¿Se cumplieron los compromisos? (Marca con una "X")		¿Por qué? ¿Cuándo lo haremos?
			SI 😊	NO ☹️	

¿Cómo hacemos nuestro Plan para tener una Familia Saludable?

Primero: En el tablero de “**Nuestros compromisos para ser una Familia Saludable**” colocamos el nombre de la familia, es decir, el primer apellido de padre y el primer apellido de la madre. Luego colocamos la fecha en que estamos llenando el tablero.

Nuestros Compromisos para ser una Familia Saludable

Familia: Panduro Ríos

Fecha: 12 de enero del 2011

Nuestros Compromisos: ¿Qué haremos?	¿Quiénes lo haremos?	¿Cuándo lo logharemos?	¿Se cumplieron los compromisos? <small>(Marca con una "X")</small>	
			SI 😊	NO ☹️ <small>¿Por qué? ¿Cuándo lo haremos?</small>

Segundo: Revisamos el tablero de “**Diagnóstico y autoevaluación de Familia Saludable**” para identificar todo lo que nos falta para alcanzar nuestra visión o sueño. Para esto analizamos las respuestas que hemos marcado en la columna NO del “**DIAGNÓSTICO**” y escogemos las que podemos mejorar este año.

Diagnóstico y Autoevaluación de Familia Saludable

¿Cómo está nuestra familia?

Familia: Panduro Ríos

QUÉ NECESITAMOS PARA TENER UNA FAMILIA SALUDABLE	DIAGNÓSTICO ¿Cómo estamos? Fecha: <u>10 de enero 2011</u> <small>(Marcamos con "X")</small>		AUTOEVALUACIÓN ¿Qué hemos logrado? Fecha: <u>28 de diciembre 2011</u> <small>(Marcamos con "X")</small>	
	SI 😊	NO ☹️	SI 😊	NO ☹️
Responde a las siguientes preguntas:				
1. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Visión?	X			
2. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Compromisos?	X			
3. ¿Nuestra familia ha hecho sus normas de convivencia familiar?	X			
4. ¿Nuestra familia participa en actividades comunales como reuniones, asambleas o faenas?	X			
5. ¿Todos los mayores de edad tienen DNI?		X		
6. ¿Todos los menores de edad tienen su partida de nacimiento o su DNI?		X		
7. ¿Nuestra vivienda tiene cuartos separados para padres, para los hijos y para las hijas?		X		

¿Y que pasa con las respuestas de la columna Sí?
Nos comprometemos a mantener los cambios logrados.

Tercero: Una vez que hemos escogido lo que vamos a mejorar este año, escribimos en el tablero de “**Nuestros compromisos para ser una Familia Saludable**” las actividades que nos comprometemos a realizar. Esto lo escribimos debajo de la columna titulada “**Nuestros compromisos: ¿Qué haremos?**”.

USAID PERU | MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES

msh

Nuestros Compromisos para ser una Familia Saludable

Familia: Panduro Ríos

Fecha: 12 de enero del 2011

Nuestros Compromisos: ¿Qué haremos?	¿Quiénes lo haremos?	¿Cuándo lo lograremos?	¿Se cumplieron los compromisos? (Marca con una "X")		
			SI 😊	NO ☹️	¿Por qué? ¿Cuándo lo haremos?
Sacaremos los DNI y partidas de nacimiento de los que faltan. Construiremos la chimenea de la cocina.					

Cuarto: Luego decidimos quién o quiénes serán los responsables de realizar las actividades o compromisos, y colocamos su nombre en la columna “¿Quiénes lo haremos?”.

USAID PERU | MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES

msh

Nuestros Compromisos para ser una Familia Saludable

Familia: Panduro Ríos

Fecha: 12 de enero del 2011

Nuestros Compromisos: ¿Qué haremos?	¿Quiénes lo haremos?	¿Cuándo lo lograremos?	¿Se cumplieron los compromisos? (Marca con una "X")		
			SI 😊	NO ☹️	¿Por qué? ¿Cuándo lo haremos?
Sacaremos los DNI y partidas de nacimiento de los que faltan. Construiremos la chimenea de la cocina.	Papá Papá y José				

Quinto: Finalmente, en la columna “¿Cuándo lo lograremos?” escribiremos la fecha en que cumpliremos las actividades que nos estamos comprometiendo.

USAID | PERU | MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES
 msh

Nuestros Compromisos para ser una Familia Saludable

Familia: **Panduro Ríos**
 Fecha: **12 de enero del 2011**

Nuestros Compromisos: ¿Qué haremos?	¿Quiénes lo haremos?	¿Cuándo lo lograremos?	¿Se cumplieron los compromisos? (Marca con una "X")		
			SI 😊	NO ☹️	¿Por qué? ¿Cuándo lo haremos?
Sacaremos los DNI y partidas de nacimiento de los que faltan.	Papá	10 de Febrero			
Construiremos la chimenea de la cocina.	Papá y José	15 de Febrero			


A continuación veamos un ejemplo de un tablero de “Nuestros Compromisos para ser una Familia Saludable” que elaboró una familia.

USAID | PERU | MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES
 msh

Nuestros Compromisos para ser una Familia Saludable

Familia: **Panduro Ríos**
 Fecha: **12 de enero del 2011**

Nuestros Compromisos: ¿Qué haremos?	¿Quiénes lo haremos?	¿Cuándo lo lograremos?	¿Se cumplieron los compromisos? (Marca con una "X")		
			SI 😊	NO ☹️	¿Por qué? ¿Cuándo lo haremos?
Sacaremos los DNI y partidas de nacimiento de los que faltan.	Papá	10 de Febrero			
Construiremos la chimenea de la cocina.	Papá y José	15 de Febrero			
Tomaremos sólo agua hervida o clorada.	Todos	Todos los días			
Mamá dará a luz con el médico o con el obstetra.	Mamá con la ayuda de Papá	Cuando nazca el bebido			
Construiremos nuestro huerto de verduras.	Papá y María	20 de Octubre			
Enviaremos todos los días a la escuela a José y a María.	José y María	Todos los días			
Construiremos un corral para los animales	Papá y Mamá	15 de Agosto			

 El Plan nos ayuda a alcanzar nuestra Visión o sueño de **Familia Saludable**, esto lo hacemos cada año.

Paso

5

Hacemos nuestras Normas de Convivencia Familiar



Para cumplir nuestros compromisos, convivir en paz y armonía y mejorar la salud de nuestra familia, es importante tener **Normas de Convivencia Familiar**, que es algo así como “leyes” al interior de la familia.

Para hacer nuestras normas de convivencia usaremos el tablero de “**Nuestras normas de Convivencia Familiar**”:



USAID PERU | MINISTERIO DE SALUD | MSH

Nuestras Normas de Convivencia Familiar

Familia: _____

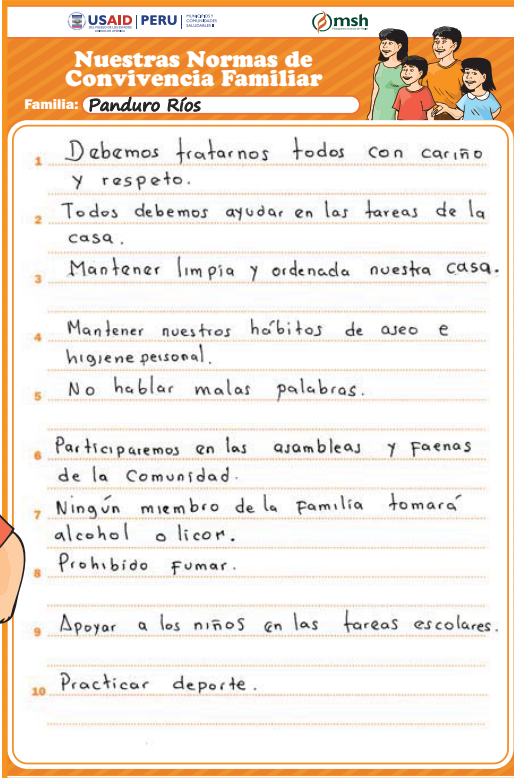

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

¿Cómo hacemos nuestras Normas de Convivencia Familiar?

Primero: Todos los miembros de la familia (varones, mujeres, niñas y niños, adultos y adultos mayores) proponemos qué normas nos deben guiar en nuestra vida diaria.

Segundo: Nos ponemos de acuerdo acerca de cuáles serán esas normas y luego las anotamos en el tablero de “**Nuestras normas de Convivencia Familiar**”.

Tercero: Pegamos nuestras normas de convivencia familiar al interior de la casa, en un lugar visible; de este modo, los miembros de la familia, así como los visitantes, sabrán qué normas deben cumplirse en la familia.



Nuestras Normas de Convivencia Familiar
Familia: **Panduro Ríos**

- 1 Debemos fratarnos todos con cariño y respeto.
- 2 Todos debemos ayudar en las tareas de la casa.
- 3 Mantener limpia y ordenada nuestra casa.
- 4 Mantener nuestros hábitos de aseo e higiene personal.
- 5 No hablar malas palabras.
- 6 Participaremos en las asambleas y faenas de la Comunidad.
- 7 Ningún miembro de la familia tomará alcohol o licor.
- 8 Prohibido fumar.
- 9 Apoyar a los niños en las tareas escolares.
- 10 Practicar deporte.

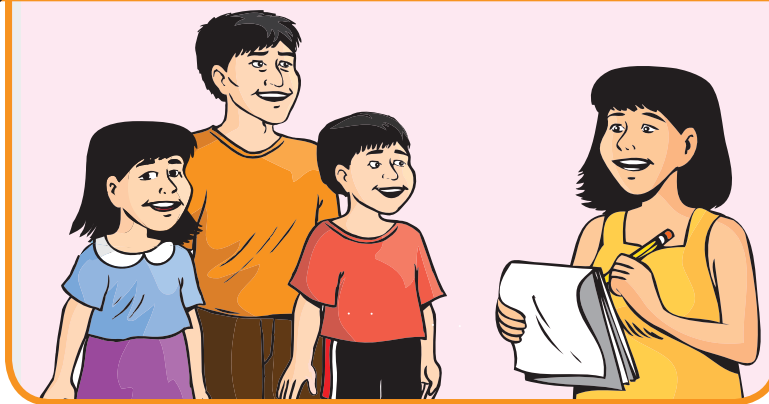
Cada miembro de la familia es responsable de cumplir y hacer cumplir las **normas de convivencia**.



Paso

6

Evaluamos nuestros avances para tener una **Familia Saludable**



Para asegurarnos que estamos avanzando en cumplir nuestra Visión o sueño de Familia Saludable es importante autoevaluarnos, esto significa que nosotros mismos vamos a evaluar nuestros avances.

Para autoevaluarnos usaremos dos tableros:

- El Tablero de “**Nuestros compromisos para ser una Familia Saludable**”. Para la autoevaluación usaremos este tablero que lo llenamos anteriormente en el paso 4.



Nuestros Compromisos para ser una Familia Saludable


Familia: **Panduro Ríos**

Fecha: **12 de enero del 2011**



Nuestros Compromisos: ¿Qué haremos?	¿Quiénes lo haremos?	¿Cuándo lo lograremos?	¿Se cumplieron los compromisos? (Marca con una "X")		
			SI 😊	NO 😞	¿Por qué? ¿Cuándo lo haremos?
Sacaremos los DNI y partidas de nacimiento de los que faltan.	Papá	10 de Febrero			
Construiremos la chimenea de la cocina.	Papá y José	15 de Febrero			
Tomaremos sólo agua hervida o clorada.	Todos	Todos los días			
Mamá dará a luz con el médico o con el obstetra.	Mamá con la ayuda de Papá	Cuando nazca el bebido			
Construiremos nuestro huerto de verduras.	Papá y María	20 de Octubre			
Enviaremos todos los días a la escuela a José y a María.	José y María	Todos los días			
Construiremos un corral para los animales	Papá y Mamá	15 de Agosto			

- El Tablero de “**Diagnóstico y autoevaluación de Familia Saludable**”. Para la autoevaluación usaremos este tablero que lo llenamos anteriormente en el paso 3.



Diagnóstico y Autoevaluación de Familia Saludable

¿Cómo está nuestra familia?

Familia: Panduro Ríos



QUÉ NECESITAMOS PARA TENER UNA FAMILIA SALUDABLE Responde a las siguientes preguntas:	DIAGNÓSTICO ¿Cómo estamos? Fecha: 10 de enero 2011 (Marcamos con "X")		AUTOEVALUACIÓN ¿Qué hemos logrado? Fecha: 28 de diciembre 2011 (Marcamos con "X")	
	SI 😊	☹️ NO	SI 😊	☹️ NO
1. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Visión?	X			
2. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Compromisos?	X			
3. ¿Nuestra familia ha hecho sus normas de convivencia familiar?	X			
4. ¿Nuestra familia participa en actividades comunales como reuniones, asambleas o ferias?	X			
5. ¿Todos los mayores de edad tienen DNI?		X		
6. ¿Todos los menores de edad tienen su partida de nacimiento o su DNI?		X		
7. ¿Nuestra vivienda tiene cuartos separados para padres, para los hijos y para las hijas?		X		
8. ¿Nuestra vivienda tiene baño o letrina?	X			
9. ¿Nuestra vivienda tiene rincón de aseo (recipiente con agua limpia, jabón, toalla, cepillos)?		X		
10. ¿Nuestra vivienda tiene un ambiente de cocina sin humo?		X		
11. ¿Mantenemos nuestra vivienda limpia y ordenada?	X			
12. ¿Nuestra vivienda cuenta con un lugar adecuado para botar la basura (tachos con tapa, bolsas, sacos, micro relleno y otros)?		X		
13. ¿Nuestra vivienda tiene ventanas protegidas con malla, vidrio, tela, plástico o madera?	X			
14. ¿Nuestra vivienda cuenta con jardines o maceteros?	X			
15. ¿Nuestra familia tiene un biohuerto?		X		
16. ¿Nuestra vivienda está libre de ratas, pulgas, zancudos, moscas, cucarachas, etc.?		X		
17. ¿Los chanchos, gallinas, cuyes u otros animales domésticos están en jaulas o corrales fuera de la vivienda?		X		
18. ¿Todos los miembros de la familia nos tratamos con cariño y respeto?		X		
19. ¿Los padres (papá y mamá) escuchamos y hablamos con nuestros hijos e hijas?	X			
20. ¿La(s) pareja(s) usan algún método de planificación familiar?		X		
21. Si hay hijas e hijos adolescentes, ¿Conocen algún método de Planificación Familiar?		X		
22. ¿Nuestra familia consume agua segura (hervida o clorada)?		X		
23. ¿Todos los miembros de la familia nos lavamos las manos con agua y jabón antes de comer?	X			
24. ¿Todos los miembros de la familia nos lavamos las manos con agua y jabón después de ir al baño?		X		
25. Si tenemos niñas y niños menores de 2 años, ¿Nos lavamos las manos después de cambiar los pañales del bebé?		X		
26. Si tenemos niñas y niños menores de 6 meses ¿Toman SÓLO leche materna?		X		
27. Si tenemos niñas y niños de 6 a 23 meses ¿Comen comidas espesas en raciones de acuerdo a su edad?		X		
28. Si tenemos niñas y niños menores de 2 años ¿Cuentan con vacunas y controles de crecimiento y desarrollo al día?	X			
29. Si tenemos gestante(s) en nuestra vivienda ¿Acuden al control prenatal mensualmente?		X		
30. Si tenemos gestante(s) en nuestra vivienda ¿Han decidido que el parto sea atendido por un médico u obstetra?		X		
31. Cuando un miembro de la familia se enferma, ¿Lo llevan al Tópico Comunal o al Establecimiento de Salud?	X			
32. ¿Todos los miembros de la familia salen de paseo o practican algún deporte juntos?		X		
33. ¿Papá y mamá enviamos todos los días a la escuela a los hijos e hijas?		X		
34. ¿Papá y mamá apoyamos a nuestros hijos en las tareas escolares?		X		


1. Autoevaluación con el tablero “Nuestros compromisos para ser una Familia Saludable”

Con este tablero hacemos la autoevaluación **cada tres meses**.

¿Cómo lo hacemos?

Primero: Todos los miembros de la familia nos reunimos y revisamos una a una cada actividad o compromiso asumido y en la columna “¿Se cumplieron los compromisos?”, marcamos con una “X” debajo de la carita feliz si se logró el compromiso en la fecha programada. Si no se cumplió, marcamos con una “X” debajo de la carita triste.



Nuestros Compromisos para ser una Familia Saludable

Familia: **Panduro Ríos**

Fecha: **12 de enero del 2011**



Nuestros Compromisos: ¿Qué haremos?	¿Quiénes lo haremos?	¿Cuándo lo lograremos?	¿Se cumplieron los compromisos? (marcar con una "X")		
			SI 😊	NO 😞	¿Por qué? ¿Cuándo lo haremos?
Sacaremos los DNI y partidas de nacimiento de los que faltan.	Papá	10 de Febrero	X		
Construiremos la chimenea de la cocina.	Papá y José	15 de Febrero		X	
Tomaremos sólo agua hervida o clorada.	Todos	Todos los días	X		
Mamá dará a luz con el médico o con el obstetra.	Mamá con la ayuda de Papá	Cuando nazca el bebito	X		
Construiremos nuestro huerto de verduras.	Papá y María	20 de Octubre		X	
Enviaremos todos los días a la escuela a José y a María.	José y María	Todos los días	X		
Construiremos un corral para los animales	Papá y Mamá	15 de Agosto	X		

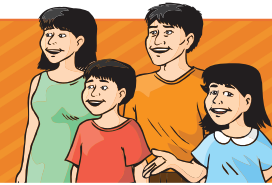
Segundo: Los compromisos que no pudimos lograr, debemos analizar por qué y reprogramarlos para los siguientes meses; esto lo hacemos en la columna cuyo título es: “¿Por qué? ¿Cuándo lo haremos?”



Nuestros Compromisos para ser una Familia Saludable

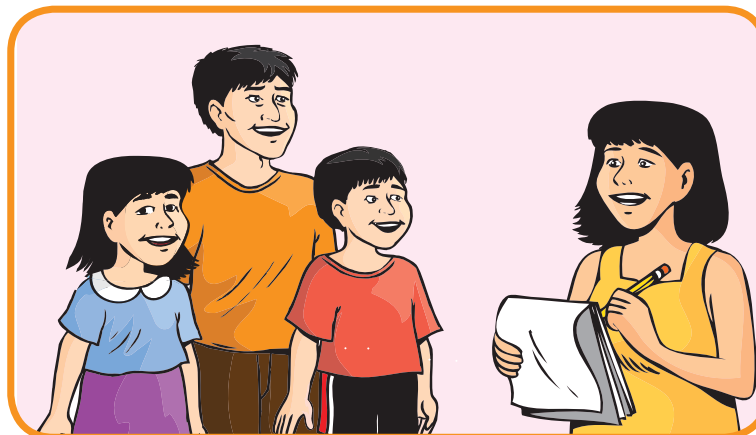
Familia: **Panduro Ríos**

Fecha: **12 de enero del 2011**



Nuestros Compromisos: ¿Qué haremos?	¿Quiénes lo haremos?	¿Cuándo lo lograremos?	¿Se cumplieron los compromisos? (Marca con una "X")		
			SI 😊	NO ☹️	¿Por qué? ¿Cuándo lo haremos?
Sacaremos los DNI y partidas de nacimiento de los que faltan.	Papá	10 de Febrero	X		
Construiremos la chimenea de la cocina.	Papá y José	15 de Febrero		X	No conseguimos el tubo. Lo haremos el 8 de Agosto
Tomaremos sólo agua hervida o clorada.	Todos	Todos los días	X		
Mamá dará a luz con el médico o con el obstetra.	Mamá con la ayuda de Papá	Cuando nazca el bebito	X		
Construiremos nuestro huerto de verduras.	Papá y María	20 de Octubre		X	María viajó. Lo construiremos el 15 de Noviembre
Enviaremos todos los días a la escuela a José y a María.	José y María	Todos los días	X		
Construiremos un corral para los animales	Papá y Mamá	15 de Agosto	X		

Si tenemos más caritas felices quiere decir que estamos cumpliendo nuestros compromisos y que estamos avanzando para convertirnos en una Familia Saludable.




2. Autoevaluación con el tablero “Diagnóstico y autoevaluación de Familia Saludable”

Con este tablero hacemos la autoevaluación **cada año**.

¿Cómo lo hacemos?

Primero: Todos los miembros de la familia nos reunimos, tomamos el tablero de “**Diagnóstico y autoevaluación de Familia Saludable**” y en la columna que dice “**AUTOEVALUACIÓN**” anotamos la fecha del día en que estamos realizando nuestra autoevaluación. Se hace después de un año de haber llenado la columna “**DIAGNÓSTICO**”.




Diagnóstico y Autoevaluación de Familia Saludable

¿Cómo está nuestra familia?

Familia: Panduro Ríos

Responde a las siguientes preguntas:	DIAGNÓSTICO (Como siempre) Fecha: <u>30 de enero</u> (Marcamos con "X")		AUTOEVALUACIÓN (¿Qué hemos logrado?) Fecha: <u>28 de diciembre 2011</u> (Marcamos con "X")	
	SI 😊	NO 😞	SI 😊	NO 😞
1. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Visión?	X			
2. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Compromisos?	X			
3. ¿Nuestra familia ha hecho sus normas de convivencia familiar?	X			
4. ¿Nuestra familia participa en actividades comunales como reuniones, asambleas o faenas?	X			
5. ¿Todos los mayores de edad tienen DNI?		X		
6. ¿Todos los menores de edad tienen su partida de nacimiento o su DNI?		X		
7. ¿Nuestra vivienda tiene cuartos separados para padres, para los hijos y para las hijas?		X		
8. ¿Nuestra vivienda tiene baño o letrina?	X			
9. ¿Nuestra vivienda tiene rincón de aseo (recipiente con agua limpia, jabón, toalla, cepillos)?		X		
10. ¿Nuestra vivienda tiene un ambiente de cocina sin humo?		X		
11. ¿Mantenemos nuestra vivienda limpia y ordenada?	X			
12. ¿Nuestra vivienda cuenta con un lugar adecuado para botar la basura (baldes con tapa, bolsas, sacos, micro relleno y otros)?		X		
13. ¿Nuestra vivienda tiene ventanas protegidas con malla, vidrio, tela, plástico o madera?	X			
14. ¿Nuestra vivienda cuenta con jardines o maceteros?	X			
15. ¿Nuestra familia tiene un biohuerto?		X		
16. ¿Nuestra vivienda está libre de ratas, pulgas, zancudos, moscas, cucarachas, etc.?		X		
17. ¿Los chanchos, gallinas, cuyes u otros animales domésticos están en jaulas o corrales fuera de la vivienda?		X		
18. ¿Todos los miembros de la familia nos tratamos con cariño y respeto?		X		
19. ¿Los padres (papá y mamá) escuchamos y hablamos con nuestros hijos e hijas?	X			
20. ¿La(s) pareja(s) usan algún método de planificación familiar?		X		
21. Si hay hijas e hijos adolescentes, ¿Conocen algún método de Planificación Familiar?		X		
22. ¿Nuestra familia consume agua segura (hervida o clorada)?		X		
23. ¿Todos los miembros de la familia nos lavamos las manos con agua y jabón antes de comer?	X			
24. ¿Todos los miembros de la familia nos lavamos las manos con agua y jabón después de ir al baño?		X		
25. Si tenemos niñas y niños menores de 2 años, ¿Nos lavamos las manos después de cambiar los pañales del bebé?		X		
26. Si tenemos niñas y niños menores de 6 meses ¿Tomamos SÓLO leche materna?		X		
27. Si tenemos niñas y niños de 6 a 23 meses ¿Comen comidas espesas en raciones de acuerdo a su edad?		X		
28. Si tenemos niñas y niños menores de 2 años ¿Cuentan con vacunas y controles de crecimiento y desarrollo al día?	X			
29. Si tenemos gestante(s) en nuestra vivienda ¿Acuden al control prenatal mensualmente?		X		
30. Si tenemos gestante(s) en nuestra vivienda ¿Han decidido que el parto sea atendido por un médico u obstetra?		X		
31. Cuando un miembro de la familia se enferma, ¿Lo llevan al Tópico Comunal o al Establecimiento de Salud?	X			
32. ¿Todos los miembros de la familia salen de paseo o practican algún deporte juntos?		X		
33. ¿Papá y mamá enviamos todos los días a la escuela a los hijos e hijas?		X		
34. ¿Papá y mamá apoyamos a nuestros hijos en las tareas escolares?		X		

Segundo: Leemos cada una de las preguntas de la primera columna “**QUÉ NECESITAMOS PARA TENER UNA FAMILIA SALUDABLE**” y en la columna “**AUTOEVALUACIÓN**” anotamos las respuestas de la siguiente forma: Si la respuesta es **SÍ**, marcamos con una “**X**” debajo de la opción **SÍ** con carita feliz. Si la respuesta es **NO** marcamos con una “**X**” debajo de la opción **NO** con carita triste.



Diagnóstico y Autoevaluación de Familia Saludable

¿Cómo está nuestra familia?

Familia: Panduro Ríos

QUÉ NECESITAMOS PARA TENER UNA FAMILIA SALUDABLE Responde a las siguientes preguntas:	DIAGNÓSTICO ¿Cómo está? Fecha: 10 de enero 2011 (Marcarlos con "X")		AUTOEVALUACIÓN ¿Qué hemos logrado? Fecha: 10 de diciembre 2011 (Marcarlos con "X")	
	SÍ 😊	NO ☹️	SÍ 😊	NO ☹️
1. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Visión?	X		X	
2. ¿Nuestra familia ha hecho su tablero de Compromisos?	X		X	
3. ¿Nuestra familia ha hecho sus normas de convivencia familiar?	X		X	
4. ¿Nuestra familia participa en actividades comunales como reuniones, asambleas o faenas?	X		X	
5. ¿Todos los mayores de edad tienen DNI?		X	X	
6. ¿Todos los menores de edad tienen su partida de nacimiento o su DNI?		X	X	
7. ¿Nuestra vivienda tiene cuartos separados para padres, para los hijos y para las hijas?		X		X
8. ¿Nuestra vivienda tiene baño o letrina?	X		X	
9. ¿Nuestra vivienda tiene rincón de aseo (recipiente con agua limpia, jabón, toalla, cepillos)?		X	X	
10. ¿Nuestra vivienda tiene un ambiente de cocina sin humo?		X	X	
11. ¿Mantenemos nuestra vivienda limpia y ordenada?	X		X	
12. ¿Nuestra vivienda cuenta con un lugar adecuado para botar la basura (tachos con tapa, bolsas, sacos, micro relleno y otros)?		X	X	
13. ¿Nuestra vivienda tiene ventanas protegidas con malla, vidrio, tela, plástico o madera?	X		X	
14. ¿Nuestra vivienda cuenta con jardines o maceteros?	X		X	
15. ¿Nuestra familia tiene un biohuerto?		X		X
16. ¿Nuestra vivienda está libre de ratas, pulgas, zancudos, moscas, cucarachas, etc.?		X		X
17. ¿Los chanchos, gallinas, cuyes u otros animales domésticos están en jaulas o corrales fuera de la vivienda?		X	X	
18. ¿Todos los miembros de la familia nos tratamos con cariño y respeto?		X	X	
19. ¿Los padres (papá y mamá) escuchamos y hablamos con nuestros hijos e hijas?	X		X	
20. ¿La(s) pareja(s) usan algún método de planificación familiar?		X	X	
21. Si hay hijas e hijos adolescentes, ¿Conocen algún método de Planificación Familiar?		X		X
22. ¿Nuestra familia consume agua segura (hervida o clorada)?		X	X	
23. ¿Todos los miembros de la familia nos lavamos las manos con agua y jabón antes de comer?	X		X	
24. ¿Todos los miembros de la familia nos lavamos las manos con agua y jabón después de ir al baño?		X	X	
25. Si tenemos niñas y niños menores de 2 años, ¿Nos lavamos las manos después de cambiar los pañales del bebé?		X	X	
26. Si tenemos niñas y niños menores de 6 meses ¿Toman SÓLO leche materna?		X		X
27. Si tenemos niñas y niños de 6 a 23 meses ¿Comen comidas espesas en raciones de acuerdo a su edad?		X		X
28. Si tenemos niñas y niños menores de 2 años ¿Cuentan con vacunas y controles de crecimiento y desarrollo al día?	X		X	
29. Si tenemos gestante(s) en nuestra vivienda ¿Acuden al control prenatal mensualmente?		X	X	
30. Si tenemos gestante(s) en nuestra vivienda ¿Han decidido que el parto sea atendido por un médico u obstetra?		X	X	
31. Cuando un miembro de la familia se enferma, ¿Lo llevan al Tópico Comunal o al Establecimiento de Salud?	X		X	X
32. ¿Todos los miembros de la familia salen de paseo o practican algún deporte juntos?		X		X
33. ¿Papá y mamá enviamos todos los días a la escuela a los hijos e hijas?		X	X	
34. ¿Papá y mamá apoyamos a nuestros hijos en las tareas escolares?		X	X	

Si en la columna de “**AUTOEVALUACIÓN**” todavía tenemos respuestas **NO** con carita triste, eso indica que todavía nos falta mejorar algunas cosas y esas las tendremos en cuenta en nuestra próxima planificación.

Si en la columna “**AUTOEVALUACIÓN**” vemos que tenemos más respuestas **SÍ** con carita feliz eso quiere decir que estamos en el camino correcto para convertirnos en una Familia Saludable.

Y si para este momento logramos que todas las respuestas sean **SÍ** en la “**AUTOEVALUACIÓN**” del tablero “**Diagnóstico y autoevaluación de Familia Saludable**”, estamos listos para pedir nuestro reconocimiento como Familia Saludable a las autoridades comunales.



La Autoevaluación nos permite analizar todo lo que hemos avanzado para alcanzar nuestra visión o sueño de **Familia Saludable**.



Paso

7

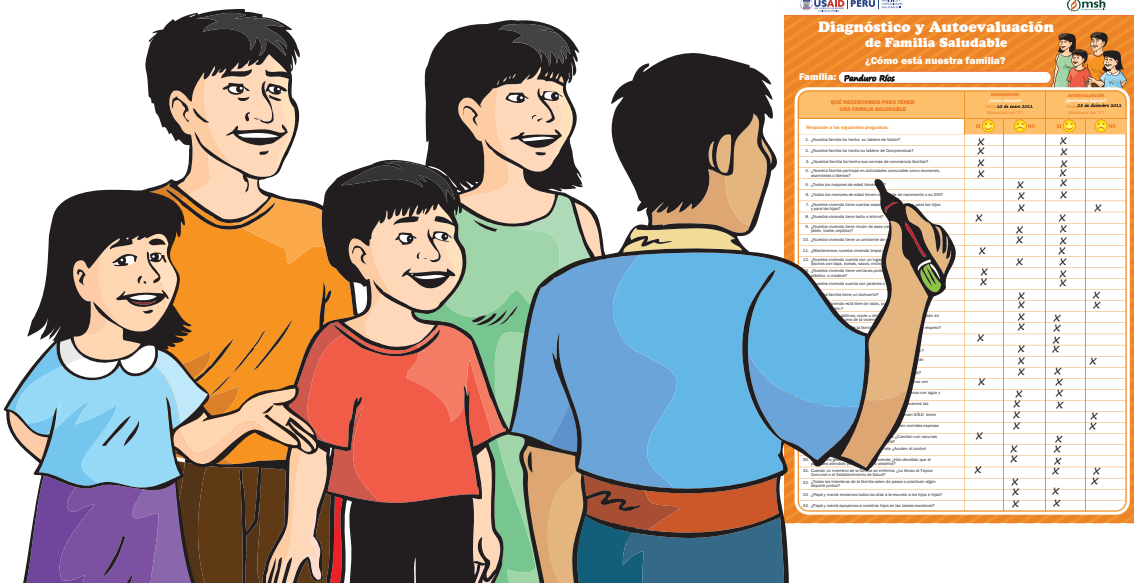
Solicitamos el Reconocimiento de Familia Saludable



Como estímulo a nuestro esfuerzo, podemos solicitar a la Junta Vecinal Comunal de nuestra comunidad que nos otorgue un reconocimiento o documento que indique que somos una Familia Saludable.

Para ello, hacemos lo siguiente:

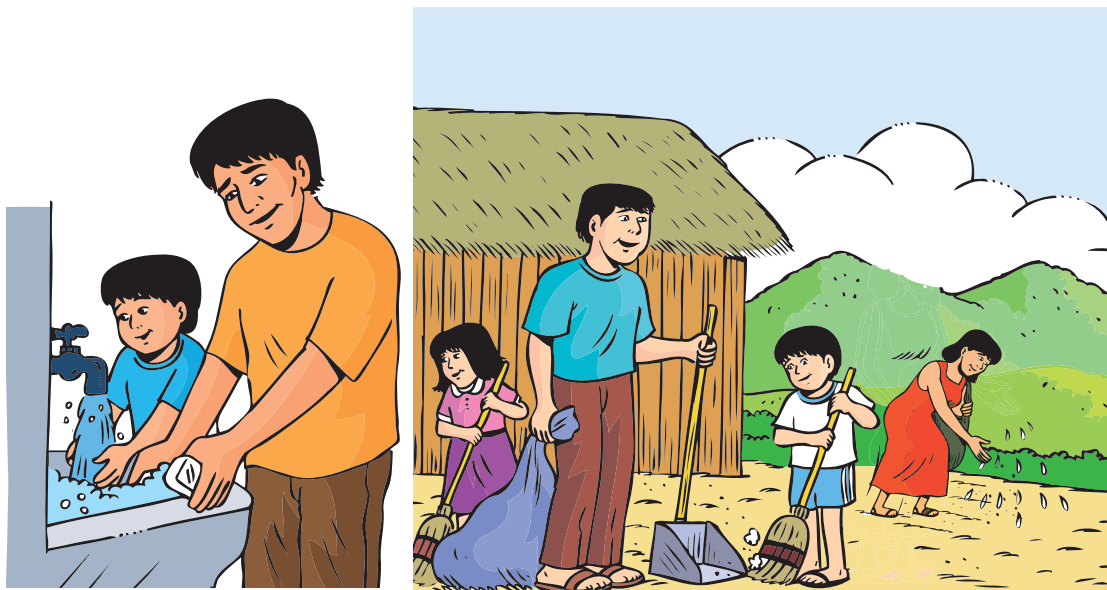
Primero: Solicitamos a la Junta Vecinal Comunal y al personal del establecimiento de salud que verifique los cambios que hemos realizado en nuestra familia y las mejoras en nuestro hogar, para esto le mostramos nuestro tablero de “**Diagnóstico y autoevaluación de Familia Saludable**”.



Segundo: Luego de la verificación, solicitamos que la Junta Vecinal Comunal y el personal del establecimiento de salud informen en una Asamblea Comunal que nuestra familia ha logrado convertirse en una Familia Saludable y que está contribuyendo a convertir a nuestra comunidad en una Comunidad Saludable.



Tercero: Seguimos trabajando para mantener los cambios y las mejoras que hemos logrado porque el reconocimiento que nos otorgan como Familia Saludable **NO** es para siempre, es sólo por **UN** año. Eso quiere decir que cada día nos esforcemos para seguir siendo una Familia Saludable, es decir una familia sana y feliz.



Cuarto: Ayudamos a la Junta Vecinal Comunal a motivar y enseñar a otras familias de nuestra comunidad para que también logren ser Familias Saludables y así juntos todos podemos tener una Comunidad Saludable.



¡Felicidades, ahora ya podemos disfrutar de los beneficios de tener una Familia Saludable!

Todos podemos tener una familia saludable...
¡Sí se puede!



Recuerda:



Para conservar y mantener todo lo que hemos logrado es importante que **cada año** recorramos cada uno de los **7 pasos** para tener una **Familia Saludable**.



www.comunidadesaludable.org
www.msh.org