

Claves para fortalecer las comunidades de vecinos y vecinas:

La Escalera
y otras estrategias.



madrid
salud

Esta guía es propiedad de:

Madrid Salud www.madridsalud.es

Ha sido elaborada por:

La Escalera, intervención e investigación
en ámbitos comunitarios

Con la colaboración de:

Andecha, Participación y Trabajo Comunitario
Cooperativa Indaga

Diseño y maquetación:

Daniel Tudelilla y Ezequiel Hurtado

Impresión:

Gráficas de Diego

Madrid, febrero de 2018

Este obra está bajo una licencia de Creative
Commons Reconocimiento-NoComercial-
CompartirIgual 4.0 Internacional.



Agradecemos al personal del Centro Madrid Salud Arganzuela y a quienes participaron en los talleres del proyecto '*La comunidad de vecinos y vecinas: un activo en salud a incorporar en la Estrategia Barrios Saludables*' su implicación lo largo del proceso.

Tampoco nos olvidamos de todas las personas que de una u otra forma se sumaron al piloto del proyecto *La Escalera*, sin las que nada de esto habría sido posible.

● Introducción	5
● De qué depende el bienestar en la comunidad de vecinos y vecinas: determinantes sociales de la salud	9
● Malestares cotidianos en la comunidad de vecinos y vecinas	15
● El sentido de comunidad (de vecinos y vecinas)	21
● La comunidad de vecinos y vecinas como activo para la salud	27
● Impulsar el sentido de comunidad en nuestros vecindarios	31
El proyecto <i>La Escalera</i>	32
Otras estrategias	37
En el barrio	39
En el portal de vecinos y vecinas	42
Con los vecinos y vecinas	43

» Introducción

Las comunidades de vecinos y vecinas no suelen concebirse como un ámbito de participación comunitaria ni tenerse en cuenta en el diseño de estrategias dirigidas a hacer de nuestros barrios y ciudades entornos más saludables. Sin embargo, **contar con los portales de vecinos y vecinas en un abordaje comunitario de la salud puede ser de vital importancia** en el caso de aquellas personas que viven solas y no disponen de red social o familiar, especialmente si tenemos en cuenta que, según datos del INE de 2016, **en la ciudad de Madrid aproximadamente el 70% de la población reside en bloques de pisos, junto a otros vecinos y vecinas.**

La Estrategia Barrios Saludables 2016-2019 de Madrid Salud tiene como línea prioritaria la intervención en los barrios y su vida cotidiana, dirigida a impulsar el empoderamiento comunitario en relación a un concepto de cuidados que integra también la prevención y promoción de la salud en un sentido más tradicional.

La atención a las comunidades de vecinos y vecinas cobra especial sentido en este marco de intervención, ya que permite **poner el foco en los malestares de la vida cotidiana y su relación con los determinantes sociales de la salud.**

En esta guía nos adentramos en estos conceptos en la medida en que afectan a los vecindarios, espacios cotidianos por excelencia en los que estos malestares y sus causas se hacen especialmente visibles. Este es el punto de partida desde el que planteamos un conjunto de acciones y estrategias dirigidas a promover la salud y el bienestar en las comunidades de vecinos y vecinas.

Los contenidos de este documento surgen del trabajo realizado con los y las profesionales del **Centro Madrid Salud Arganzuela** y las diferentes instituciones y organizaciones sociales que han participado en el proyecto **‘La comunidad de vecinos y vecinas: un activo en salud a incorporar en el desarrollo de la Estrategia Barrios Saludables’.**



Esta guía es fruto también del trabajo de intervención e investigación realizado por el **proyecto La Escalera**, una herramienta para promover espacios de encuentro y relaciones de apoyo mutuo en las comunidades de vecinos y vecinas.

Nuestra intención es que este material sirva como caja de herramientas y como banco de buenas prácticas que puedan ayudar a que las instituciones y las diferentes organizaciones sociales contribuyan a **promover la salud y el bienestar en los portales de vecinos y vecinas**, así como en los barrios en los que se ubican.



» De qué depende el bienestar en la comunidad de vecinos y vecinas: determinantes sociales de la salud

Las diferencias de salud y los niveles de bienestar no se distribuyen de manera aleatoria en nuestra población, sino que presentan patrones que están vinculados a causas sociales. Estos **determinantes sociales de la salud** están asociados a elementos que van desde estilos de vida y hábitos a las estructuras socioeconómicas y las políticas públicas de una región¹.

En la medida en que asumimos que todas las personas merecen salud y bienestar, **los factores de desigualdad en la salud deben ser considerados como condiciones de injusticia**. Ahora bien, como estas desigualdades están determinadas por procesos sociales, no son algo fijo e inevitable, sino que pueden ser transformadas a través del esfuerzo combinado de personas, organizaciones e instituciones.

¹ Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud de la Organización Mundial de la Salud (2009). *Subsanar las desigualdades en una generación. Alcanzar la equidad sanitaria actuando sobre los determinantes sociales de la salud*. Buenos Aires: Ediciones Journal. Disponible en apps.who.int/iris/bitstream/10665/44084/1/9789243563701_spa.pdf

La estructuración del mercado de trabajo, el reconocimiento que reciben los diferentes perfiles laborales (en forma de salario o estatus), la distribución de las tareas de cuidados o la situación de la economía en un momento determinado afectan al bienestar de las personas, pero no influyen de la misma manera a una mujer de origen extranjero y clase baja que a un varón blanco de clase media. Así, en nuestras sociedades existen **ejes de desigualdad** que determinan profundamente la salud y el bienestar de las personas, como son el género, la clase social, la edad, la etnia o la diversidad funcional, entre otros.

Del mismo modo, factores como el modelo de planificación urbana, las condiciones medioambientales, la red de servicios públicos o el acceso a recursos básicos repercuten sobre la vida cotidiana en nuestros barrios y sobre todo aquello que sucede dentro de las comunidades de vecinos y vecinas.



Cuando miramos con detenimiento nuestras comunidades de vecinos y vecinas, se percibe cómo están atravesadas por esos factores que favorecen o amenazan la salud y el bienestar. De hecho, los contextos de cada comunidad y las situaciones que en ellas se viven pueden llegar a ser muy diferentes.

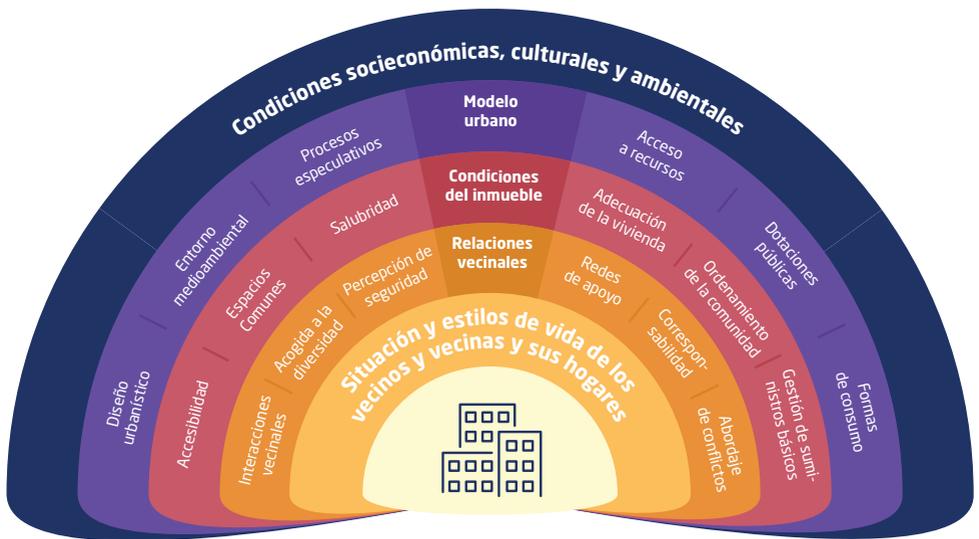
Los determinantes sociales de la salud actúan de manera tan evidente que **existe una diferencia de casi 7 años en la esperanza de vida (rango de 78 a 84,8 años) entre los residentes de los 129 barrios de Madrid.**²

² León, C., González, M. J., García, M. y Segura, J. (2015). *Desigualdades en esperanza de vida entre barrios de Madrid*. Blog. Disponible en: saludpublicayotrasdudas.wordpress.com/2015/11/01/desigualdades-en-esperanza-de-vida-entre-barrios-de-madrid/



Como muestra la siguiente infografía, existe una multitud de determinantes sociales de la salud y el bienestar que afecta directamente a las condiciones de vida en los portales de vecinos.

Determinantes sociales de la salud en la comunidad de vecinos y vecinas



Ejes de desigualdad

Género	Clase	Diversidad funcional	Edad	Etnia	Situación migratoria	Orientación sexual
--------	-------	----------------------	------	-------	----------------------	--------------------

Elaboración propia a partir del resultado de los talleres celebrados dentro del proyecto 'La comunidad de vecinos y vecinas: un activo en salud a incorporar en el desarrollo de la EBS' en el CMS Arganzuela.

De entre la información representada en la infografía, es fundamental prestar atención al **modelo urbano**, que determina la existencia de espacios verdes, la anchura de las aceras frente a la de la calzada o la irrupción de procesos gentrificadores que expulsan tanto a residentes como a pequeño comercio. También hay que considerar las **condiciones del inmueble**, tanto las materiales como las que tienen que ver con la organización y gestión de la comunidad: quién asiste a las juntas de propietarios y qué se trata en ellas. Del mismo modo, la existencia o no de procesos de discriminación ante la diversidad o las formas en que se abordan los conflictos son elementos que tienen que ver con las **relaciones vecinales** y que marcan el día a día de las personas que residen en una misma comunidad.

» Malestares cotidianos en la comunidad de vecinos y vecinas

Entendemos por vida cotidiana los modos de vida y las formas de relación social que se articulan en nuestra ciudad y nuestros barrios. Se inscriben en patrones definidos como normales y que difícilmente se ponen en cuestión porque se asumen como naturales. El desajuste con estos patrones produce los llamados malestares de la vida cotidiana, **«aquellos que la gente sufre, y habitualmente no analiza ni cuestiona porque los considera normales»³**.

- Se distribuyen según patrones concretos marcados por los **determinantes sociales de la salud**.
 - Reproducen las desigualdades sociales (género, etnia, clase social, situación migratoria, diversidad funcional, etc.).
 - Permiten desvelar y abordar los determinantes sociales de la salud.

³ Aguiló, E. (2008). *La Metodología de los Procesos Correctores Comunitarios (ProCC)*. Revista clínica electrónica en Atención Primaria, 16, pp. 1-5. Disponible en www.fbjoseplaporte.org / www.procc.org

- Son **frecuentes y comunes** a muchas personas.
- Se consideran un elemento normal y están naturalizados.
- **No alcanzan la categoría de problema**, ya sea de salud, social, educativo o de seguridad.
 - No generan una demanda explícita.
 - No se les reconoce interlocutor profesional válido.
 - No se desarrollan herramientas para abordarlos.
- Tienen que ver con lo vivencial, por lo que **suelen asociarse a la experiencia individual**.
 - No se suelen relacionar con factores sociales, y pueden generar sentimientos de culpa.
- En muchas ocasiones son **difíciles de nombrar**.

Los portales de vecinos y vecinas están habitados por esas experiencias de malestar que las personas acumulamos a lo largo de nuestra vida dentro y fuera del contexto residencial. Las huellas de los daños que dejan en ocasiones nuestras relaciones personales, la injusta distribución de los trabajos de cuidados, la situación laboral, la crispación por los largos trayectos en la ciudad o las preocupaciones cotidianas son **malestares que quedan invisibilizados en la intimidad de nuestros hogares.**

Las lógicas que nos empujan a vivir estas angustias y dificultades en soledad y dentro del ámbito de lo privado contribuyen a la construcción de **una vida vecinal basada en el “cada cual a lo suyo”, en la que apenas existe contacto con las personas** que viven a nuestro alrededor.

Cuando pensamos en cómo y por qué afloran estos malestares de la vida cotidiana en los bloques de viviendas aparecen numerosas causas que tienen que ver con niveles más próximos y particulares —como lo que ocurre en el interior de los propios hogares—, con las interacciones vecinales o con circunstancias vinculadas a asuntos más generales relacionados con el barrio, la ciudad o el sistema socioeconómico.

Malestares cotidianos en la comunidad de vecinos y vecinas y factores que los desencadenan

FACTOR DETERMINANTE	MALESTAR QUE GENERA
Roles de género desiguales y sobrecarga de tareas de cuidados	Estrés, agobio, culpabilidad, ansiedad
Barreras arquitectónicas	Aislamiento, infravaloración, estigma, dependencia
Vivienda inadecuada	Irritabilidad, estrés, inseguridad, incomodidad, problemas de salud, falta de intimidad
Pobreza energética	Ansiedad, miedo, sufrimiento, tristeza, estigma, inseguridad
Relaciones tóxicas entre vecinos y vecinas	Indefensión, desconfianza, falta de autoestima, inseguridad, discriminación, envidias
Falta de espacios de ocio	Agresividad, soledad, aburrimiento, hábitos poco saludables
Dificultades en la crianza	Cansancio, depresión, ansiedad, frustración, falta de realización
Falta de abordaje de los conflictos y malestares vecinales	Alienación, incomprensión, soledad, desesperanza, impotencia, pasotismo, frustración

Elaboración propia a partir del resultado de los talleres celebrados dentro del proyecto '*La comunidad de vecinos y vecinas: un activo en salud a incorporar en el desarrollo de la EBS*' en el CMS Arganzuela.

Si queremos abordar los malestares que se dan conforme a los modos de vida y las formas de relación social que se articulan en nuestra ciudad y nuestros barrios no podemos dejar de pensar en las comunidades de vecinos y vecinas.



» El sentido de comunidad (de vecinos y vecinas)

Se puede definir el sentido de comunidad como «una experiencia subjetiva de pertenencia a una colectividad mayor, formando parte de una red de relaciones de apoyo mutuo en la que se puede confiar»⁴.

Los elementos que dan forma a esta valoración personal son:

- El sentimiento de pertenencia a una estructura más amplia, estable y fiable.
- La conexión emocional compartida con el resto.
- La capacidad de influencia sobre la comunidad.
- El reconocimiento de una interdependencia que integra y trata de satisfacer los deseos y necesidades de las personas que componen la comunidad.

⁴ Sarason, S. B. (1974). *The psychological sense of community: prospects for a community psychology*. San Francisco: Jossey Bass.

Esto se traduce en afirmaciones como:

***Estoy satisfecho con
mis relaciones vecinales***

***Mis vecinos y vecinas suelen
ayudarme si lo necesito***

***Me gustaría seguir
viviendo donde vivo***

***Ayudo a las personas
de mi comunidad
cuando lo necesitan***

***Creo que todas las personas nos
necesitamos y podemos ayudarnos***

***Si quiero puedo influir
en la vida de mi comunidad***

***Es importante tener buenas
relaciones con mis vecinos y vecinas***

***Puedo confiar en mis
vecinos y vecinas***

Trabajar el sentido de comunidad en el portal de vecinos y vecinas tiene beneficios sobre la salud y el bienestar de las personas que residen en la comunidad:

- Refuerza la conexión emocional entre vecinos y vecinas
 - Facilita el contacto entre las personas que residen en la comunidad y el establecimiento de vínculos más cercanos.
 - Combate el aislamiento y la soledad.
 - Fomenta las relaciones entre personas diversas (de distintas generaciones o procedencias, con diferentes grados de diversidad funcional, etc.).
 - Facilita la gestión de los conflictos interpersonales.
- Aumenta la capacidad de influencia sobre la comunidad
 - Impulsa la participación de las personas de la comunidad en los asuntos que les son comunes.
 - Se diversifican las formas de participación, en la medida en que las diferencias de edad, género, grado de diversidad funcional, procedencia, etc. son reconocidas y acogidas en la comunidad.
 - Fomenta la apropiación del entorno por parte de la comunidad: decoración, celebración de eventos, etc.

- Favorece la integración de los deseos y necesidades de los vecinos y las vecinas de la comunidad.
 - Se genera compromiso y corresponsabilidad con los diferentes grados de vulnerabilidad presentes en una comunidad.
 - Visibiliza la interdependencia que atraviesa a todas las personas integrantes de una comunidad.
 - Se afrontan de manera colectiva los malestares de la vida cotidiana.
 - Reduce la exclusión y la discriminación.



- Promueve el sentimiento de pertenencia
 - Favorece la creación de vínculos de confianza que permiten que las personas que pertenecen a la comunidad sientan que forman parte de una red con la que pueden contar.
 - Refuerza la corresponsabilidad con el cuidado del entorno y los bienes comunes.
 - Inspira una identidad y una memoria compartida entre las personas que componen la comunidad.
 - Disminuye la incertidumbre y la sensación de inseguridad.



» La comunidad de vecinos y vecinas como activo para la salud

La propuesta central de esta guía es que **los portales de vecinos y vecinas pueden funcionar como activos en salud**, es decir, que son capaces de «mejorar la capacidad de las personas, grupos, comunidades, poblaciones, sistemas sociales e instituciones para mantener y sostener la salud y el bienestar, y que les ayuda a reducir las desigualdades en salud»⁵.

El enfoque de activos para la salud:

- Se centra en las capacidades y recursos de las personas y las comunidades para promover la salud y el bienestar, no en los riesgos y problemas para la salud.
- Refuerza la autonomía de las personas y las comunidades sobre su salud y su bienestar.
- Puede ayudar a aumentar la equidad y disminuir las desigualdades sociales en salud.

⁵ Cofiño, R. et al. (2016). *Promoción de la salud basada en activos: ¿cómo trabajar con esta perspectiva en intervenciones locales?* Gaceta Sanitaria, 30 (1). Disponible en: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021391111630125X

Para activar las comunidades de vecinos y vecinas como elementos promotores de bienestar y salud desde las instituciones y las diferentes organizaciones sociales es fundamental reforzar el sentido de comunidad y articularlas con una red de agentes sociocomunitarios y recursos de los barrios y las ciudades donde se emplazan.

La vinculación de los vecinos y vecinas con los recursos y agentes de sus barrios aporta una mayor estabilidad y apertura de las relaciones interpersonales de proximidad: facilita la celebración de encuentros que pueden generar estructuras estables en las que otras personas pueden integrarse y se transmite más información sobre otros recursos. Además, esta vinculación **fomenta la corresponsabilidad con el entorno y el sentido de pertenencia.** Paralelamente, tener en cuenta el ámbito de las comunidades de vecinos y vecinas **profundiza en el impacto de la acción de los recursos y agentes del barrio, aumentando el alcance de la información sobre sus actividades y la participación** e implicación en las mismas.





» Impulsar el sentido de comunidad en nuestros vecindarios

Una vez identificados algunos de los procesos urbanos y sociales que hacen de las comunidades de vecinos y vecinas entornos más individualistas, menos colaborativos y menos habitables para la diversidad o la vulnerabilidad, cabe preguntarse **qué acciones y estrategias pueden ponerse en marcha desde las instituciones y las diferentes organizaciones sociales para contribuir a la construcción de comunidades más saludables.**

Qué papel podría jugar la comunidad de vecinos y vecinas si fuera tratada como elemento activo en los procesos de desarrollo comunitario de los barrios; qué pasaría si un profesional de la salud mental “recetara” mejores relaciones vecinales a su paciente; o si los colectivos de apoyo mutuo le dedicaran atención a los portales de vecinos y vecinas; **cómo serían las juntas de propietarios si fueran reuniones de vecinos y vecinas**, en cualquier régimen de uso de la vivienda, y se celebraran en un espacio cedido del barrio.

A continuación ofrecemos algunas experiencias y herramientas dirigidas a los diferentes recursos sociocomunitarios para facilitar el abordaje de estas cuestiones. No entendemos las prácticas de apoyo mutuo que aparecen en las siguientes páginas como una forma de eximir a los servicios públicos. De hecho, **consideramos que si las comunidades se cuidan y organizan su capacidad de influencia será mayor, también sobre las instituciones.**

EL PROYECTO LA ESCALERA

La Escalera funciona como herramienta para **fomentar la participación, el encuentro y las relaciones de apoyo mutuo en la comunidad de vecinos y vecinas.**

El cartel principal muestra un escenario de un edificio con tres columnas de color: rojo, azul y morado. En la columna roja, un hombre con un sombrero y una bolsa habla con otro hombre que lleva una bolsa. En la columna azul, un gato se queda solo en un apartamento. En la columna morada, una mujer con una cesta de la compra habla con otra mujer que lleva una planta. Debajo de estas columnas, el texto dice: "LA VIDA ES UN PROBLEMA COMÚN ¿LO RESOLVEMOS EN COMUNIDAD?".

El cartel también incluye tres pasos:

- 1** Coge una o varias pegatinas para compartir con tus vecinos lo que necesitas o lo que ofreces. (Ilustración de una pegatina que dice "COMPARTO WIFI" y otra que dice "Siempre necesito de... ¿alguien que me ayude?")
- 2** Coloca las pegatinas en tu buzón (se pueden quitar con facilidad y no dejan mancha). (Ilustración de un buzón con una pegatina).
- 3** ¡No olvides comprobar si aparecen pegatinas en los otros buzones! (Ilustración de una mujer mirando un buzón).

En la parte inferior del cartel, se proporciona información de contacto: "Más información acerca de este proyecto en:" seguido de los enlaces a Facebook, Twitter, correo electrónico y un número de teléfono. También se muestran los logos de ESCALERA, el sitio web y el hashtag #LaEscalera.

Las pegatinas que se muestran a la derecha del cartel son:

- Te invito a un café (con un icono de una taza de café).
- Te subo la compra (con un icono de una bolsa de la compra).
- Te riego las plantas (con un icono de una flor).
- Comparto WiFi (con un icono de una señal de WiFi).
- Te cuido al gato (escrito a mano).

Cartel y pegatinas del proyecto La Escalera.

El proceso parte de la **dinamización de las relaciones vecinales** en las propias comunidades. Se coloca junto a los buzones del edificio un cartel en el que se hace una sencilla propuesta: **¿Compartimos WiFi? ¿Nos prestamos el taladro?** El cartel va acompañado de pegatinas y la dinámica consiste en que cada persona las utilice para compartir con el resto de la comunidad aquello que pueda ofrecer o necesitar.

Una o varias personas de la comunidad tendrán un papel activo en la implantación, el desarrollo y la mejora de la propuesta. El resultado es un **proceso participativo** en el que se **potencia la autonomía** de cada comunidad al tiempo que se desarrollan colectivamente **herramientas para la prevención de conflictos, la mejora de la participación, o el fomento de la equidad y la inclusividad.**



Buzón de una de las vecinas participantes en el proyecto *La Escalera*.

Aunque la propuesta de *La Escalera* puede ponerse en marcha de forma autogestionada (los materiales y tutoriales para su puesta en marcha están disponibles en www.proyectolaescalera.org), existen diferentes formas de colaborar en su implantación y contribuir a un desarrollo del proceso de mayor calado:

- Difusión de la iniciativa desde los diferentes recursos sociocomunitarios.
- Acompañamiento a las personas que lleven *La Escalera* a su comunidad (resolución de dudas, mediación, etc.).
- Cesión de espacios para el encuentro entre vecinos y vecinas.
- Puesta en común y conexión de las diferentes comunidades que llevan a cabo la iniciativa para enriquecer el desarrollo del proyecto en las mismas.



En el desarrollo del proyecto *La Escalera* se generaron una serie de buenas prácticas vecinales que mejoran la convivencia y el sentido de comunidad:

- Relaciones de apoyo mutuo: cuidado de mascotas, intercambio o uso común de bienes, etc.
- Establecimiento de vínculos para afrontar situaciones de dificultad como el avance del alquiler turístico en el edificio.
- Establecimiento de relaciones intergeneracionales, incorporando a personas en situación de mayor vulnerabilidad a la comunidad: facilitar un teléfono de contacto a personas mayores que viven en situación de soledad no deseada.
- Creación de grupos de mensajería instantánea entre vecinos y vecinas sin relación previa.



OTRAS ESTRATEGIAS

EN EL BARRIO

Difusión de los recursos del barrio en los portales de vecinos y vecinas

Usar tablones o corchos vecinales para anunciar los recursos, servicios y actividades del barrio.

- ✓ Fomentar la participación y estrechar las relaciones vecinales.
- ✓ Activar el barrio y favorecer el aprovechamiento de sus recursos.

Multiplicación de espacios vecinales

Cesión de espacios y recursos de instituciones, organizaciones sociales o pequeño comercio para encuentros vecinales.

- ✓ Estimular las relaciones de proximidad.
- ✓ Acercar los recursos del barrio a los vecinos y vecinas.

Prescripción social

Que los profesionales de servicios públicos (sanitarios, servicios sociales, bibliotecas, etc.) se apoyen en la capacidad de los vecinos y vecinas para fomentar relaciones de apoyo y cuidado.

- ✓ Disminuir el asistencialismo.
- ✓ Mejorar el impacto de las políticas públicas.

Frenar procesos especulativos en el barrio

Hacer un inventario de pisos turísticos para evidenciar el crecimiento de estos fenómenos y la influencia de grandes corporaciones en la vida de los barrios.

- ✓ Fomentar la autonomía de los vecinos y las vecinas.
- ✓ Proteger la vida de los barrios.

Defender el acceso a la vivienda

Acercar herramientas como el Sindicato de Inquilinas (www.inquilinato.org) o la Plataforma de Afectados por la Hipoteca (www.afectadosporlahipoteca.com) a los vecinos y las vecinas del barrio.

- ✓ Frenar la exclusión de los colectivos más vulnerados.
- ✓ Facilitar la autoorganización de vecinos y vecinas.

Apoyos y acompañamientos vecinales

Colaborar en el acompañamiento a menores a sus centros escolares o a personas en situación de dependencia leve para desplazamientos o tareas cotidianas (compras, visitas al centro de salud, etc.).

- ✓ Repartir las tareas de cuidados.
- ✓ Favorecer las relaciones intergeneracionales.

Eventos y encuentros populares

Celebración de comidas, fiestas o juegos en el espacio público donde las y los vecinos puedan conocerse e interactuar.

- ✓ Activar el uso ocioso del espacio público.
- ✓ Construir de forma colectiva un barrio más amigable.

Volviendo verde tu comunidad

Fomentar espacios verdes dentro de los bloques y en los espacios de proximidad e intercambiar recursos agroecológicos (semillas, compost, herramientas y saberes) entre vecinos y vecinas del barrio.

- ✓ Impulsar la corresponsabilidad con el entorno y la sostenibilidad ambiental.
- ✓ Facilitar el aprendizaje en materia medioambiental.

Paseos de acogida

Acompañar a personas recién llegadas a la comunidad de vecinos y vecinas para mostrarles el barrio. Se pueden diseñar 'Rutas con memoria' contando la historia de los barrios y sus gentes.

- ✓ Acoger la diversidad.
- ✓ Fomentar el sentido de pertenencia.



EN EL PORTAL DE VECINOS Y VECINAS

Uso de espacios infrautilizados del edificio y su entorno

Inventariar y dar vida a los interbloques, patios, terrazas, solares, etc.

- ✓ Romper las barreras entre la casa y el exterior.
- ✓ Mejorar los mecanismos de gestión de las cuestiones comunitarias.

Decoración de espacios comunes

Decorar colectivamente las entradas de los edificios, las escaleras y otros espacios comunes.

- ✓ Fomentar la pertenencia a la comunidad de vecinos y vecinas.
- ✓ Construir espacios más acogedores y personales.

CON LOS VECINOS Y VECINAS

Tuppers colectivos

Vecinos y vecinas que se organizan para hacer compras colectivas y cocinar para todo el grupo (una vez a la semana, cada tres días, etc. en función del tamaño del grupo).

- ✓ Elaborar un menú saludable, diverso y económico.
- ✓ Dedicar menos tiempo a estas tareas y hacerlas más satisfactorias.

Cuidado de mascotas

Apoyo en el cuidado de mascotas en caso de viaje o enfermedad, compartir el paseo de perros, etc.

- ✓ Crear redes de apoyo mutuo.
- ✓ Promover y compartir el amor y el respeto por los animales.

Mercadillo vecinal

Intercambio y donación de las cosas que no se utilizan.

- ✓ Fomentar modelos de consumo más sostenibles.
- ✓ Facilitar el ahorro de los hogares.

Relaciones de intercambio en la gestión de la comunidad

Modelos flexibles de aportación a la comunidad que permitan afrontar las situaciones de impago de cuotas o suministros desde el intercambio y el apoyo mutuo: la conmuta de deudas por tareas para la comunidad (acondicionamiento, limpieza, etc.).

- ✓ Favorecer la equidad y prevenir la exclusión.
- ✓ Facilitar el ahorro para la comunidad.



Transformar las dinámicas de las reuniones de los vecinos

La Ley de Propiedad Horizontal define las reuniones de vecinos y vecinas como juntas de propietarios en las que, en principio, no participan inquilinos ni inquilinas: organizar y ceder espacios a reuniones paralelas de vecinos y vecinas en las que todos y todas tengan voz y voto. Estas reuniones no tendrían por qué mantener la jerarquía de las juntas de propietarios: comité de vecinos y vecinas en lugar de presidencia de comunidad.

- ✓ Mejorar las metodologías de participación y disminuir la conflictividad.
- ✓ Abrir el abanico de temas a tratar: de los presupuestos a los temas de convivencia.



Formas de comunicación no presencial

Crear grupos de mensajería instantánea, listas de correo u otras formas de comunicación para los vecinos y vecinas.

- ✓ Poner en común deseos, necesidades o conflictos de la comunidad.
- ✓ Mejorar la convivencia y combatir el aislamiento.

Promover mecanismos ante situaciones de violencia

Mejorar los apoyos a las víctimas potenciales o efectivas y que aumente su sensación de apoyo y seguridad acercando a las comunidades de vecinos y vecinas políticas y recursos para afrontarlas.

- ✓ Visibilizar y combatir la violencia machista y otras formas de agresión sacándolas del ámbito privado.
- ✓ Favorecer las relaciones de apoyo mutuo y confianza ante situaciones de violencia.

¿Y cómo hacemos todo esto?

Es un trabajo combinado de todos los agentes del territorio, tanto públicos (servicios sociales, sanitarios, educativos...) como sociales y privados (asociaciones, administración de fincas, pequeño comercio...), articulados con, desde y hacia la comunidad de vecinos y vecinas mediante un proceso en el que la comunidad es algo más que una mera receptora de la intervención.





Parques

Cuidados al hogar
y la dependencia

Espacios
municipales

Centros
culturales y
deportivos

Comunidades
religiosas

Centros de
Servicios
Sociales

Centro
Madrid
Salud

ONGs y
organizaciones
sociales

Mercados
municipales

Bibliotecas

Centros
educativos y
AMPAs

Grupos de
consumo

Farmacias

Movimientos
sociales

La vida es un problema común
¿LO RESOLVEMOS EN COMUNIDAD?

www.proyectolaescalera.org

