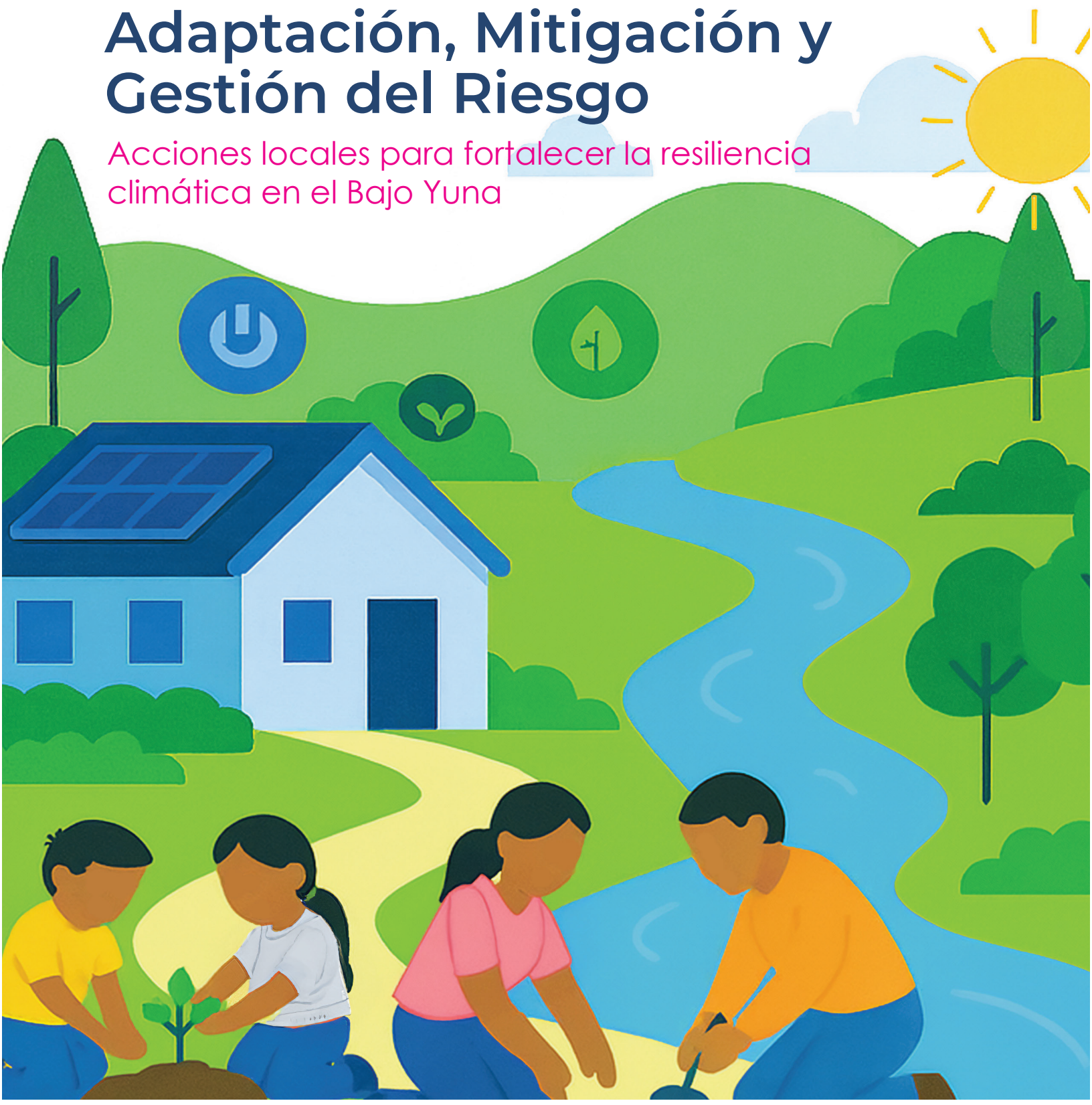




PARTICIPACION
CIUDADANA
movimiento cívico no partidista

Guía Comunitaria de Adaptación, Mitigación y Gestión del Riesgo

Acciones locales para fortalecer la resiliencia
climática en el Bajo Yuna





Guía Comunitaria de Adaptación, Mitigación y Gestión del Riesgo

INDICE DE CONTENIDO

1 Sección 1. Gestión del Riesgo

- 1.1 Introducción
- 1.2 Tabla comparativa del Clima: Antes y Ahora
- 1.3 ¿Cómo nos preparamos?
- 1.4 Actividad. El Clima Está Cambiando En El Bajo Yuna
- 1.5 Creación de Mural en casa o la comunidad
- 1.6 Conceptos Claves: Conociendo nuestras amenazas
- 1.7 ¿Cómo nos Afecta el clima cambiante?
- 1.8 De la alerta a la acción
- 1.9 Actividad Comunitaria “Mapa vivo de riesgos con tapas”
- 1.10 Recursos: Planes de Emergencia
- 1.11 Preguntas de Reflexión
- 1.12 La mochila de 72 horas
- 1.13 Ejercicio: Actualiza la lista

2 Sección 2. Adaptación

- 2.1 Introducción. Reforzando Nuestra Casa.
- 2.2 Tabla comparativa — Antes / Después / ¿Qué logramos?
- 2.3 Ruta de Reforzamiento de 1 día
- 2.4 Medidas de Protección Comunitarias
- 2.5 Actividad comunitaria Brigada del Tornillo y la Tranca
- 2.6 Preguntas de Reflexión
- 2.7 Cosechando la Lluvia: Conceptos claves
- 2.8 Tabla: Buenas vs Malas prácticas
- 2.9 ¿Cómo afecta mi comunidad?
- 2.10 Cuidando el Agua en Tiempos de Sequía: Consejos Prácticos
- 2.11 Tabla: Uso responsable del agua
- 2.12 Consejos comunitarios sobre el uso del agua

- 2.13 Preguntas de Reflexión
- 2.14 Sembrando para el Futuro: Agricultura que Resiste el Clima
- 2.15 Las 3 técnicas: Promoviendo Agricultura Resiliente
- 2.16 El Clima Cambia, y Nuestra Siembra También
- 2.17 Tres Técnicas que Cuidan tu Suelo y tu Bolsillo
- 2.18 Actividad Comunitaria “Reto 30x30 del suelo vivo”
- 2.19 Preguntas de Reflexión

3 Sección 3. Mitigación

- 3.1 Conceptos Claves: Qué es la Mitigación?
- 3.2 Factores que impactan el bienestar del Bajo Yuna
- 3.3 Comparación: Adaptación y Mitigación
- 3.4 Sembrando vida: Nuestros árboles
- 3.5 Tabla práctica para elegir que sembrar
- 3.6 Jornada de siembra en 6 pasos
- 3.7 Actividad comunitaria: Termómetro del barrio
- 3.8 El poder de las 3 R
- 3.9 Haciendo Abono Composta
- 3.10 Conceptos claves: Ahorrando energía y dinero en casa
- 3.11 Impacto Local, antes vs mejor
- 3.12 Preguntas de reflexión
- 3.13 Juntos somos mas fuertes
- 3.14 Circulo de la comunidad activa
- 3.15 Preguntas de reflexión
- 3.16 Conclusión



Presentación

La República Dominicana se encuentra en la ruta de los huracanes y cada año experimenta con mayor intensidad los efectos del cambio climático: lluvias más fuertes, inundaciones más frecuentes, sequías prolongadas y temperaturas elevadas. En el Bajo Yuna, las crecidas del río y de las cañadas afectan la agricultura, el acceso al agua, la salud y la vida cotidiana de las familias.

Frente a estos desafíos, las comunidades desempeñan un papel fundamental. Prepararse, organizarse y actuar con tiempo puede marcar la diferencia entre la pérdida y la protección de lo que más valoramos: la vida, el hogar y los medios de sustento.

La Guía Comunitaria de Adaptación, Mitigación y Gestión del Riesgo surge en el marco del proyecto “Resiliencia climática y participación comunitaria en el Bajo Yuna”, implementado por Participación Ciudadana, capítulo dominicano de Transparencia Internacional, con el apoyo del Fondo Canadá para Iniciativas Locales.

Esta herramienta busca fortalecer las capacidades locales y promover acciones conjuntas entre comunidades y autoridades locales para reducir vulnerabilidades y construir resiliencia.

Basada en la sabiduría y experiencias del Bajo Yuna, la guía se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, el Plan Nacional de Adaptación al Cambio Climático y el Programa Nacional de Cambio Climático.

Presenta ejemplos locales, actividades y consejos prácticos que cada familia, escuela o comité puede aplicar para protegerse mejor ante inundaciones, sequías y huracanes, y cuidar el entorno.



Sección 1

Gestión de Riesgos

Esta sección adapta directamente los pasos fundamentales de preparación de la guía: conozca sus riesgos, haga un plan, prepare un kit.

El enfoque se centra en acciones prácticas e inmediatas que una familia puede tomar antes de que llegue un desastre.

El clima siempre ha cambiado, pero ahora lo hace más rápido.

¿Por qué prepararnos? 🌤️

El clima está cambiando

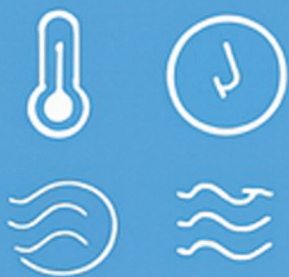
- 🌊 Las crecidas del río Yuna son más fuertes.
- ☀️ Las sequías duran más.
- 🌀 Los huracanes vienen con más furia.
- 🔥 Los días de calor se sienten más intensos.
- 🌾 Algunos cultivos ya no crecen igual.



Protegiendo Nuestra Comunidad

EL CLIMA ESTÁ CAMBIANDO EN EL BAJO YUNA

No podemos detener la tormenta, pero sí podemos prepararnos para que no nos haga tanto daño. Estar preparados es tener poder.



El clima siempre ha cambiado, pero ahora lo hace más rápido que antes. En el Bajo Yuna ya lo estamos sintiendo: las lluvias son más fuertes, los huracanes más intensos y las sequías duran más tiempo

	ANTES	AHORA	QUE HACER
	Lluvias suaves	Inundaciones frecuentes	Limpiar cañadas, proteger el suelo y los bosques
	Huracanes esporádicos	Vientos más fuertes y lluvias extremas	Asegurar techos, tener planes familiares y comunitarios
	Sequías cortas	Falta de agua para cultivos y animales	Almacenar agua

Ejemplo local

En Los Platanitos, doña Rosa cuenta que antes el río solo subía una vez al año. Ahora, se desborda dos o tres veces. Por eso, su comunidad aprendió a proteger las casas y sembrar más árboles.

COMO NOS PREPARAMOS



Cuidamos los árboles y sembramos nuevos para proteger el suelo.



Revisamos el techo y las paredes antes de la temporada de lluvias.



Guardamos documentos importantes y una mochila de emergencia.



Participamos en los planes de la comunidad y escuchamos las alertas.



Ahorramos agua y evitamos contaminar el río.



Actividad. EL CLIMA ESTÁ CAMBIANDO EN EL BAJO YUNA

Actividad o juego comunitario

Juego “Detectives del Clima”

Objetivo: identificar los cambios que ya están ocurriendo en la comunidad.

Instrucciones:

1. En grupos, los niños y adultos dibujan en una cartulina su comunidad “antes y ahora”.
2. Marcan con colores los cambios observados: más calor, menos agua, más inundaciones, etc.
3. Comparten qué acciones ya están haciendo para adaptarse.

Resultado: mural colectivo titulado “Así está cambiando nuestro clima”.

Creación de Mural en casa o la comunidad

“El clima está cambiando, pero nosotros también podemos cambiar. La preparación empieza en casa, en la escuela y en cada reunión de la comunidad.”

Pregunta para contestar y crear mural en grupo:

-  1. ¿Qué cambio en el clima has notado más en nuestra comunidad?
-  2. ¿Cómo han afectado esos cambios a nuestras familias, cultivos o animales?
-  3. ¿Qué acciones positivas ya estamos haciendo para prepararnos o adaptarnos?
-  4. ¿Qué otras ideas podríamos poner en práctica para cuidar nuestro entorno y estar más preparados?



Conceptos Claves:

Conociendo Nuestras Amenazas



Amenaza	Riesgo	Resiliencia
Fenómeno que puede causar daño (p. ej., lluvias intensas, vientos, falta de agua).	Cuando una amenaza y nuestra vulnerabilidad se juntan. Si bajamos la vulnerabilidad, bajamos el riesgo.	Capacidad de anticiparnos, resistir y recuperarnos mejor.

 Inundaciones	 Huracanes	 Sequías
Qué es: Desborde del río Yuna, cañadas o drenajes cuando llueve mucho o tras tormentas y huracanes.	Qué es: Ciclón con vientos muy fuertes, lluvias intensas y marejadas que pueden causar daños severos.	Qué es: Períodos largos con poca o nada de lluvia; baja el caudal de ríos, pozos y canales.
Qué peligro trae: Arrastre de personas y vehículos, daños a viviendas y cultivos, contaminación del agua, cortes de caminos.	Qué peligro trae: Techos volados, árboles y postes caídos, inundaciones rápidas, deslizamientos, cortes de energía/agua.	Qué peligro trae: Escasez de agua para beber y regar, pérdida de cosechas y pastos, más calor y enfermedades asociadas.
Señales de alerta: Lluvia mayor a 24 horas, agua subiendo en patios/cañadas, río “ruge” y se pone marrón; alerta de autoridades.	Señales de alerta: Avisos oficiales (vigilancia/alerta) 48–24 horas antes; vientos crecientes, mar agitado, lluvias continuas.	Señales de alerta: Largas semanas sin lluvia, nivel del pozo baja, raciones de agua, avisos de sequía agropecuaria.
Medida clave: “Si hay agua sobre la vía: date la vuelta”; no cruces corrientes. Eleva documentos y enseres; evacúa si te lo indican.	Medida clave: Asegura techo y ventanas; corta ramas; prepara kit (agua, lámparas, medicamentos); sigue ruta de refugio.	Medida clave: Ahorrar agua; recolectar lluvia; priorizar consumo humano; proteger fuentes y usar riego eficiente.

¿Cómo nos Afecta el clima cambiante?

a) Viviendas y caminos en zonas bajas pueden anegarse con lluvias prolongadas o crecidas rápidas del Yuna.

b) Cultivos (arroz, plátano, yuca) sufren tanto por exceso de agua (inundación) como por sequías más largas.

c) Salud: aguas contaminadas tras inundación aumentan diarreas y dengue; el calor extremo agrava riesgos en niños y mayores.

d) Servicios: cortes de electricidad/agua y dificultad para moverse.

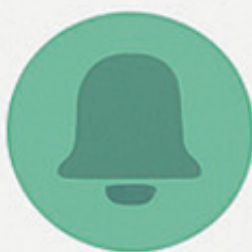


De la alerta a la acción

1. Observar: lluvia persistente, río subiendo, avisos a través de canales y fuentes oficiales.
2. Avisar: grupo de WhatsApp comunitario, campana/silbato; informar a personas con discapacidad y a mayores.
3. Activar: protocolo local (rutas de evacuación, punto de encuentro, mochila de emergencia).
4. Actuar: acciones tempranas (mover ganado/insumos a zonas altas, abrir zanjas limpias, asegurar techos, guardar agua segura, evacuar si se ordena).

Ejemplo Local en el Bajo Yuna

“Cuando el río cambia a marrón”: Si el Yuna viene “sonando” y el agua sube rápido, no esperes. Corta el switch machete, eleva documentos y medicinas, ayuda a quien lo necesite y camina al punto de encuentro. Mejor perder una tarde que perder la vida.



Actividad Comunitaria

“Mapa vivo de riesgos con tapas”



1

Paso 1: Buscar los Materiales: papelógrafo grande del sector, tapas (azul = agua; rojo = peligro; verde = seguro), cinta, marcadores.

2

Paso 2: Dibujar su comunidad (río, cañadas, escuela, iglesia, caminos).

3

Paso 3: Colocar tapas rojas donde hay peligro (zonas bajas, puentes, curvas con historial). Tapas verdes = lugares seguros (escuela alta, centro comunal). Tapas azules = fuentes/pozos. Trazo de rutas de evacuación.

4

Paso 4: Decidan acciones tempranas por amenaza.

5

Paso 5 Cierre: saquen una foto del mapa para el grupo de WhatsApp del comité. (Actividad basada en guías participativas).

Recursos



Escanéame

Centro de
Operaciones de
Emergencias
Instagram



Escanéame

Crea un Plan
de Emergencia
Familiar

Preguntas de Reflexión

1. ¿Qué señales de alerta reconocemos hoy mejor que antes?
2. ¿Qué vulnerabilidades podemos reducir esta semana (limpieza de zanjas, techos, documentos)?
3. ¿Quiénes son las personas prioritarias a las que debemos avisar primero? (niñez, mayores, personas con discapacidad).
4. Si mañana hay alerta por lluvias, ¿cuál es nuestra lista de 5 acciones tempranas?

La Mochila de 72 Horas

Si debes salir rápido, esta mochila te sostiene por 3 días. Manténla lista y cerca de la puerta.

Qué llevar?



Agua



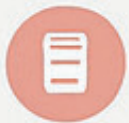
Comida



Radio y linterna



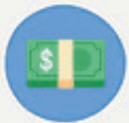
Botiquín básico



Documentos (copias)



Encendedor/fosforos



Efectivo pequeño



Pito



Ropa extra



Higiene



Telefono + cargador



Extras por hogar



- ☐ Bebés
- ☐ Mascotas
- ☐ Personas Mayores



Manual de
Primeros Auxilios
Cruz Roja

Plan Nacional
Emergencias Rep.
Dom.

Sección 2

Adaptación

Viviendo y Prosperando En un Clima Cambiante

Esta sección transita de la preparación inmediata a la resiliencia a largo plazo. Adapta los consejos sobre “Proteger su Propiedad” y los convierte en estrategias proactivas y sostenibles para vivir en un clima cambiante, enfocándose en acciones de bajo costo y alto impacto.





Reforzando Nuestra Casa

Pequeñas Acciones, Gran Protección

Introducción

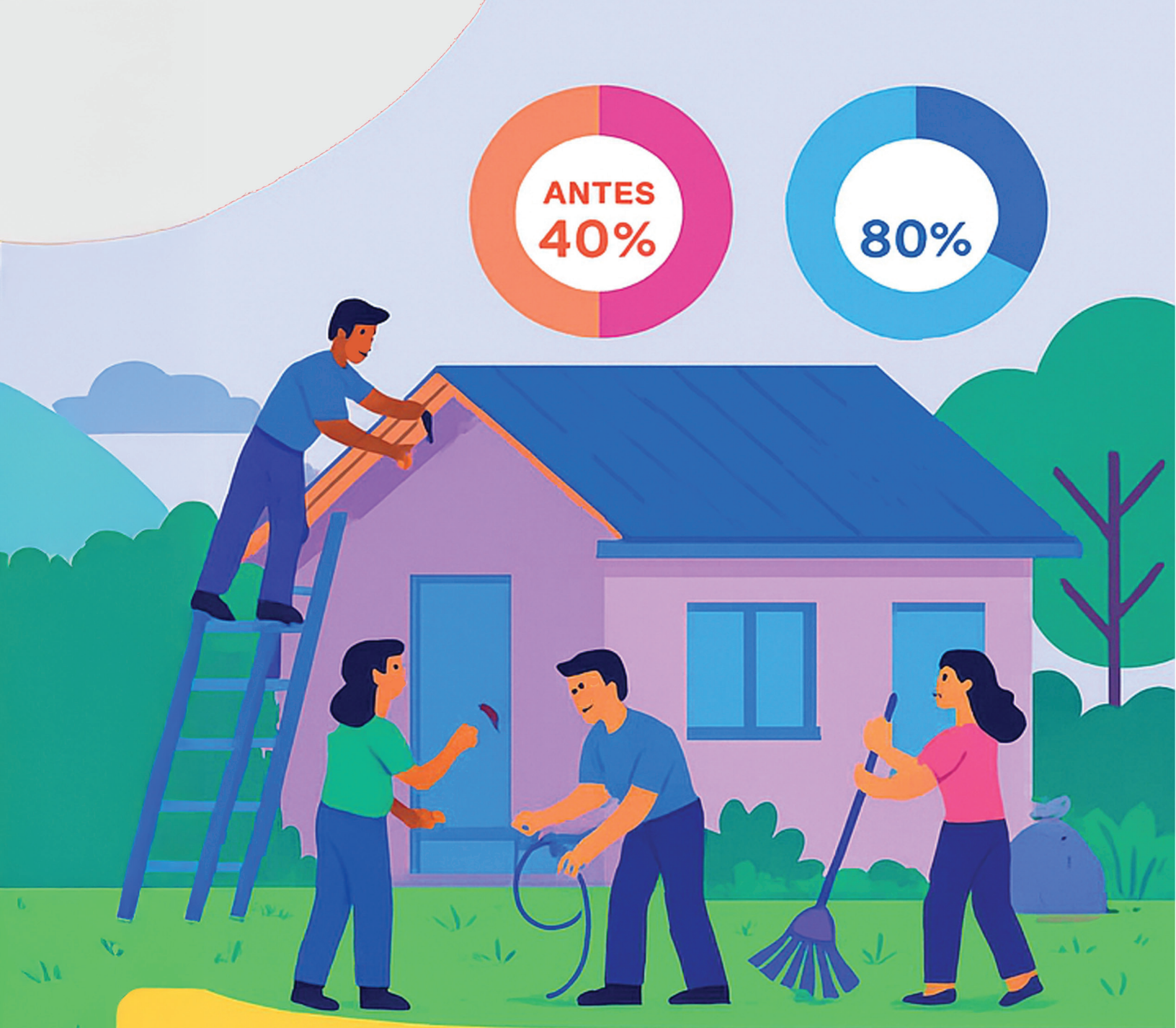


En el Bajo Yuna, el viento fuerte, la lluvia intensa y los ríos crecidos ponen a prueba nuestras casas. Con materiales sencillos y trabajo en familia podemos reforzar techo, ventanas y desagües para que el agua no entre y el viento no arranque piezas.

Tabla comparativa — Antes / Después / ¿Qué logramos?

Elemento	Antes	Después	Material barato	¿Qué logramos?
 Techo de zinc	Clavos sueltos; láminas vibran	Clavos con arandelas de goma; láminas amarradas con alambre #12-#14 a correas	Arandelas de goma, alambre, martillo, tenaza	Menos levantamiento por viento; menos goteras
 Techo de Cemento	Filtra en uniones	Sellada con cinta butílica o silicón	Cinta butílica/silicón, espátula	Cero filtraciones en el punto más crítico
 Ventanas	Hojas flojas; se abren con ráfagas	Trancas internas y bisagras ajustadas	Listones 1"x2", tornillos, bisagras	Evita que el viento entre y rompa vidrios/madera
 Puertas	Se abren de golpe	Pasadores y travesaños	Pasador, listón, tornillos	Seguridad y menos entrada de agua
 Desagües y canaletas	Llenos de hojas y lodo	Limpios y con malla en bajantes	Escoba, pala, malla plástica	Agua corre; no se estanca en el patio

Tip: prioriza de arriba hacia abajo: techo → aberturas → desagües → patio.



Ruta de Reforzamiento de 1 día



Inspeccionar ▶



Priorizar



Materiales →



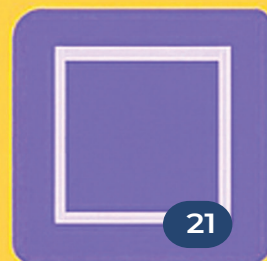
Verificación



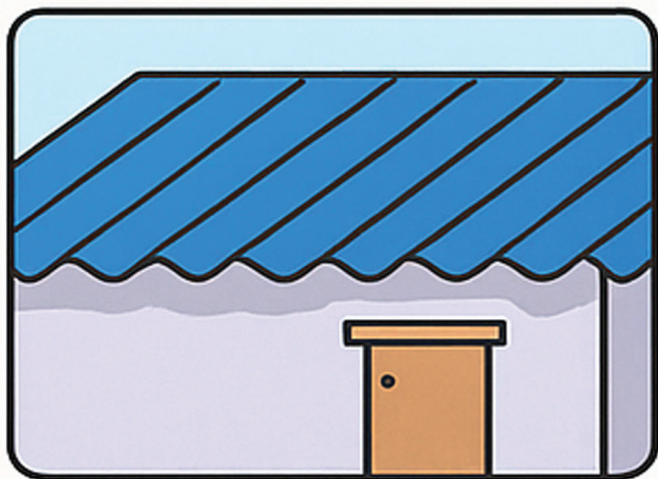
Manos a la obra



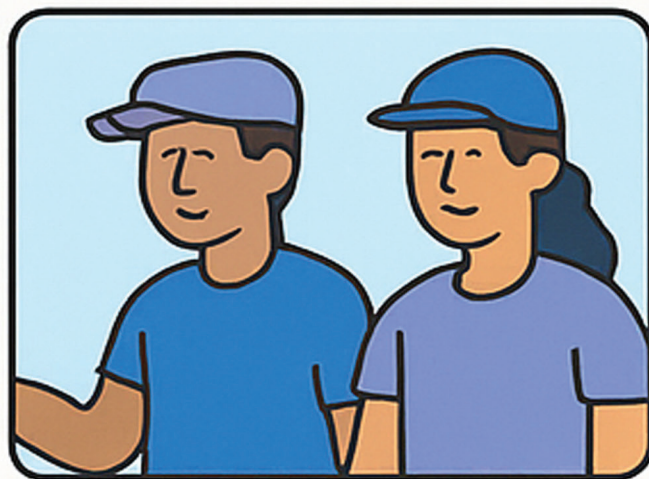
Registro



Medidas de Protección Comunitarias



Asegura tu techo para que el viento no se lo lleve



Coordina con los miembros de tu comunidad



1 1

2 2

3 3

Actividad comunitaria Brigada del Tornillo y la Tranca

Objetivo: practicar en equipo tres mejoras reales en una casa elegida por la comunidad.

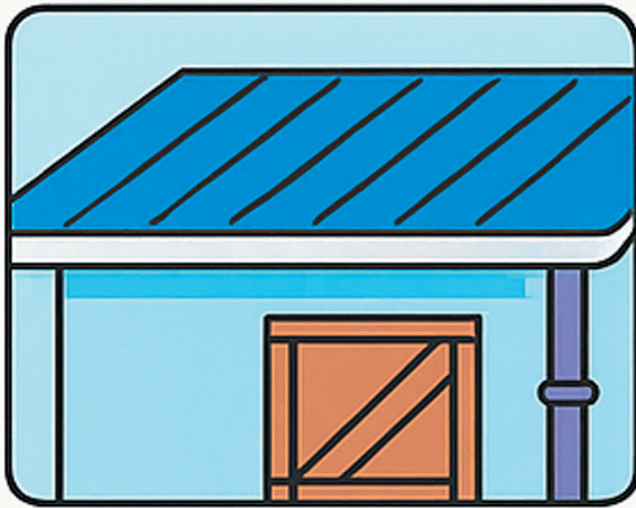
Equipos (4–6 personas): siempre mixtos (mujeres y hombres).

Estaciones (15 min c/u):

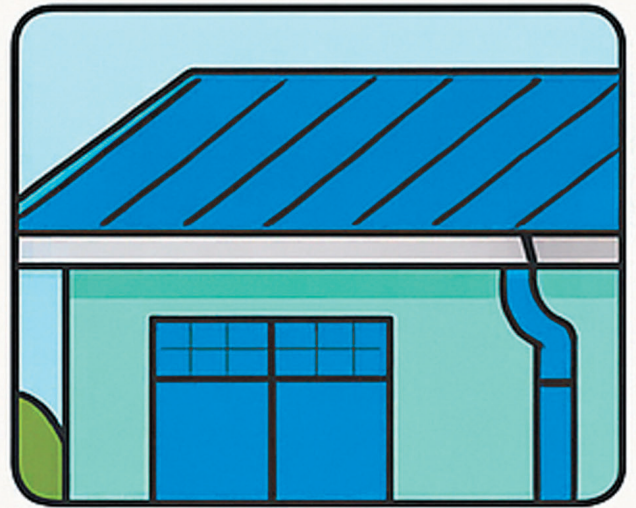
- 1) amarre de techo con muestra de zinc;
- 2) tranca de ventana;
- 3) limpieza de canaleta y colocación de malla.

Puntaje: +1 por seguridad (uso de guantes/gafas), +1 por calidad del amarre/sello, +1 por tiempo.

Cierre: foto del antes/después y compromiso de mantenimiento mensual.



**Protege las puertas
y ventanas**



**Limpia los desagues
para que el agua
no se acumule**

Preguntas de Reflexión

1. ¿Qué parte de mi casa es la más vulnerable hoy y qué haré esta semana?
2. ¿Qué mejora sin costo puedo hacer mañana con lo que ya tengo?
3. ¿A quién puedo invitar para formar una brigada de 4 personas en mi cuadra?
4. Si llega un aviso de ciclón, ¿cuál es mi lista de 3 acciones en las primeras 12 horas?

Cosechando la Lluvia

En el Bajo Yuna el agua abunda cuando llueve... y falta cuando aprieta el sol. “Cosechar” la lluvia es guardar parte de esa bendición en tanques seguros para usarla luego en riego, limpieza y para los animales. Es barato, fácil y nos hace más resilientes. (Si algún día la quieres beber, ¡primero hiévela o desinféctala!).

Conceptos Claves

- **Cosecha de lluvia:** captar agua del techo con canaletas hacia un tanque con tapa.
- **Primera lluvia (descarte):** deja correr los primeros minutos para limpiar polvo/hojas antes de llenar el tanque.
- **No potable por defecto:** úsala para plantas, limpieza, descarga de inodoro y animales. Para beber: hervir 1–3 min o clorar correctamente.
- **Control de mosquitos:** tanque tapado, malla en bajantes y canaletas limpias.
- **Mantenimiento:** limpia techo/canaletas cada mes y al inicio de temporada de lluvias.

Agua de Lluvia:

De la Captura al Consumo



Cosechar la Lluvia:

Buenas vs malas prácticas

Tema	Buena práctica	
Canaletas	Alineadas, sin hojas, con pendiente	
Bajante	Con malla y descarte de primera lluvia	
Tanque	Con tapa, grifo y base firme	
Salud	Hervir/clorar si es para beber	
Vectores	Malla + tapa (sin criaderos)	



Sequías y Aguaceros: Cómo nos Afecta en el Bajo Yuna?

	Mala práctica
	Obstruidas, agua se desborda
	Sin filtro ni descarte
	Abierto, sin llave, sobre suelo blando
	Beber sin tratamiento
	Aberturas: cría de mosquitos

- **Efectos locales:** períodos de sequía más largos intercalados con aguaceros intensos; bajan los niveles de pozos/estanques, sube el polvo y el calor.
- **Qué hacer como comunidad:** acordar “alertas de ahorro” (verde-amarilla-roja) según avisos de INDOMET y el caudal local; activar planes barriales: turnos de riego, limpieza de canaletas, visitas a adultos mayores. (Basado en preparación y acción comunitaria)

Cuidando el Agua en Tiempos de Sequía

Consejos prácticos



Repara
fugas



Riega temprano
(o al atardecer)



Ducha breve
+ cubeta



Cierra la llave
al enjabonar/
cepillarte

Tabla comparativa de uso responsable (sequía)

Actividad	Modo Habitual	Modo en Sequía
Riego de Patio / Huerto	Regar en cualquier horario del día	Regar al amanecer
Lavado de Pisos	Manguera abierta	Balde y paño
Baño	10 - 15 mins ducha	3 - 5 Minutos + Cubeta
Lavar Vehículo	Chorro Continuo	Balde / Esponja

Consejos Comunitarios sobre el Uso del Agua

- La reutilización de aguas grises y la cosecha de lluvia son medidas recomendadas para sequías e inundaciones urbanas; priorizar usos no potables y tapar depósitos.
- Para beber: aplicar hervido/desinfección y prácticas seguras de almacenamiento, según guías de preparación.
- Integrar estas acciones al plan comunitario y al plan de emergencia local (comités, COE, alertas).



Preguntas de Reflexión

1. ¿Qué dos cambios puedo hacer desde hoy para reducir mi consumo de agua?
2. ¿Dónde instalaría mi primer barril de lluvia y qué necesito para lograrlo?
3. ¿A quiénes del barrio debemos avisar primero y ayudar en sequía (niñez, envejecientes)?
4. ¿Cómo organizamos alertas y turnos de ahorro con nuestro comité?

Sembrando para el Futuro: Agricultura que Resiste el Clima

En el Bajo Yuna vivimos entre extremos: lluvia que desborda y sol que quema. Para seguir cosechando, toca sembrar distinto: mezclar cultivos, proteger el suelo y frenar el viento. Son cambios sencillos, de bajo costo, que cuidan la finca y el bolsillo. Esta sección te muestra tres técnicas probadas que cualquier familia puede aplicar paso a paso.

Conceptos clave de resiliencia climática

-  **Agricultura climáticamente inteligente:** hacer la finca más eficiente con el agua, resiliente a lluvias/sol y rentable con prácticas simples.
-  **Resiliencia:** capacidad de la comunidad/ finca para prever, resistir y recuperarse sin perder sus medios de vida.
-  **Soluciones basadas en la naturaleza:** setos vivos, cobertura, árboles de sombra que reducen erosión y mejoran el microclima.
-  **Plan comunitario:** acordar entre vecinos qué práctica se hará, cuándo y con qué apoyo (comité, brigadas, monitoreo).

Acciones en sequía (recomendado)		
Actividad	Modo habitual	Modo en sequía (recomendado)
 Riego de patio/huerto	Manguera al mediodía	Regadera al amanecer
 Lavado de piso	Manguera abierta	Balde y paño
 Baño	10-15 min	3-5 min + cubeta
 Vehículo	Chorro continuo	Balde y esponja





Las 3 técnicas: Promoviendo Agricultura Resiliente

1 Cultivos Diversos

Qué es: sembrar juntos plátano + yuca + frijol (u otros locales).

Por qué: si una plaga ataca uno, los demás salvan la cosecha y el suelo gana nutrientes. ☑

Cómo empezar (10×10 m):

- 🌱 Plátano a 3×3 m; entre hileras, yuca; al pie, frijol/guandul.
- 🔄 En el siguiente ciclo: donde hubo yuca, siembra abono verde (caupí).
- 📝 Registra rendimientos (libreta de finca).

2 Barreras Vivas

Qué es: setos 🌿 de piñuela, leucaena o gliricidia en bordes y curvas de nivel.

Por qué: frenan viento 🌬️, evitan erosión y dan forraje/polen 🐝

Cómo empezar:

- 📏 Marca curvas de nivel (manguera o nivel casero).
- 🌱 Planta gliricidia cada 1–1.5 m; intercala piñuela.
- ✂️ Poda 3–4 veces al año y usa la poda como mulch.

3 Cobertura del Suelo

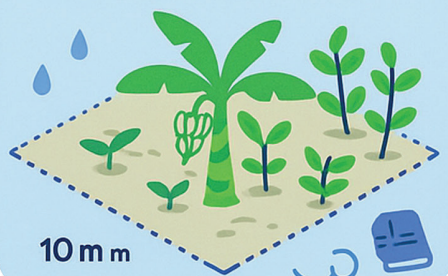
Qué es: cubrir el suelo con paja 🌾, hojas o abonos verdes (canavalia, mucuna).

Por qué: conserva humedad 💧, baja la temperatura 🌡️ y mejora el suelo.

Cómo empezar:

- 🚫 No quemes: deja los residuos tras el deshierbe.
- 🌱 Siembra abono verde en callejones e incorpóralo al florecer.
- 🌾 Mantén una capa de 5–8 cm.

Cultivos Diversos



Barreras Vivas

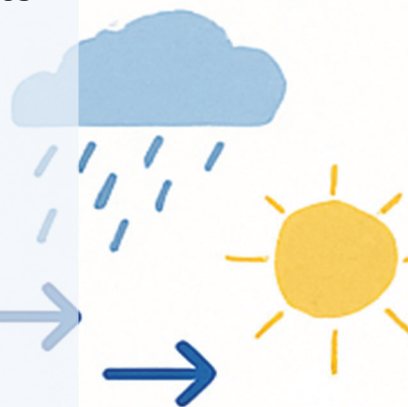


Cobertura del Suelo



El Clima Cambia, y Nuestra Siembra También

- **Lluvias intensas:** más escorrentía → pérdida de suelo y nutrientes; banano y yuca se tumban sin rompevientos.
- **Sequías más largas:** suelo desnudo pierde agua; golpe de calor para los cultivos.
- **Mercado:** con monocultivo, un solo precio decide tu ingreso; con diversidad, repartes riesgos y vendes en épocas distintas.
- **Respuesta local:**
 - Diversificar siembras por “calendario escalonado” (cada 15–20 días).
 - Barreras vivas en bordes a favor del viento (vereda → parcela).
 - Cobertura en callejones y pies de cultivo.
 - Registro de agua en bidón/regla casera para decidir riego.
 - Alerta barrial: si INDOMET anuncia ola de calor/aguacero, activar “semáforo de la finca” (posponer trasplantes, reforzar mulch, sujetar estacas).





Costo / Beneficio / Tiempo

Tres Técnicas que Cuidan tu Suelo y tu Bolsillo

Práctica	Qué mejora	Costo inicial	Mano de obra	Beneficio en 3-6 meses	Riesgo si no se aplica
 Cultivos diversos	 Rendimiento estable, control de plagas e ingresos escalonados.	 Bajo-medio (semillas variadas)	 Media (siembra y registro)	 Menos pérdidas por plagas y clima; mejor suelo.	 Caída total si falla un solo cultivo.
 Barreras vivas	 Menos erosión y viento; forraje y polen.	 Bajo (estacas y semillas)	 Media (siembra y poda)	 Suelo más estable, menos tum-bes, material de poda.	 El viento «se cocina», se raja y rinde menos.
 Cobertura del suelo	 Humedad, temperatura malezas y vida del suelo.	 Muy bajo (residuos de finca)	 Baja (colocar y renovar)		

Actividad Comunitaria

“Reto 30×30 del suelo vivo”

Meta: cubrir 30% de la superficie de cada parcela en 30 días.

Cómo:

1. El comité reparte cintas de color para medir áreas cubiertas.
2. Cada familia sube al mural del centro comunal su foto antes/después (o marca en un croquis).
3. Sabatina técnica: intercambio de semillas para asociaciones (frijol/guandul) y estacas para setos.
4. Al día 30: feria de la cobertura: premiar a la familia con mejor innovación (por ejemplo, uso de podas, abonos verdes), y documentar en una ficha simple para replicar.

(El comité integra el reto al Plan Comunitario y lo monitorea con roles claros: registro, apoyo técnico, difusión.)

Preguntas de Reflexión

1. ¿Cuál de las tres prácticas puedo iniciar esta semana con lo que ya tengo en la finca?
2. Si el clima cambia de golpe (mucho viento o sol), ¿qué ajuste rápido haré en mi parcela?
3. ¿Con quién me asocio (vecino/comité) para instalar barreras vivas en el lindero común?
4. ¿Cómo anoto mis resultados (rendimiento, agua, tiempo de deshierbe) para decidir mejor la próxima siembra?

Sección 3

Mitigación

Pequeños Gestos Planeta Sano

Esta sección se centra en acciones empoderadoras a nivel comunitario que reducen las emisiones de gases de efecto invernadero, con un fuerte énfasis en los beneficios (mejora de la salud, ahorro de costos, fortalecimiento de la comunidad).





Conceptos Claves: Qué es la Mitigación?



Adaptación



Mitigación

Imagina que el planeta tiene fiebre.

Adaptación = abrigarse y tomar sopa para sentirse mejor.

Mitigación = la medicina que baja la fiebre.

Necesitamos las dos: cuidarnos hoy y reducir la contaminación que alenta la Tierra para el mañana.

Cada uno puede ser parte de medicina.

Factores que Impactan el Bienestar del Bajo Yuna

- **Quemas** (basura/rastrojos)
humo y alergias; más calor en las casas



- **Moto y concho para todo**
+ gasto en gasolina y humo en las calles



- **Falta de sombra y suelos pelados**
+ calor fuerte, menos agua en el suelo



- **Energía poco eficiente**
+ más pago de luz, más emisiones



Tres gestos diarios (fáciles y de bajo costo)



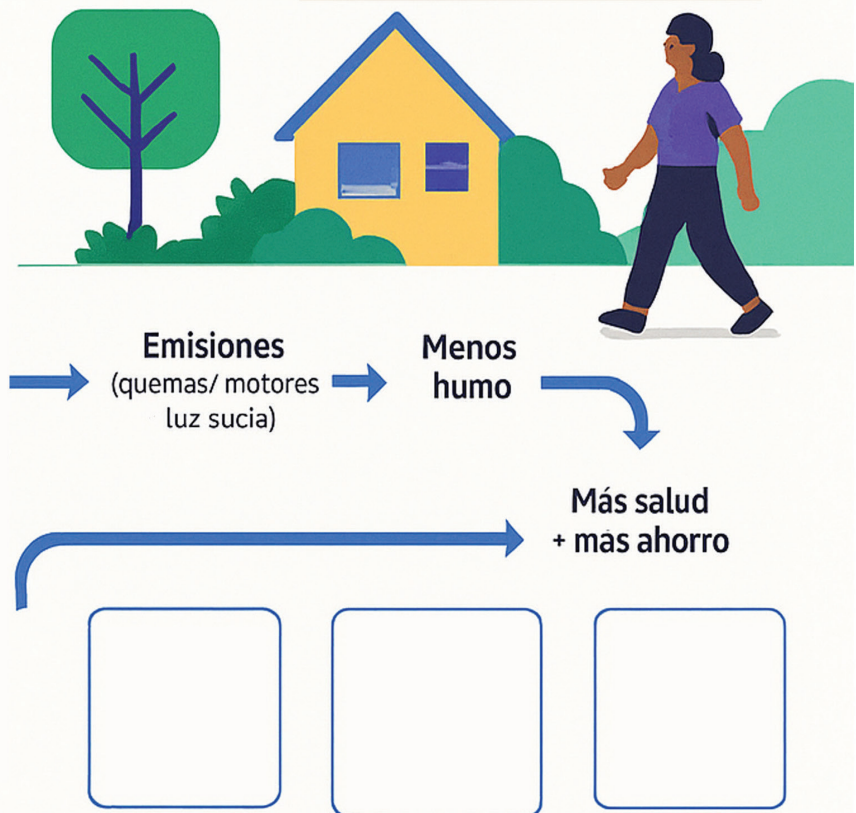
Separar y compostar orgánicos



Sombra y ventilación cruzada en casa



Traslados inteligentes:
caminar tramos cortos, compartir moto.



Tu acción cuenta. Lo que hagas en tu cocina, en tu patio, en tu moto y con tus vecinos baja la fiebre del planeta.

Adaptación y Mitigación

— Dos caminos que se complementan

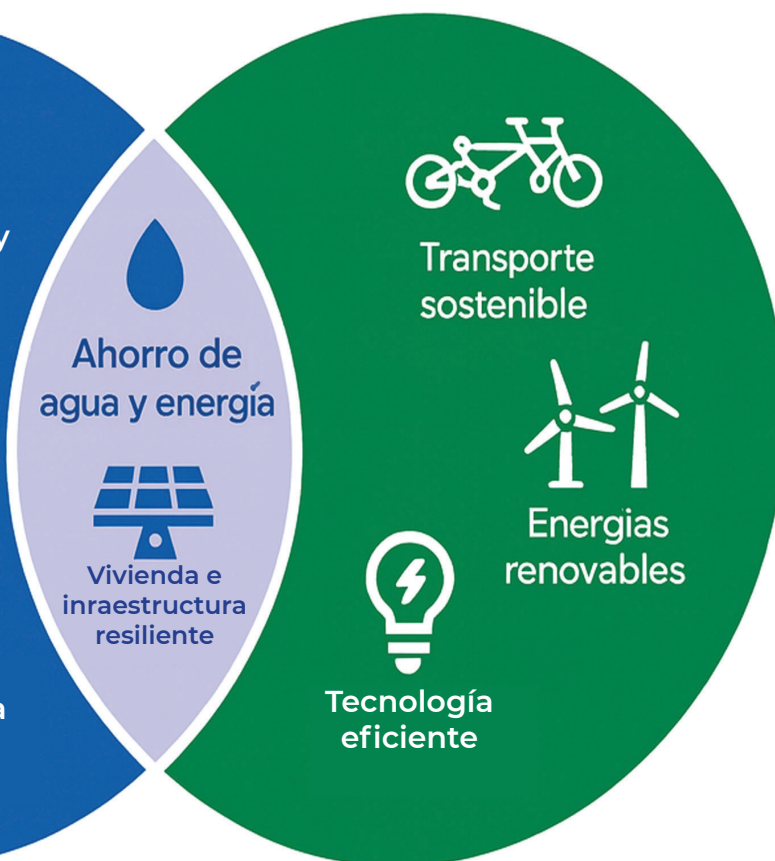
ADAPTACIÓN

Acciones para manejar los riesgos del clima



MITIGACIÓN

Acciones para reducir las emisiones que calientan el planeta



Ahorro de agua y energía (icono de gota de agua y panel solar)

Vivienda e infraestructura resiliente (icono de panel solar)

Bajo Yuna: beneficios rápidos y a largo plazo



No quemas



Árboles y suelos vivos



Sombra y techos frescos



Barrios caminables

Sembrando Vida

Nuestros Árboles, Nuestros Pulmones



Beneficios



Amarran la tierra (raíces)

→ menos derrumbes y sedimiennto en el río.



Mejoran al agua (filtros naturales)

→ menos lodo, más vida



Dan frutos y sombra

● alimento, descanso, menos calor



Limpian el aire (capturan carbono)

→ pulmones sanos

Tabla práctica para elegir qué sembrar

Zona	Qué sembrar (ejemplos locales)	Distancia aprox.	Beneficios extra
	Árboles ribereños nativos (p. ej.; mangle botón en zonas salobres; guama /inga y yagrumoen dulce)	3–5 m	Tutores; proteger del ganado; reponer marras
Borde de parcela (rompevientos)	Gliricidia/leucaena, piñuela entre estacas	1–2 m	Podas 3–4 veces/año; usa la poda como acolchado (mulch)
Patio / sombra productiva	Mango, cítricos, cacao	5–8 m	Menos viento; forraje y blomasa
	Riego inicial 8–12 semanas; acolchado		Fruta; sombra; valor para la casa

i Nota técnica: Priorizar especies nativas y adecuadas a la humedad del sitio

JORNADA DE SIEMBRA

1 Elegir sitios:

- orillas frágiles
- patios calurosos
- bordes ventosos



2 Conseguir plantas:

- vivero municipal/ ambiental
- intercambio comunitario



3 Preparar hoyos (30–40 cm) + acolchado con hojas/paja



4 Sembrar temprano (menos sol) + riego inicial



6 Cuidar:

- riego 8-12 semanas
- podas formativas
- reposición de mallas



¡Organicemos una jornada de siembra en nuestra comunidad!

Coordina con el comité, la escuela y ayuntamiento.

EN 6 PASOS

Cómo nos beneficia aquí (Bajo Yuna)



ríberas firmes
menos arrastre
de tierra



Sombra en caminos
gente y animales
se mueven mejor



Fruta y leña de poda
ahorro en compras,
ingresos pequeños



Actividad comunitaria – **¡Un río, mil raíces!**

Objetivo: sembrar y
sostener 100 árboles
en tramos críticos



Panel de seguridad y cuidado



TERMÓMETRO DEL BARRIO

14 DÍAS DE MEDICINA CLIMÁTICA

Actividad Comunitaria

1. Forma equipos (paridad de género):

- Residuo-cero — compost y separación
- Energía inteligente — apagar o cambiar focos
- Movilidad sana — caminar o compartir viajes
- Sombra viva — sembrar y cuidar árboles

2. Prepara el tablero

En mural o cartulina: 4 columnas (equipos) × 14 filas (días).

3. Suma puntos diarios

- No quemar + separar orgánicos → 2 pts/día
- Apagar 3 focos o cambiar a LED → 1 pt/día / 5 pts una vez
- Caminar o compartir moto → 1 pt/traslado
- Revisar fugas de gas → 3 pts una vez
- Sembrar 1 árbol + cuidar → 5 pts + 1 pt/semana

4. Registra avances

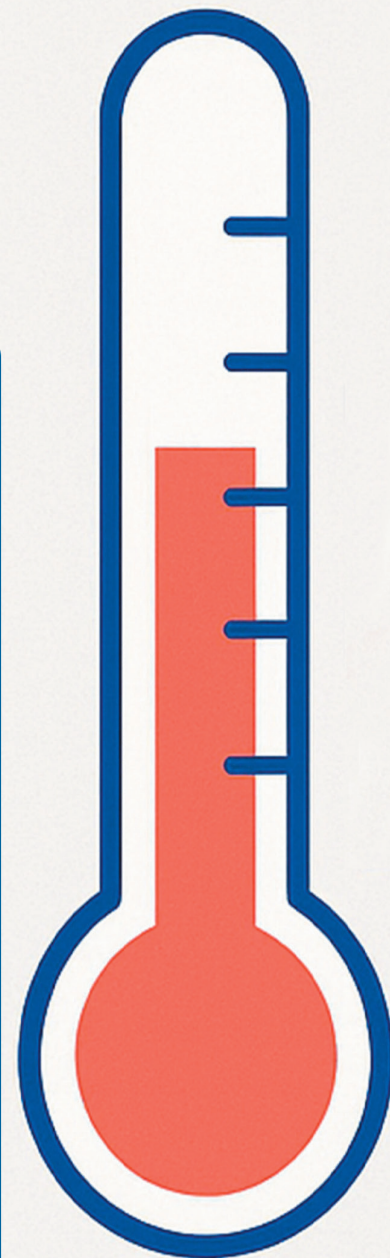
Usa tiza o sticker por evidencia (foto, testigo, placa del árbol).

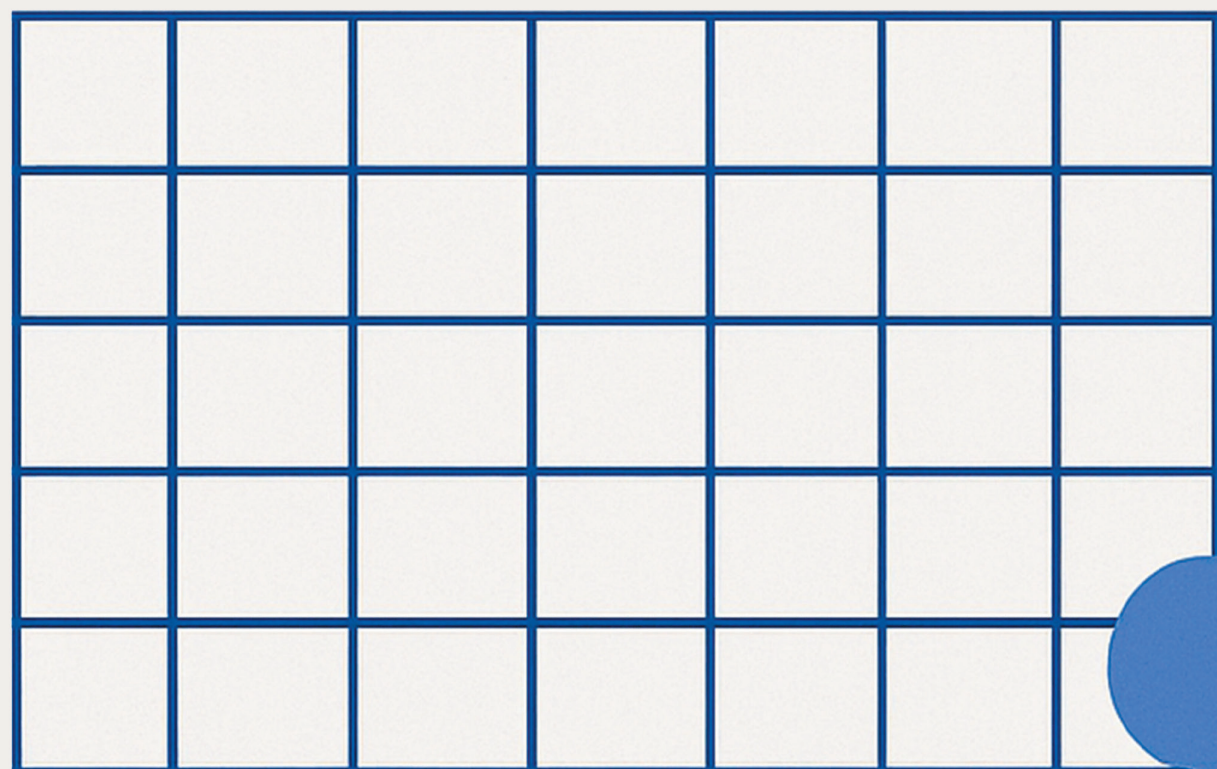
5. Cierre (día 14)

Cuenta puntos, comparte tres lecciones aprendidas y acuerda hábitos permanentes.

Premia a:

- Brigada Medicina (más constante)
- Hogar Termómetro a la Baja





El Poder de las 3R



Reducir



Reutilizar



Reciclar

Menos fundas, menos plagas, más ahorro

Conceptos clave



Reducir:

evitar basura desde el origen.



Reutilizar:

dar segunda vida.



Reciclar:

separar limpios

Situación común	Qué hacer
Pido fundas plásticas.	Llevar bolsa de tela reutilizable.
Basura mezclada.	Separar orgánico y reciclables.
Envases sin limpiar y voluminosos.	Lavar y aplastar antes de botar o reciclar.
Residuos mojados y sucios.	Mantener secos y limpios: usar compostera o cubeta con tapa.

¿Cómo nos afecta en el Bajo Yuna?



Menos zancudos y moscas: al separar orgánicos y taparlos, cortamos su comida y criaderos



Menos caños tapados: sin fundas o grasa en el desagüe, el agua corre mejor cuando llueve



Abono para patios y conucos: la tierra negra ahorra compras de fertilizante y mejora cosechas

Haciendo Abono (Composta)



1 Elige el lugar
Rincón con sombra y drenaje (patio/huerto).



2 Prepara
Hoyo de 40–50 cm o caja/compostera.



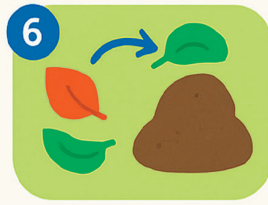
3 Capa seca
Hojas secas, paja o cartón rasgado (evita malos olores).



4 Capa húmeda
Restos de vegetales y frutas (troceados).



5 Cubre
Con un poco de tierra y tapa (malla, saco o tapa).



6 Repite
Capas secas (marrón) y húmedas (verde) cada semana.



7 Humedad
Como esponja mojada



8 En 8–12 semanas
¡Tierra negra lista!
Cuélala con la mano o con malla y úsala en macetas/huerto.



Convierte tu basura orgánica en abono gratis.
Menos moscas y mejor cosecha

Ahorrando Energía y Dinero en Casa

En el Bajo Yuna la luz se va, vuelve y a veces llega cara. Cuidar la energía en casa baja la factura, reduce el calor dentro de la vivienda y aporta al clima. Aquí tienes acciones simples, baratas o sin costo, que puedes empezar hoy mismo.

Conceptos clave de ahorro de energía



Eficiencia energética: hacer lo mismo con menos electricidad (focos LED, ventilación cruzada).



Consumo fantasma: aparatos en “reposo” siguen gastando (televisor, microondas, cargadores).



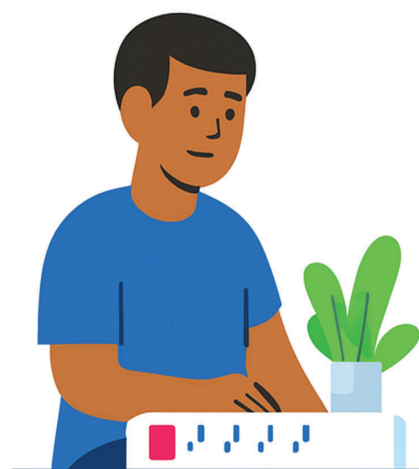
Ventilación cruzada: abrir ventanas opuestas para enfriar sin abanico.



Mantenimiento: equipos limpios y con buen sello gastan menos (nevera, abanico).



Hábitos: pequeñas rutinas diarias que suman (apagar, desconectar, medir).



Impacto local: facturas altas, calor y cortes



Facturas altas por uso innecesario de focos y aparatos.



Calor dentro de casa por mala ventilación y equipos sucios.



Cortes de luz frecuentes exigen hábitos que funcionen aun sin electricidad.



Ambiente: menos consumo = menos emisiones y menos gasto familiar.



Qué podemos hacer?

Antes vs Mejor

Como usar la energía con inteligencia

Antes		Mejor	
			
Focos encendidos todo el día	Abanico todo el día	Luz natural (cortinas abiertas)	Ventilación cruzada en horas frescas
			
Nevera pegada a la pared	Separada 10-15 cm	Separada 10-15 cm bobinas limpias	Tapa ollas y apaga antes (calor residual)
			

Preguntas de Reflexión

1. ¿Qué aparato gasta más en tu casa y cómo puedes reducir su uso sin perder comodidad?
2. ¿Qué hábito nuevo puedes mantener todo el mes (apagar, desconectar, ventilar)?
3. ¿Cómo ayudarías a un vecino mayor a ahorrar energía de forma segura?
4. Si el barrio completa el reto por 1 mes, ¿qué podríamos comprar o mejorar con el ahorro colectivo?

JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES

En el Bajo Yuna la fuerza de la comunidad vence tormentas, sequías y problemas del día a día.

Un río,
mil raíces

Techo
fuerte

Conceptos clave



Acción colectiva:

Pequeñas manos logran cambios grandes.



Organización barrial:

Comités claros (agua, limpieza, alerta, siembra).



Comunicación confiable:

Avisos por megáfono, WhatsApp del comité y pizarra en escuela/iglesia.



Roles y turnos:

Aporta según tiempo y habilidad (jóvenes, personas mayores, gremios).



Cuidado continuo:

Más que operativos; rutinas semanales y mensuales

Círculo de la Comunidad Activa

Vecindario desorganizado	Comunidad organizada
Avisos orales esporádicos	Redes claras
Información Talan recursos	Jornadas regulares
Recursos Talan recursos	Plan de siembra de árboles, turnos
Roles y refuerzo	Refuerzos acumulativos,
Recintos sin refuerzo	Frecuencia mensual



Preguntas de Reflexión

1. ¿Qué talento puedes aportar (organizar, clavar, podar, comunicar) y en qué horario?
2. ¿A quién invitarás para que tu calle tenga un equipo completo y diverso?
3. ¿Qué meta mensual es realista para tu comunidad (árboles vivos, metros de canal, techos seguros)?
4. ¿Cómo garantizamos que lo logrado se mantenga en el tiempo?

Conclusión

Hemos aprendido a prepararnos para la emergencia (Gestión de Riesgo), a vivir mejor con nuestro clima (Adaptación) y a sanar nuestro planeta (Mitigación). Ninguna de estas tareas se puede hacer solo. La fuerza más grande que tenemos en el Bajo Yuna es nuestra unión. Hablemos con nuestros vecinos, organicemos comités y trabajemos juntos por un futuro más seguro y próspero para nuestros hijos.



Capítulo dominicano de



Calle Wenceslao Álvarez #8, Zona Universitaria, Santo Domingo, D.N.
República Dominicana

☎ (809) 685-6200

✉ info@pciudadana.org

🌐 pciudadana.org

Título: Guía Comunitaria de Adaptación, Mitigación y Gestión del Riesgo: *Acciones locales para fortalecer la resiliencia climática en el Bajo Yuna*

Diseño, diagramación y edición técnica:
Dr. Luis Durán – luis@dmaia.org



Impreso en República Dominicana

Noviembre 2025

Proyecto: “Resiliencia climática y participación comunitaria en el Bajo Yuna mediante formación, incidencia y gobernanza territorial.”

Auspicio:



Derechos y uso del material

Esta guía puede reproducirse, citarse o adaptarse libremente para fines educativos y comunitarios, siempre que se reconozca la fuente y no se utilice con propósitos comerciales.

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Participación Ciudadana y no refleja necesariamente los puntos de vista de la Embajada de Canadá.

