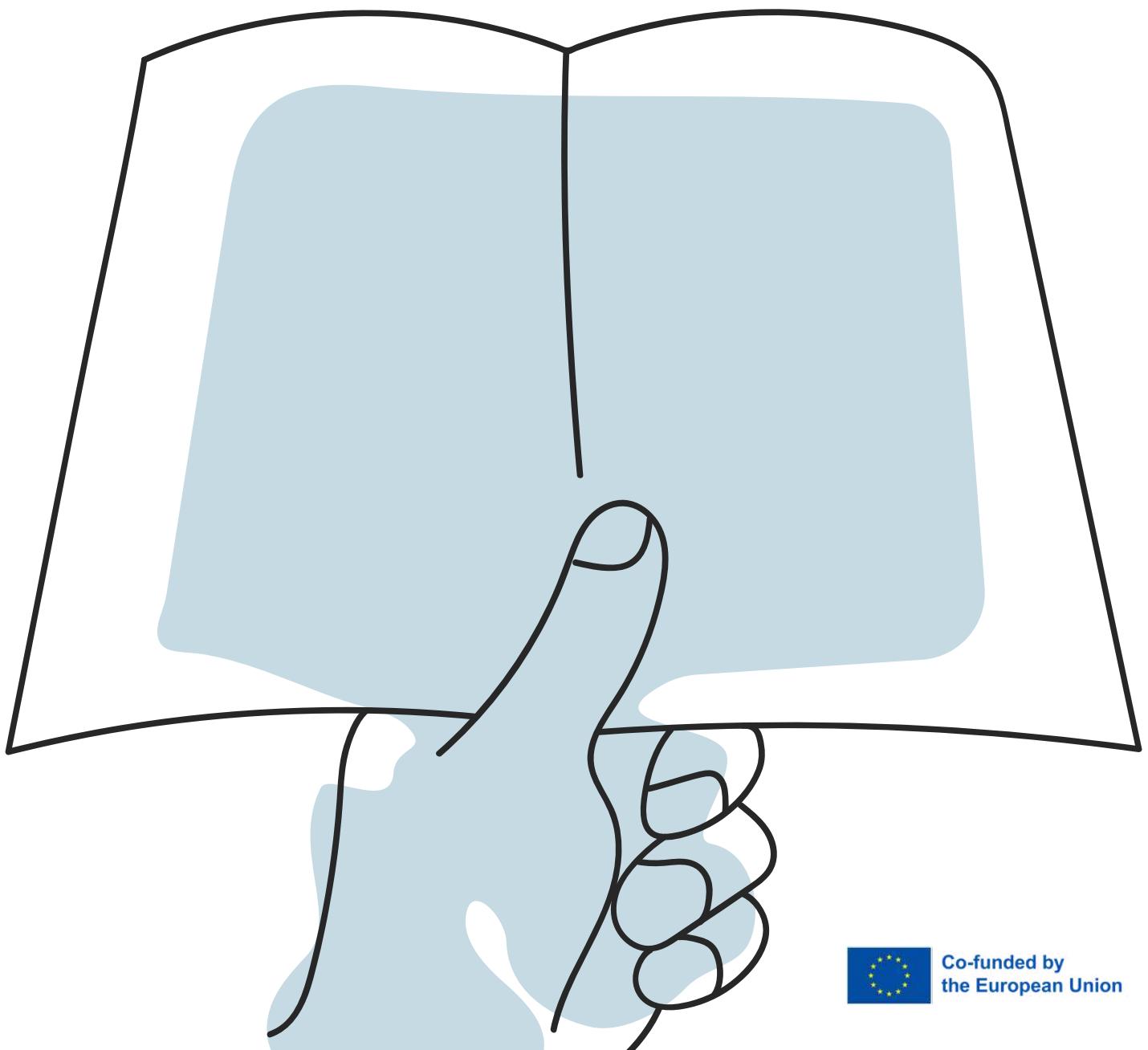
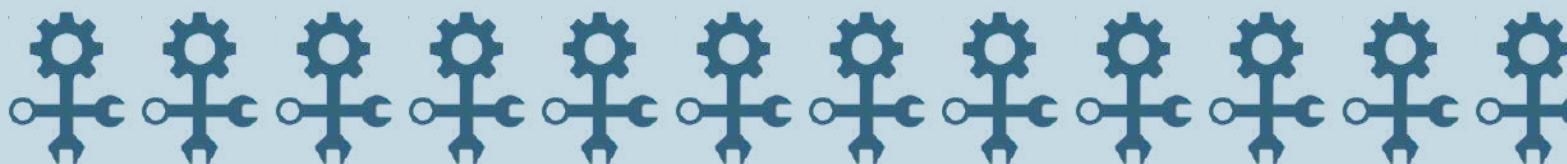


# MANUAL



Co-funded by  
the European Union



# Introducción

Este manual es el primer resultado del proyecto DIY, diseñado para empoderar a las mujeres de zonas rurales, brindándoles habilidades esenciales de bricolaje.

A través de una serie de talleres estructurados y este recurso complementario, las participantes adquirirán conocimientos prácticos y experiencia práctica en tareas clave de mantenimiento y mejora del hogar.

El contenido de este manual ha sido elaborado con base en grupos focales y entrevistas preliminares, asegurando que responda a las necesidades e intereses reales de las mujeres.

**Cada módulo se estructura con una breve descripción de la tarea, una lista de las herramientas necesarias, los productos utilizados, una guía paso a paso y, finalmente, consejos para lograr el éxito en la tarea.**

**Este enfoque estructurado garantiza claridad y facilidad de aprendizaje para todos los lectores.**



Co-funded by  
the European Union



Í  
N  
D  
I

## P.1 INTRODUCCIÓN

Introducción al manual

## P.3 MÓDULO 1

Introducción a diversas herramientas y protocolos de seguridad.

## P.9 MÓDULO 2

Colgar cuadros y estanterías

## P.18 MÓDULO 3

Electricidad básica

## P.28 MÓDULO 4

Fontanería

## P.35 MÓDULO 5

Pintura y decoración

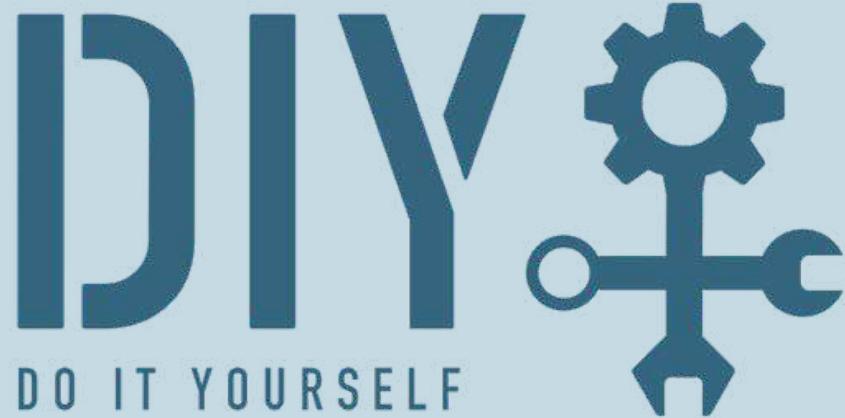
## P.42 MÓDULO 6

Jardinería, plantación y siembra

## P.53 CONCLUSIONES



Co-funded by  
the European Union

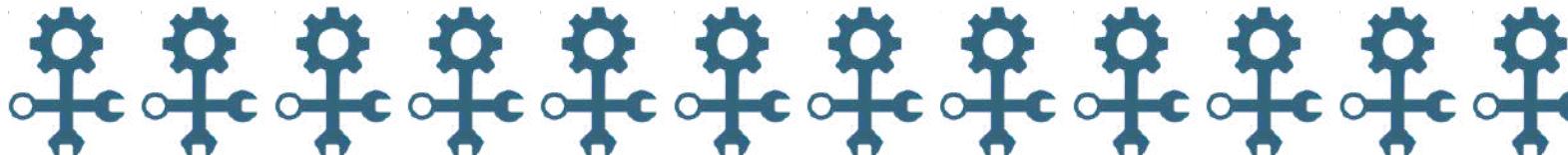


# MÓDULO 1

Introducción a  
diversas **herramientas**  
y protocolos  
de seguridad.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 1

Construir su propia caja de herramientas DIY es un proyecto emocionante, pero hay algunas cosas a tener en cuenta para que sea funcional, segura y fácil de usar.

A continuación se presentan algunas consideraciones clave a tener en cuenta al preparar su caja de herramientas de bricolaje en casa:



## Evalúe sus necesidades

Piense en los tipos de proyectos de bricolaje que realizará con más frecuencia (por ejemplo, reparaciones del hogar, carpintería, electricidad, etc.). Adapte el contenido de su caja de herramientas a las herramientas específicas que necesitará para esas tareas.



## La calidad de las herramientas antes que la cantidad

Las herramientas de calidad son más seguras y tienen mejor rendimiento. No necesita una gran cantidad de herramientas, pero las que tenga deben ser fiables y de buena calidad. Además, empiece con herramientas versátiles como un martillo, un juego de destornilladores, una cinta métrica y alicates. A medida que emprenda proyectos más avanzados, añada herramientas especializadas como un taladro o una sierra.



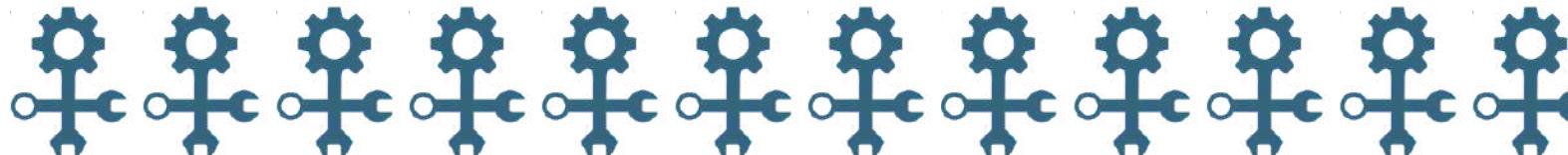
## Considere el almacenamiento de herramientas

Elija una caja o bolsa de herramientas que se ajuste a su espacio y necesidades. Una caja de herramientas resistente facilita la organización y la portabilidad, mientras que una bolsa de herramientas resulta más ligera y fácil de transportar.

Use separadores, contenedores pequeños o cajones para mantener organizados los artículos pequeños (como tornillos, clavos o brocas). Esto facilita encontrar lo que necesita al trabajar en un proyecto.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 1

## Herramientas básicas de bricolaje y consejos de seguridad



### Martillo

**Golpee siempre de frente para evitar golpes de refilón. Use gafas de seguridad para evitar que los fragmentos salgan despedidos.**



### Destornilladores

**Use la punta del tamaño adecuado para evitar resbalones. Mantenga el mango limpio y seco.**



### Metro

**Para medir espacios y materiales. Retírela lentamente para evitar cortes. No permita que la cinta se retraiga rápidamente.**

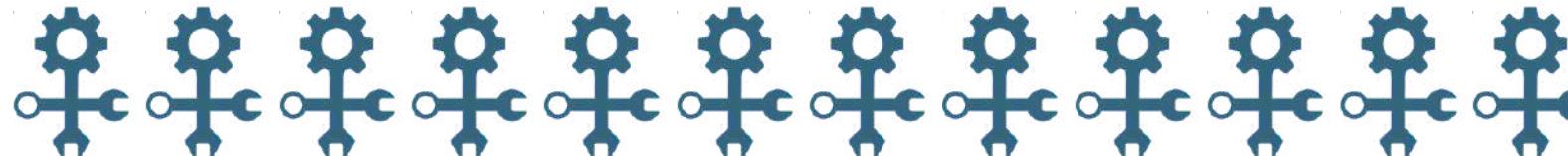


### Cuchillo multiusos / Cúter

**Para cortar cartón, yeso, cuerda, etc. Corte siempre en dirección contraria al cuerpo. Asegúrese de retraer la cuchilla cuando no la utilice.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 1

## Herramientas básicas de bricolaje y consejos de seguridad



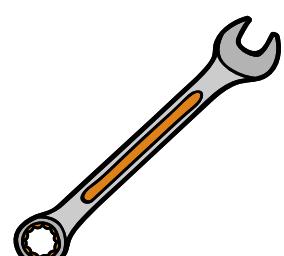
### Alicates

**Para agarrar, doblar y cortar alambres.**  
**Evite usar alicates para tuercas y tornillos (use una llave inglesa).** No los use como martillo.



### Llave inglesa ajustable

**Para apretar o aflojar tornillos y tuercas.**  
**Ajuste bien antes de aplicar fuerza.** Tire, no empuje, para evitar resbalones.



### Sierra de mano

**Para cortar madera o plástico.** Sujete el material firmemente. Use movimientos firmes.  
Use protección para los ojos.

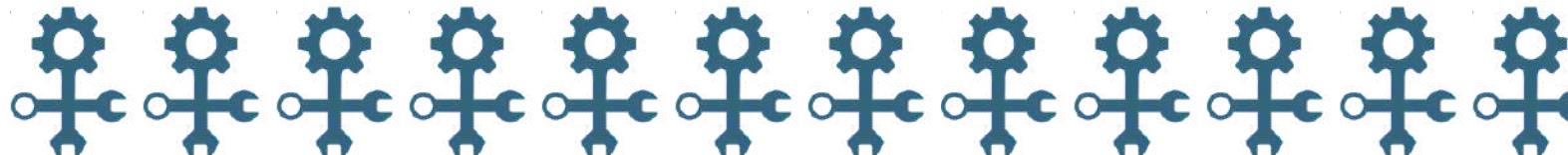


### Taladro/destornillador inalámbrico

**Para taladrar agujeros o atornillar.**  
**Revise la batería y verifique que las brocas son las adecuadas.** Use ambas manos siempre que sea posible.



Co-funded by  
the European Union



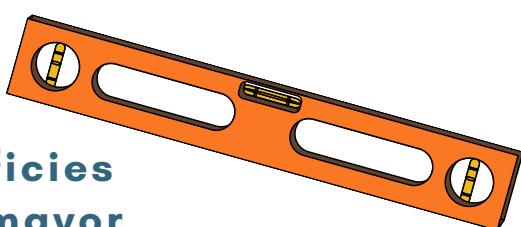
# MÓDULO 1

## Herramientas básicas de bricolaje y consejos de seguridad



### Nivel

**Para asegurar superficies rectas. No presenta mayor riesgo, pero se debe almacenar adecuadamente para evitar daños.**



### Papel de lija / Bloque de lijado

**Para alisar superficies. Use mascarilla para evitar inhalar el polvo. Lije en la dirección de la veta para un mejor acabado y mayor control.**



### Sierra de calar / sierra circular

**Utilice abrazaderas, gafas protectoras y asegúrese de que la profundidad de la cuchilla sea la adecuada. Desconecte siempre la herramienta antes de cambiar las cuchillas.**

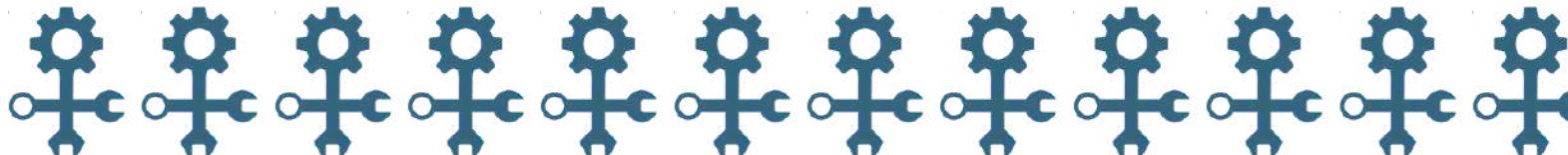


### Lijadora

**Para alisar superficies mediante abrasión con papel de lija. Use mascarilla antipolvo, protección ocular y mantenga los dedos alejados.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 1

Equipo de seguridad general para bricolaje



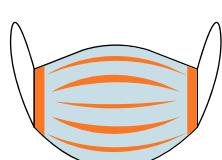
## Gafas de seguridad

**Proteja los ojos de residuos y polvo.**



## Guantes de trabajo

**Proteja sus manos de astillas, cortes o productos químicos.**



## Máscara antipolvo / Respirador

**Evite la inhalación de polvo, humos o partículas.**



## Protección auditiva

**Utilice tapones o protectores auditivos cuando esté cerca de herramientas ruidosas.**

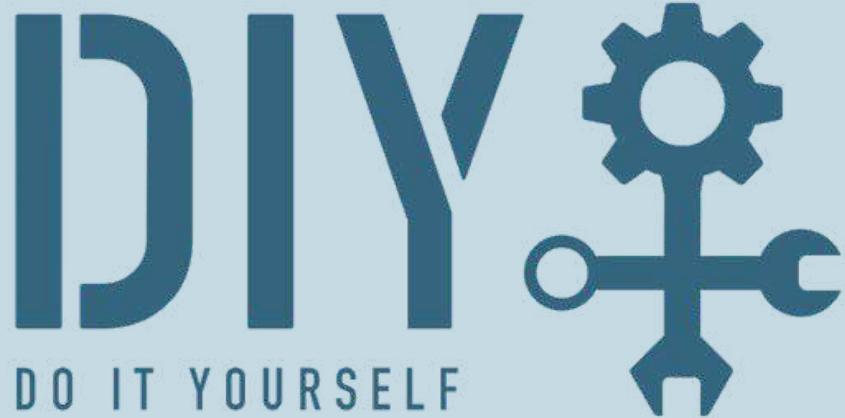


## Calzado resistente

**Utilice zapatos cerrados para protegerse de la caída de herramientas.**



Co-funded by  
the European Union

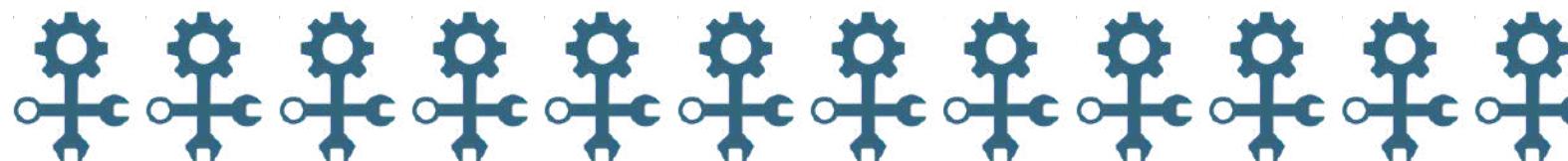


# MÓDULO 2

## Colgar cuadros y estanterías



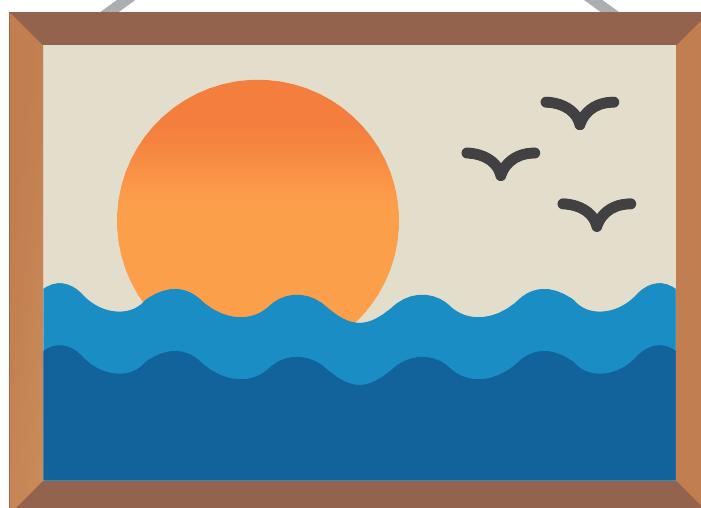
Co-funded by  
the European Union



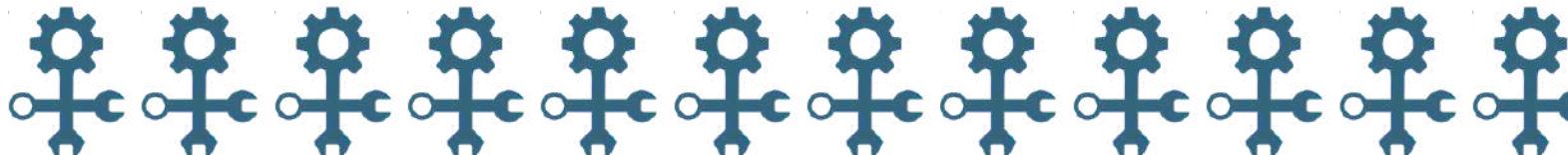
# MÓDULO 2

## Por qué esto es importante

Colgar un cuadro, una estantería o un accesorio de baño puede parecer complicado, pero con las herramientas adecuadas y un poco de práctica, puedes hacerlo tú mismo. No tienes que esperar a que alguien más venga a arreglarlo. Al finalizar este módulo, sabrás cómo taladrar placas de yeso, azulejos y ladrillos, y te sentirás seguro para elegir los herrajes adecuados.



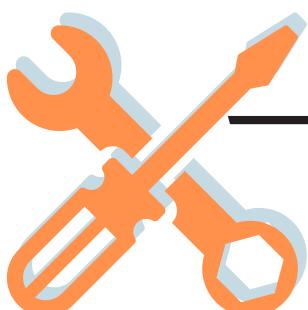
Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 2

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE HERRAMIENTAS Y MATERIALES

- Taladro inalámbrico con velocidad variable**
  - Brocas variadas**
  - Destornillador (manual o eléctrico)**
  - Nivel (manual o basado en aplicación)**
  - Cinta métrica**
  - Lápiz para marcar**
  - Gafas y guantes de seguridad**
- mampostería (cantería)  
• teja  
• madera  
• placas de yeso (paneles de yeso)

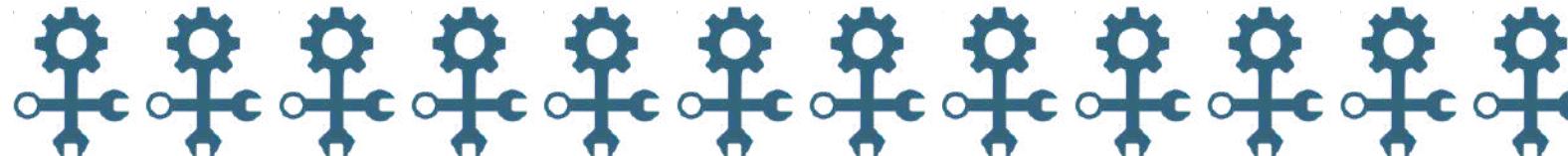


### Consejo

Piense en estas herramientas como extensiones de sus manos; no son complicadas, solo necesitan que las guíe.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 2

Las tres superficies que encontrarás

## Tipos de paredes



### **Placas de yeso (paredes huecas)**

Común en interiores. Requiere fijaciones especiales a menos que se golpee contra un montante.



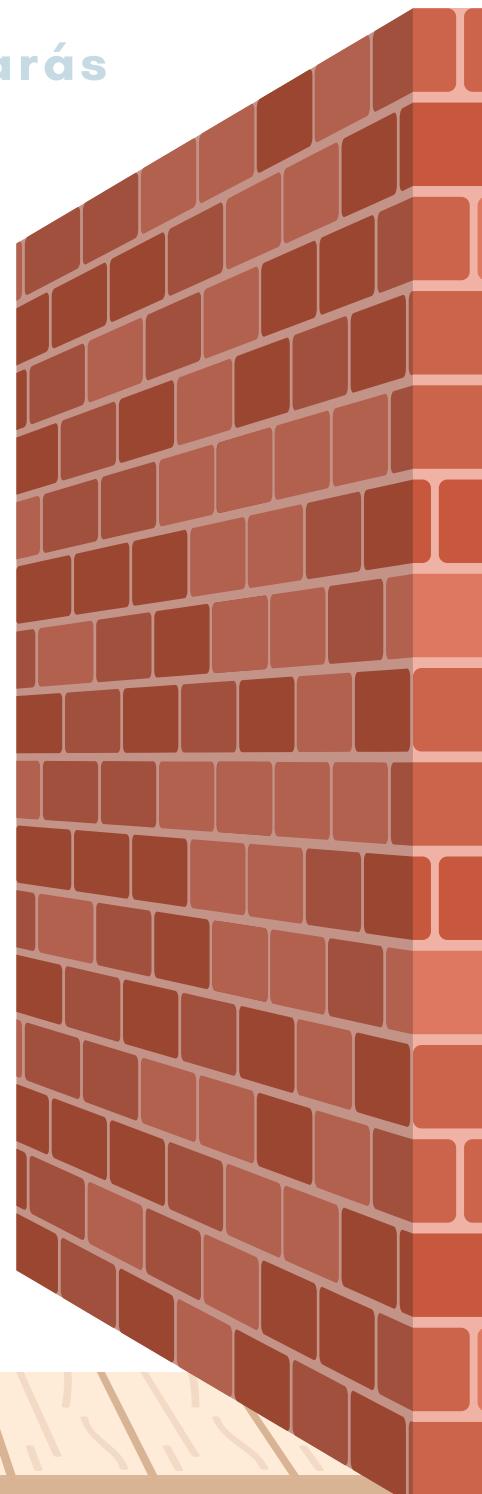
### **Azulejo**

Se encuentra en cocinas y baños. Es duro pero quebradizo; es fundamental perforar con cuidado.

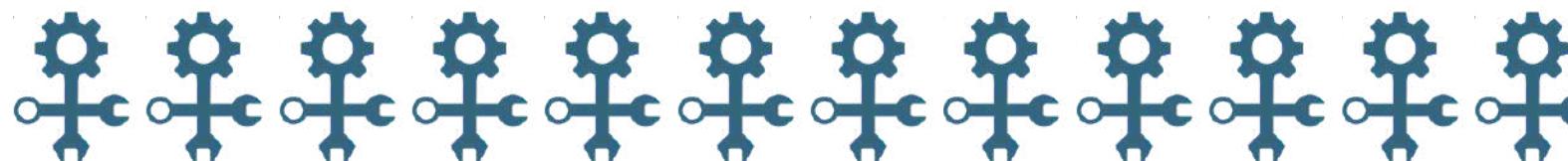


### **Ladrillo o mampostería**

Muy resistente. Ideal para soportar objetos pesados.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 2

**La seguridad es lo primero,  
siempre.**

Use gafas de seguridad  
al perforar.



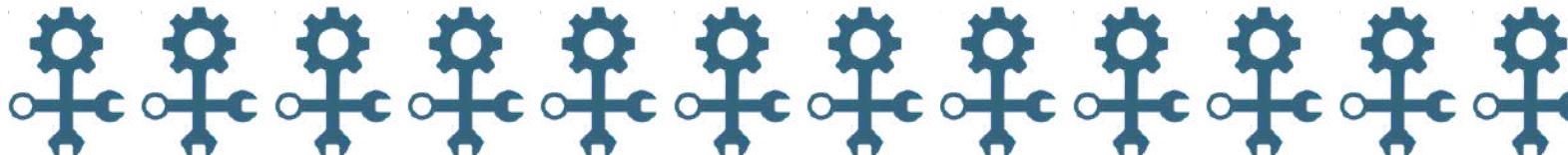
Tómese su tiempo: las prisas provocan errores.

Comience con agujeros pequeños;  
siempre puede hacerlos más grandes.

Si no se siente seguro, practique  
primero en un trozo de madera  
de repuesto o material  
de desecho.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 2

Tarea

1

Perforación y atornillado  
en placas de yeso

Perfecto para colgar cuadros,  
estantes de luz o espejos.

¿Porqué?

1

Decida dónde colgar su artículo. Sosténgalo,  
retroceda y compruebe la altura.

2

Si tiene un detector de vigas, use uno. Atornillar  
en una viga es la forma más resistente.

3

Si no hay perno, no se preocupe: utilice un perno  
de fijación autorroscante o un perno de palanca.

4

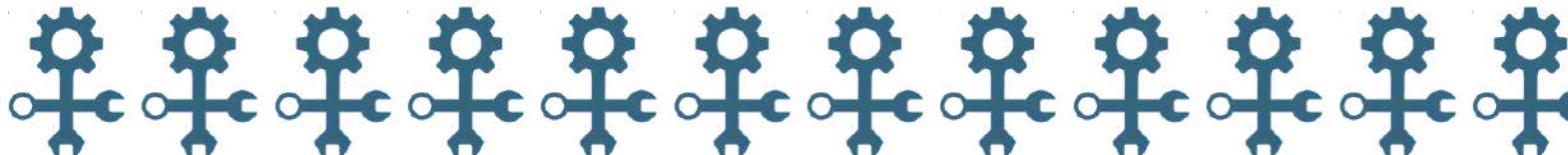
Perfore un pequeño orificio de prueba. Mantenga  
el taladro firme y no presione con demasiada  
fuerza.

5

Inserte la fijación hasta que quede al ras y luego  
atornille el gancho o soporte.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 2

Tarea



Perforación en superficies de baldosas

Para instalar toalleros, portarrollos de papel higiénico o ganchos en baños/cocinas.

¿Porqué?

1

Marque el lugar con un lápiz y coloque un pequeño trozo de cinta adhesiva encima (esto evita que el taladro se resbale).

2

Elija una broca para azulejos (punta de lanza). Ajuste el taladro a baja velocidad, sin percutor.

3

Mantenga el taladro firme y déjelo trabajar lentamente a través del esmalte.

4

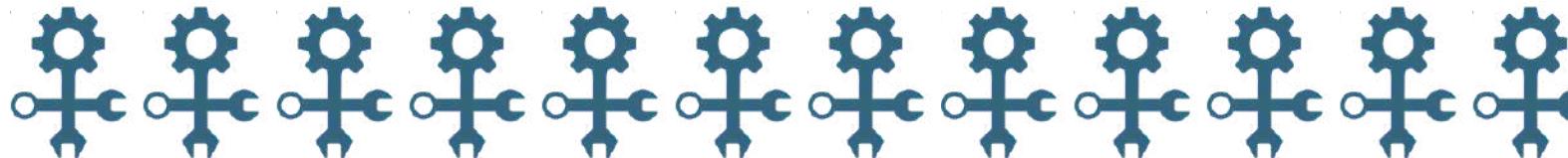
Una vez que haya atravesado las baldosas, cambie a una broca para mampostería si necesita profundizar más.

5

Inserte un tajo o anclaje para baldosas y luego atornille el accesorio.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 2

Tarea



## Perforación de ladrillo

**Superficie más resistente, ideal para estantes pesados, barras de cortinas o accesorios de exterior.**

**¿Porqué?**

**1**

**Marque su lugar con tiza o lápiz.**

**2**

**Utilice una broca para mampostería y active la función de martillo.**

**3**

**Perfore de forma recta y constante, y deje que el taladro haga el trabajo: no lo fuerce.**

**4**

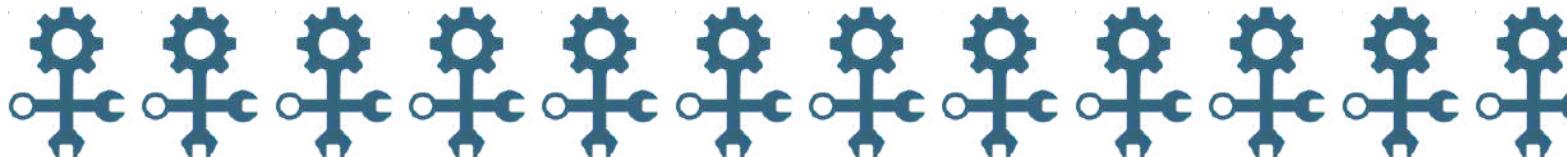
**Inserte un taco de nailon en la pared y luego atorníllelo firmemente.**

**5**

**Pruebe tirando ligeramente antes de colgar algo pesado.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 2

**Consejo para  
sobresalir en la tarea**

**Utilice tiras de comando  
para marcos livianos y  
una retirada sin daños.**



**¡Primero planifique el diseño en el suelo!**

**Las tiras de comando son una forma muy práctica y que no causa daños a las paredes, ¡especialmente ideales para inquilinos, principiantes o cualquier persona que quiera evitar taladrar!**



**¿Qué son las tiras de comando?**

**Son tiras adhesivas.**

**Permiten colgar objetos en las paredes sin necesidad de clavos, tornillos ni herramientas y se desmontan de forma limpia: sin agujeros, sin residuos.**



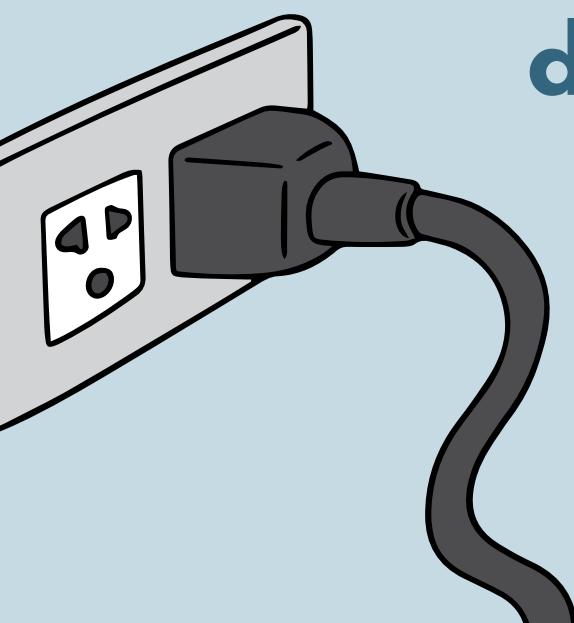
**Co-funded by  
the European Union**



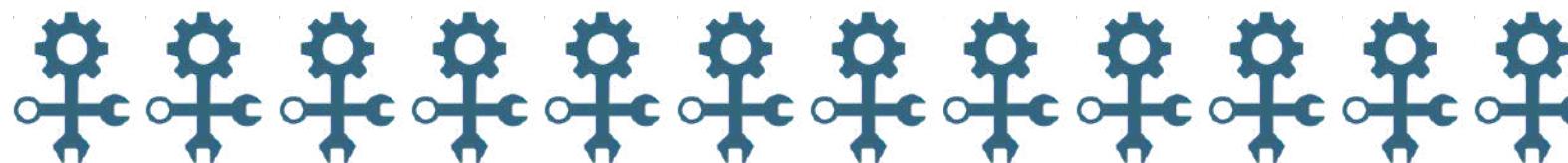
# MÓDULO 3

## Electricidad básica

**Cambio de enchufes,  
fusibles y localización  
de circuitos  
defectuosos en el  
cuadro de  
fusibles**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 3

## Por qué esto es importante

**La electricidad puede parecer intimidante, pero la mayoría de las tareas eléctricas domésticas son más sencillas de lo que parecen. Al aprender algunas habilidades básicas y seguras, podrá:**

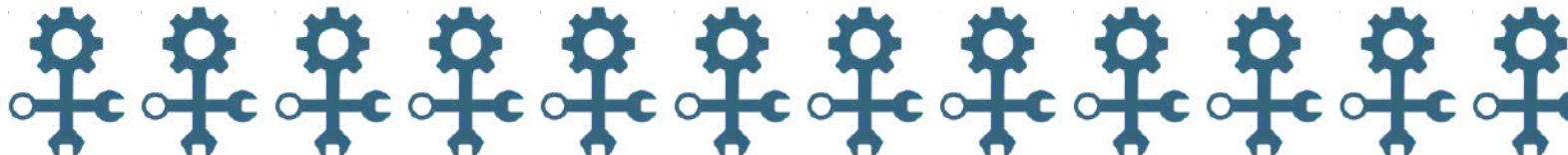
**Reemplazar un enchufe dañado.**

**Cambiar un fusible.**

**Identificar los circuitos defectuosos en su hogar.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 3

## Entienda el sistema eléctrico de su hogar

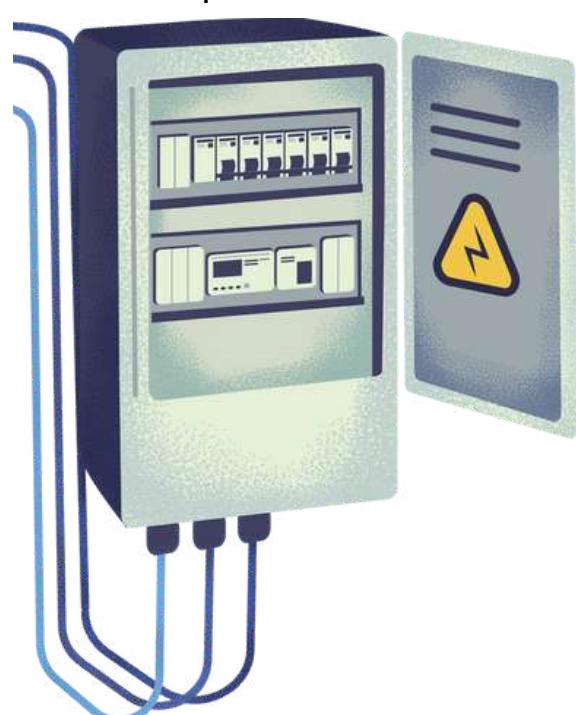
Los circuitos transportan electricidad desde la caja de fusibles principal (unidad de consumo) hasta los enchufes, luces y electrodomésticos.

Los fusibles e interruptores automáticos o diferenciales, son dispositivos de seguridad: cortan la electricidad si algo sale mal.

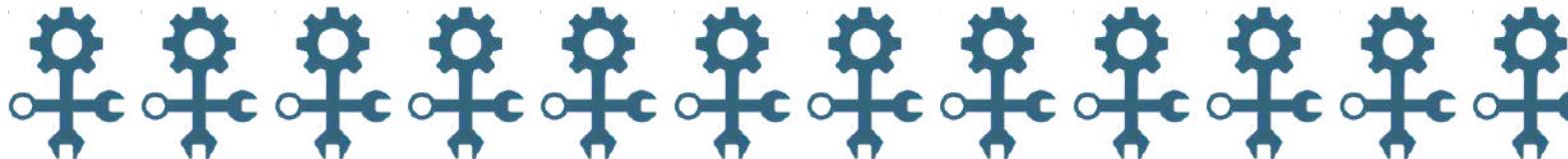
Los enchufes conectan los electrodomésticos al circuito. En Irlanda, tienen tres clavijas y su propio fusible incorporado. En España y la mayor parte de Europa, tienen dos clavijas y no tienen fusible; la protección está en la caja de fusibles.

El RCD (dispositivo de corriente residual)

Es un interruptor en los hogares modernos que corta la energía instantáneamente si hay un fallo, manteniéndole seguro.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 3

## Seguridad ante todo

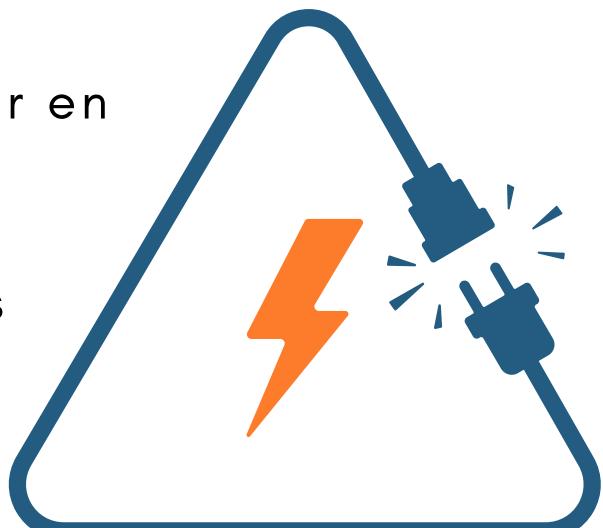
Desenchufe antes de trabajar en enchufes o fusibles.

Utilice herramientas aisladas si está disponible.

Nunca trabaje con agua, las manos mojadas o en condiciones de humedad.

Reemplace los fusibles de manera similar, nunca improvise.

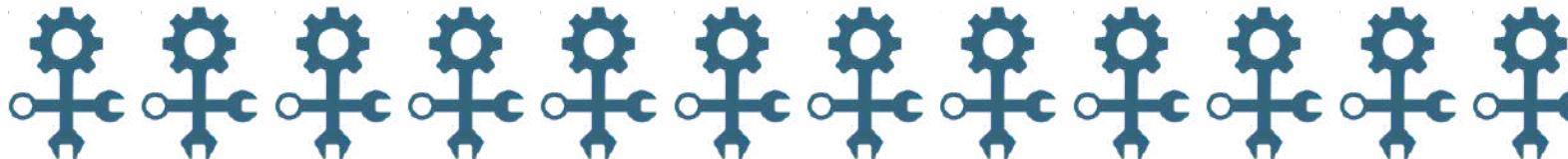
Si aparecen chispas, olores a quemado o fallas repetidas:



**Deténgase y llame a un profesional.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 3



## Cambio de enchufes

¿Porqué?

**Porque los enchufes pueden agrietarse, los cables  
pueden aflojarse o el fusible puede fundirse.**

**Reemplazar un enchufe protege sus electrodomésticos  
y le evita tener que comprar uno nuevo.**

Enchufes de Irlanda



1

**Desenchufe el aparato, nunca trabaje bajo tensión.**

2

**Desatornille y abra la caja del enchufe.**

3

**Afloje los tres tornillos de los terminales:**

Marrón = Vivo (L)

Azul = Neutro (N)

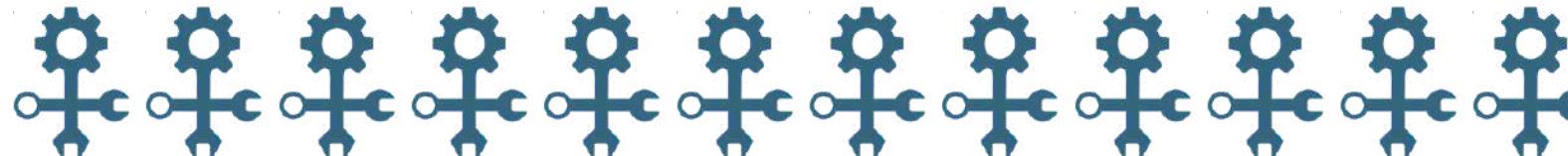
Verde/Amarillo = Tierra (E)

4

**Pele los extremos del cable si están dañados  
(aproximadamente 5 a 8 mm de cobre expuestos).**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 3

Enchufes de Irlanda



5

**Conecte cada cable al terminal correcto y apriete los tornillos. ¡Sin hilos sueltos!**

6

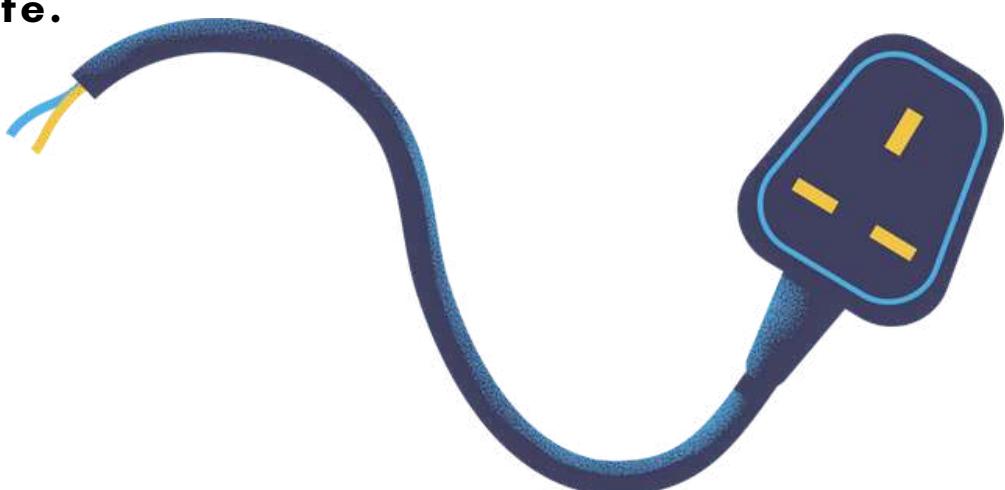
**Asegúrese de que el prensacables sujeté el cable exterior, no sólo los interiores.**

7

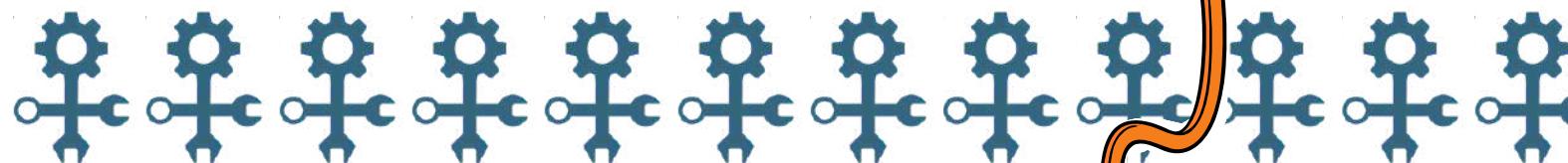
**Inserte el fusible correcto (normalmente 3 A para electrodomésticos pequeños y 13 A para hervidores o calentadores).**

8

**Atornille nuevamente la carcasa del enchufe.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 3

Enchufes de  
España/Europa



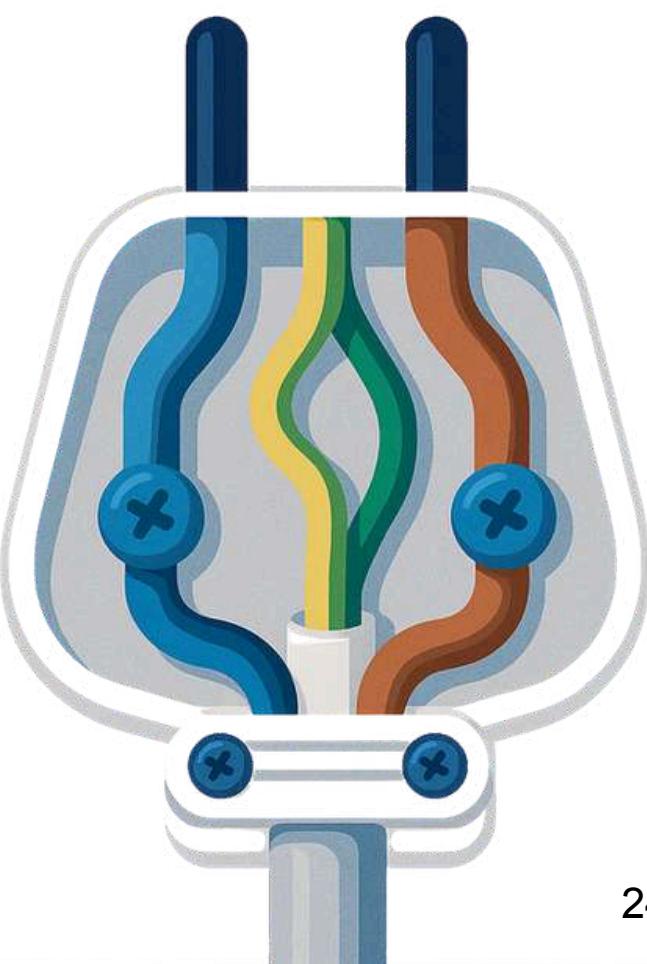
**Sólo dos cables:**

- **Marrón/Negro (Vivo), y**
- **Azul (Neutral).**

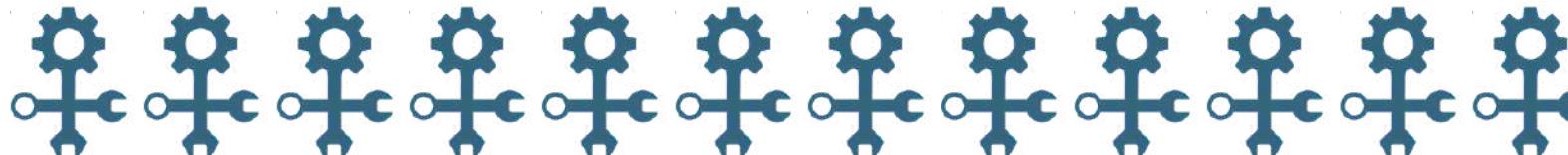
**Sin fusible en el interior: simplemente conecte los cables firmemente a los dos terminales y vuelva a ensamblar.**



Espero que ahora  
entiendas mejor cómo  
funciona un enchufe.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 3

Tarea



## Reemplazo de fusibles

Un fusible es como un protector: se “funde” si fluye demasiada electricidad, protegiéndolo así a usted y a su aparato.

¿Porqué?

### Fusible de enchufe, solo Irlanda/ Unido

1

**Abra el enchufe.**

2

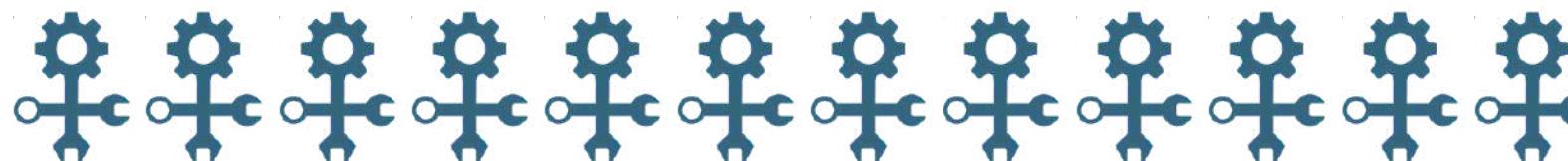
**Deslice hacia afuera el fusible viejo y verifique el número (3A, 5A o 13A).**

3

**Reemplácelo por un fusible del mismo calibre. Nunca lo cambie por uno de mayor potencia.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 3

Caja de fusibles, Irlanda/España

1

**Apague la alimentación principal por seguridad.**

2

**Mire su caja de fusibles/unidad de consumo: un interruptor automático disparado estará caído o el fusible se verá quemado.**

3

**Reinic peace el interruptor automático girándolo hacia arriba o reemplace el cable fusible con el mismo grosor.**

4

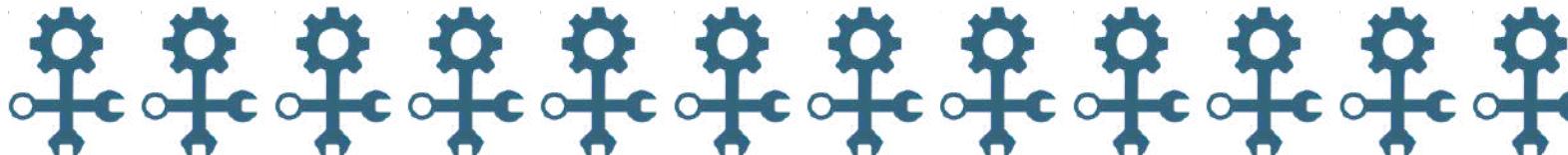
**Si el fusible vuelve a fundirse inmediatamente, desenchufe todos los aparatos de ese circuito. Reinicie el disyuntor. Enchufe lentamente cada aparato uno por uno hasta que vuelva a saltar. Entonces habrá localizado la avería. Si no está seguro, llame a un profesional.**



**Cambiar un enchufe puede convertirse en una habilidad básica para cualquier propietario.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 3

Tarea



## Localización de circuitos defectuosos

Cuando las luces se apagan o los enchufes dejan de funcionar, es necesario saber dónde está el problema.

¿Porqué?

1

Observe qué dejó de funcionar: ¿es solo un enchufe o una habitación entera?

2

Compruebe la caja de fusibles  
¿Se ha disparado un interruptor?

3

Reinicie el interruptor automático. Si vuelve a saltar, desconecte todos los dispositivos de ese circuito.

4

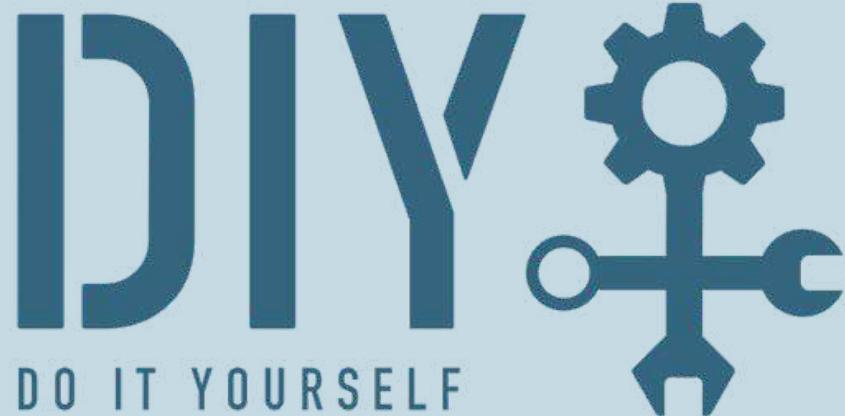
Vuelva a enchufar los electrodomésticos uno por uno. El que está defectuoso volverá a disparar el interruptor automático.

5

Etiquete claramente ese circuito en su caja de fusibles para referencia futura.



Co-funded by  
the European Union



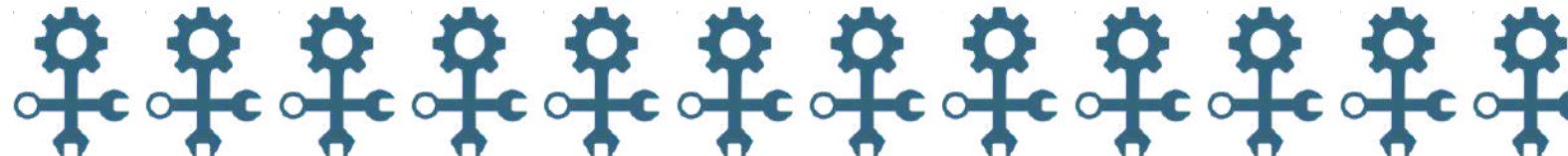
# MÓDULO 4

## Fontanería

**Cómo reparar fugas,  
purgar radiadores y  
destapar el  
sifón del  
fregadero.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 4

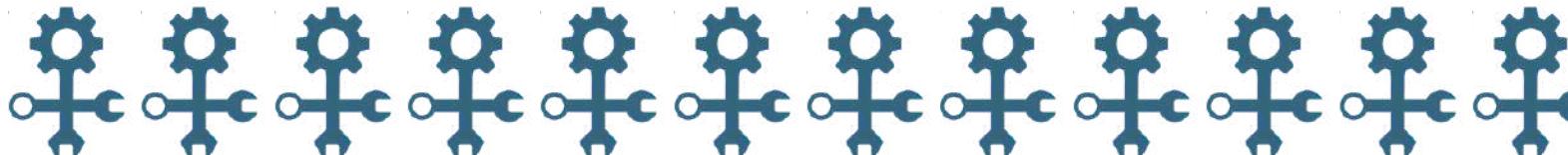
**La fontanería puede parecer un misterio, pero la mayoría de las veces se trata de acciones sencillas que marcan una gran diferencia. Al aprender lo básico, podrá:**

-  **Cerrar el suministro de agua rápidamente en caso de emergencia**
-  **Detener el goteo del cabezal de la ducha**
-  **Liberar el aire atrapado en su sistema de calefacción**
-  **Limpiar un sifón del fregadero cuando esté bloqueado**

**Estos no son trabajos “solo para profesionales”: son tareas cotidianas que puede realizar usted mismo, ahorrando tiempo, dinero y frustración.**



Co-funded by  
the European Union



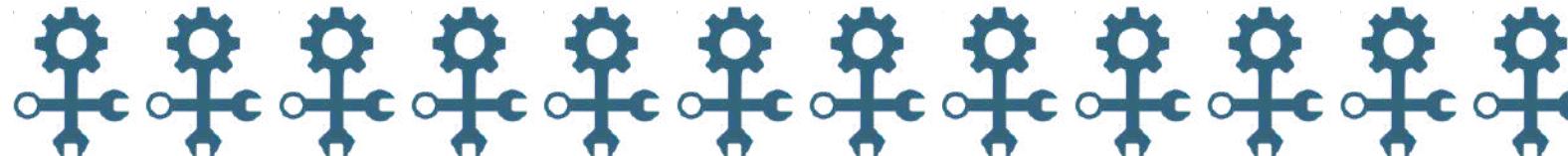
# MÓDULO 4

## Entendiendo el sistema de fontanería de su hogar

- **Suministro de agua:** El agua fría proviene directamente de la red principal, mientras que el agua caliente suele llegar a través de una caldera o calentador de agua.
- **Válvulas de cierre:** controlan el flujo de agua en diferentes partes de su hogar.
- **Radiadores:** Funcionan haciendo circular agua caliente. Las burbujas de aire pueden impedir que se calienten correctamente.
- **Sifones:** Los tubos en forma de U atrapan los desechos debajo de los lavabos y evitan que los olores regresen por los desagües.



Co-funded by  
the European Union



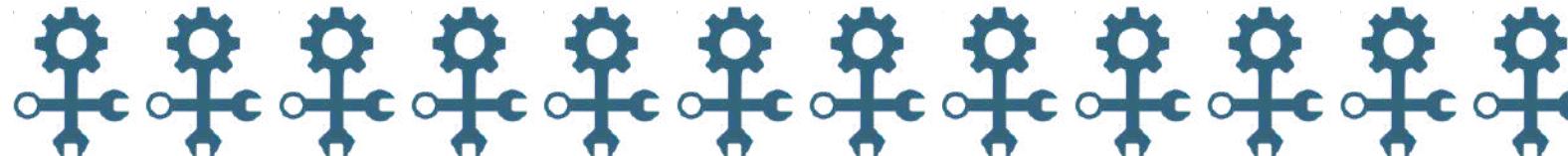
# MÓDULO 4

**La seguridad es lo primero, siempre**

- **Cierre siempre el agua antes de desmontar las tuberías.**
- **Utilice toallas y cubos para atrapar derrames.**
- **Use guantes si manipula agua sucia**
- **Nunca fuerce las piezas metálicas**
- **Si está atascado, utilice WD-40 (aflojatodo) o pida ayuda para aflojarlo.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 4

Tarea



Cómo arreglar un cabezal de ducha que gotea

Una ducha que gotea  
desperdicia agua y dinero.

¿Porqué?

1

**Cierre la ducha. Envuelva un paño alrededor de la cabeza para protegerla.**

2

**Desenrosque el cabezal de la ducha de la manguera o tubería.**

3

**Revise la arandela de goma (junta tórica) en el interior: generalmente está desgastada.**

4

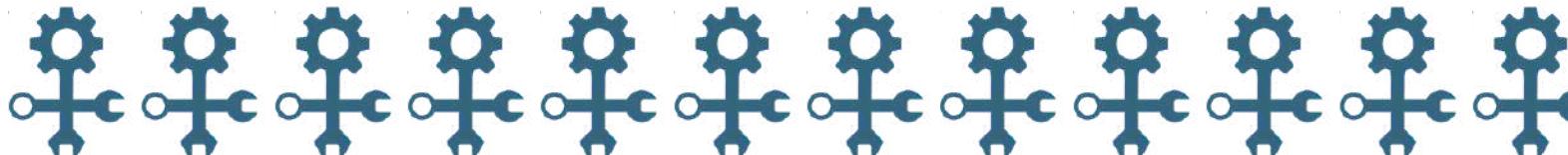
**Reemplácela con una arandela nueva (barata y disponible en cualquier ferretería).**

5

**Atornille nuevamente el cabezal de la ducha firmemente, pero no lo apriete demasiado.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 4

Tarea



## Purga de radiadores

Si los radiadores están fríos arriba pero calientes abajo, significa que tienen aire atrapado. Purgarlos permite que el aire salga para que el agua caliente se llene correctamente.

¿Porqué?

1

**Apague la calefacción y deje que los radiadores se enfrien.**

2

**Coloque una toalla y un recipiente debajo de la válvula del radiador.**

3

**Inserte una llave de radiador (o un destornillador plano para los modernos) en la válvula de purga en la esquina superior.**

4

**Gire lentamente en sentido contrario a las agujas del reloj. Oirá un silbido al escapar el aire.**

5

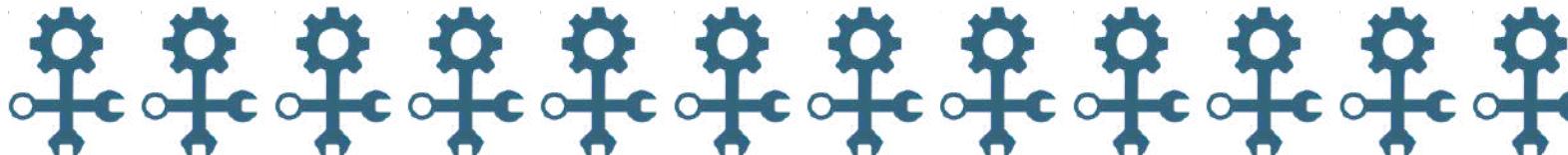
**Una vez que el agua comience a gotear, cierre la válvula rápidamente.**

6

**Luego limpie y verifique la presión de la caldera.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 4

Tarea



## Desatascar sifones de fregadero

Un fregadero que drena lentamente suele deberse a comida, cabello o jabón atrapados en el sifón en forma de U.

¿Porqué?

1

**Coloque un cubo debajo del fregadero para recoger agua.**

2

**Desatornille las tuercas de plástico que sujetan la trampa en forma de U.**

3

**Retire la trampa y vacíe los residuos en el cubo.**

4

**Enjuague la trampa con agua caliente y jabón.**

5

**Vuelva a colocarlo de forma segura y deje correr agua para probarlo.**



Co-funded by  
the European Union

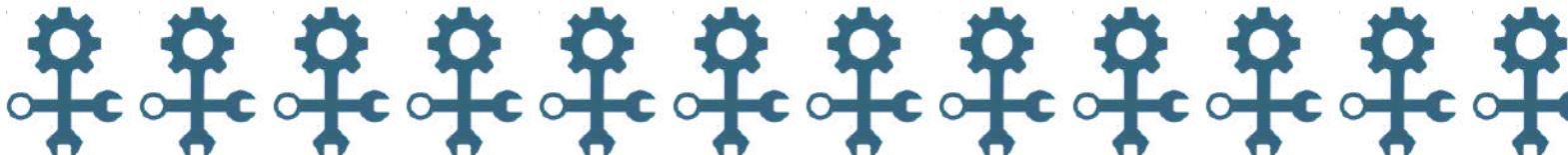


# MÓDULO 5

## Pintura y decoración



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 5

## Tener en mente...



**Asegúrese de dedicar tiempo adicional a limpiar su área con antelación. Es la parte más importante de cualquier trabajo de pintura. El área debe estar limpia y sin polvo.**



**Existen diferentes tipos de pinturas para diferentes tipos de superficies.**



**Para paredes interiores y techos utilice pintura de emulsión.**



**Para trabajar la madera utilice pintura a base de aceite.**



**NO mezcle diferentes tipos de pintura. Las pinturas a base de agua no se adhieren a las pinturas a base de aceite. Si desea pintar con emulsión sobre pintura brillante, deberá lijar la zona primero.**



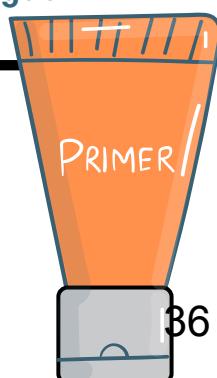
**Las pinturas al agua no necesitan imprimación. Sin embargo, cualquier superficie sin pintura necesitará algún tipo de imprimación.**



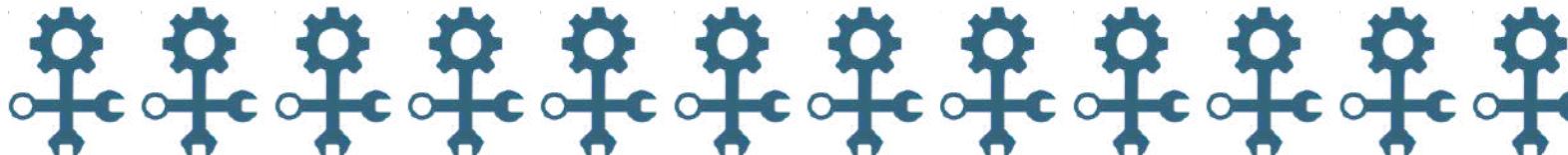
**Utilice una capa a base de aceite antes de aplicar un brillo.**



**Como regla general, si no se ha hecho nada previamente, se debe usar una imprimación. Una imprimación recomendada y conocida por algunos es la "Imprimación Zinsser" (fórmula a base de agua transpirable). Es recomendada por pintores profesionales.**



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 5

## Pintar paredes interiores

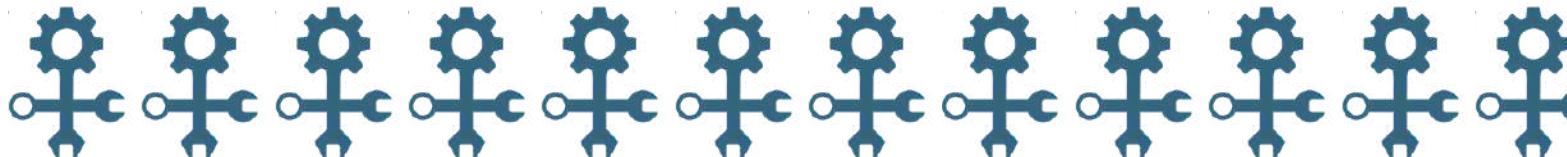
Pintar paredes interiores implica preparar la superficie, aplicar una capa de imprimación (si es necesario) y, posteriormente, aplicar una o más capas de pintura para mejorar el aspecto de una habitación o renovar su apariencia. La renovación y el mantenimiento del hogar son tareas comunes para mejorar la estética general y proteger las paredes.

## Productos necesarios

- Imprimación (si es necesario, para paredes lisas o reparadas)**
- Pintura (pintura a base de látex o acrílica)**
- Masilla o compuesto para juntas (para tapar agujeros)**
- Sellador de huecos de alrededor de molduras o ventanas**
- Cinta de pintor (para bordes limpios)**
- Lonas o plásticos (para protección)**

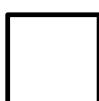


Co-funded by  
the European Union

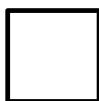


# MÓDULO 5

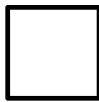
## Herramientas necesarias



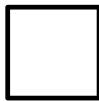
**Rodillos de pintura** (para áreas grandes)



**Pinceles** (para bordes y esquinas)



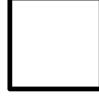
**Guantes**



**Mascarilla** (para el polvo)



**Bandejas de pintura**



**Escalera de tijera** (si es necesario para zonas altas)



**Papel de lija** (para suavizar cualquier imperfección en la pared)



**Espátula** (para llenar agujeros o grietas con masilla)



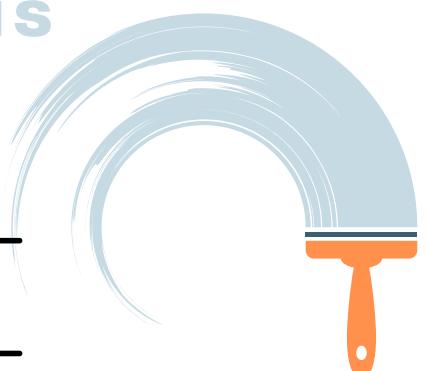
**Mango para rodillo** (especialmente para paredes altas)



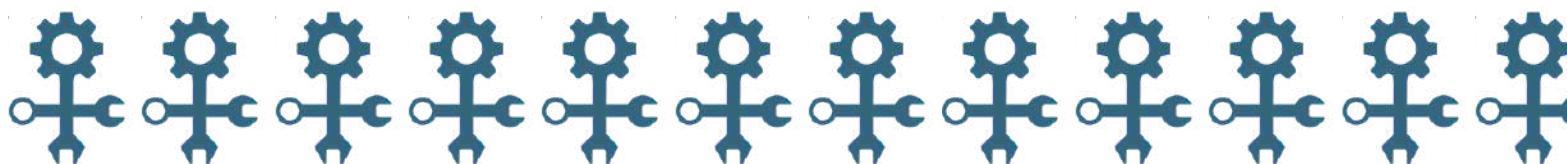
**Abrelatas de pintura y palitos para remover**



**Trapos o bayetas** (para limpiar derrames o exceso de pintura)



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 5

## Paso a paso

- Retire los muebles o cúbralos con lonas para protegerlos de las salpicaduras de pintura.
- Coloque lonas o plásticos en el suelo para proteger las superficies.
- Use cinta de pintor para cubrir molduras, y zócalos de ventanas y techos.
- Rellene los agujeros o grietas con masilla, alise con una espátula y deje secar.
- Lije la pared ligeramente para suavizar cualquier imperfección.

- Limpie las paredes con un paño húmedo o una esponja para eliminar el polvo, la suciedad y la grasa.
- Deje que las paredes se sequen completamente antes de continuar.

- Si va a pintar sobre un color oscuro, una placa de yeso sin terminar o una superficie con manchas, aplique una capa de imprimación. Use un rodillo para cubrir áreas grandes y una brocha para los bordes y esquinas.
- Deje que la imprimación se seque completamente antes de continuar con la pintura.

Preparación

1

Limpieza de las paredes

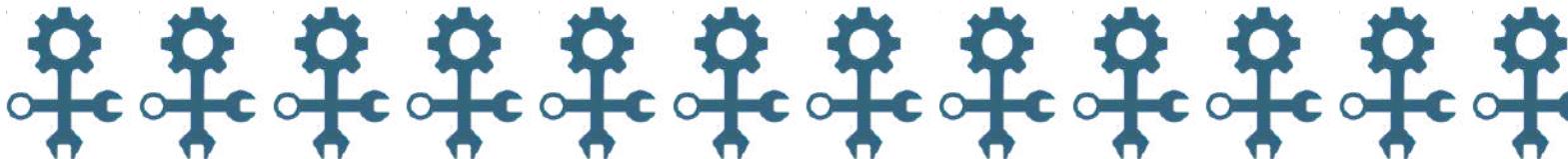
2

Imprimación

3



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 5

## Paso a paso

Pintar

4

Toques finales

5

-Revuelva bien la pintura para asegurarse que esté mezclada uniformemente.

-Utilice un pincel para cortar a lo largo de los bordes de la pared (esquinas, línea del techo y molduras).

-Use un rodillo para cubrir las áreas más grandes de la pared con movimientos en "W" o "M" para lograr una capa uniforme. Trabaje en secciones pequeñas para asegurar que la pintura no se seque antes de alisarla.

-Deje que la primera capa se seque completamente (sigu el tiempo de secado recomendado en la lata de pintura).

-Aplique una segunda capa si es necesario, repitiendo el proceso.

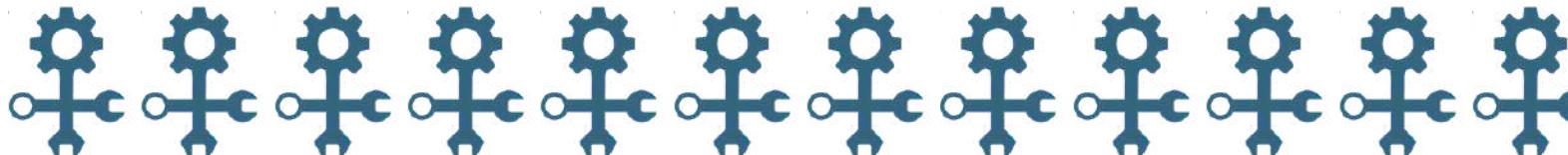
-Después de que la pintura esté seca, retire con cuidado la cinta de pintor mientras la pintura aún esté un poco blanda para evitar que se despegue.

-Retoque cualquier mancha o área donde la pintura pueda haber quedado despareja.

Limpie sus herramientas  
(rodillos, brochas, etc.)  
con agua y jabón o  
con un limpiador adecuado.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 5

**Consejos para hacer  
bien la tarea**



## **Elija el acabado adecuado:**

Utilice acabado mate o cáscara de huevo para áreas que no se desgastarán mucho, y satinado o semibrillante para habitaciones con mucho tráfico.

## **Utilice herramientas de calidad:**

Unos buenos rodillos y pinceles hacen que el acabado sea de gran calidad.

## **Tómese su tiempo:**

Trabaje en secciones pequeñas para evitar que la pintura se seque demasiado rápido antes de alisarla.

## **No omita el tiempo de secado:**

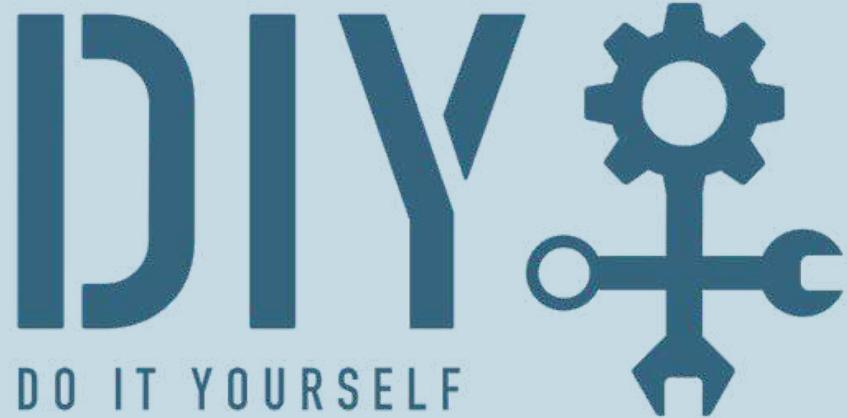
Deje que cada capa se seque completamente antes de aplicar la siguiente.

## **La ventilación es clave:**

Abra las ventanas o use ventiladores para ayudar a que la pintura se seque más rápido y mantener el aire fresco.



Co-funded by  
the European Union



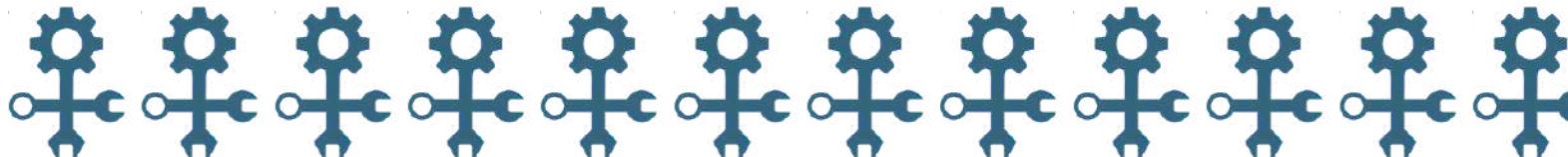
# MÓDULO 6

## Jardinería, plantación y siembra



Co-funded by  
the European Union





# MÓDULO 6

## INTRODUCCIÓN

Sembrar y cultivar sus propios alimentos puede ser una actividad muy valiosa y placentera. Cualquiera puede cultivar sus propios alimentos.

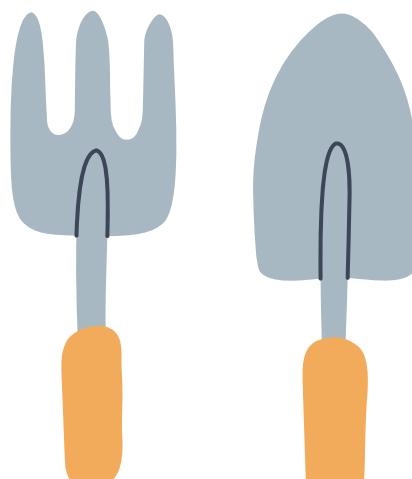
¿Últimamente no está satisfecha con la calidad de algunos de los alimentos que compra? ¿Por qué no prueba a cultivarlos usted misma?

Sí, a veces puede parecer un poco abrumador no saber por dónde empezar, pero en este módulo le presentaremos algunas herramientas y habilidades básicas de jardinería que esperamos le hagan sentir segura y emocionada de comenzar su viaje de cultivo.

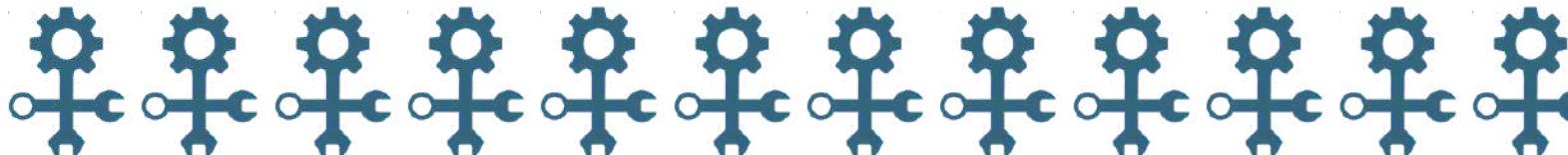
Aprenderá a sembrar y cultivar sus propias ensaladas y verduras, sin importar el espacio disponible. Todo lo que se enseña en este módulo se puede cultivar en jardineras, contenedores, bancales elevados o huertos.

La jardinería es un viaje maravilloso, y sí, el destino (cosechar los alimentos y comerlos) es muy importante, pero también lo es el viaje.

¡Esperamos que disfrute de este módulo y le deseamos todo lo mejor en su viaje de crecimiento!

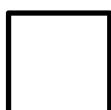


Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 6

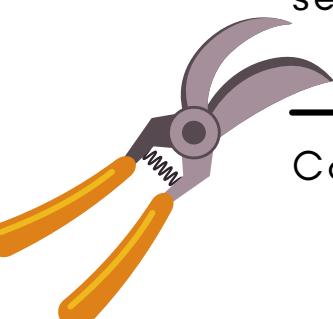
## Algunas herramientas útiles



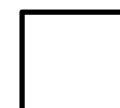
### Plantador



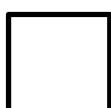
Un palo o herramienta cónica que se utiliza para hacer agujeros uniformes a la profundidad correcta para sembrar semillas.



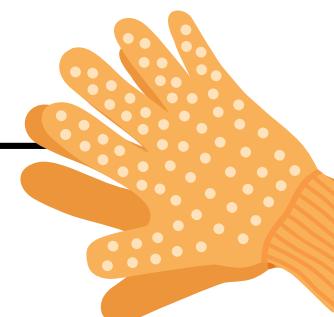
### Podadera



Cortadores afilados con resorte para cortar tallos de manera limpia, cosechar vegetales y podar ramas pequeñas.



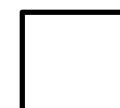
### Guantes de jardinería



Protege sus manos de ampollas, suciedad y espinas a la vez que le proporciona un mejor agarre en las herramientas.

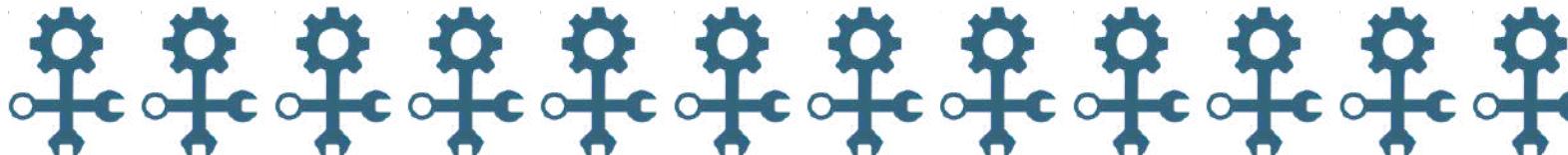


### Rotulador impermeable



Escribir directamente en las etiquetas o rótulos de sus plantas para que los nombres de las variedades, las fechas de siembra y cualquier otra nota permanezcan legibles incluso cuando estén expuestos al agua o al sol.





# MÓDULO 6

## Lo que necesitará...

### Acerca del abono



#### Para iniciar la siembra

Utilice compost (abono orgánico), para iniciar la siembra.

Ligero, fino y con buen drenaje.

Favorece el crecimiento de las raíces pequeñas y previene la pudrición.

Bajo en nutrientes.

Demasiado puede dañar las plántulas.

#### Para trasplantar, utilice compost para macetas o multiusos.

Rico en nutrientes. Favorece el crecimiento de las plantas.

Retiene la humedad pero drena bien.

Qué utilizar: Compost para macetas, compost (abono orgánico) multiusos

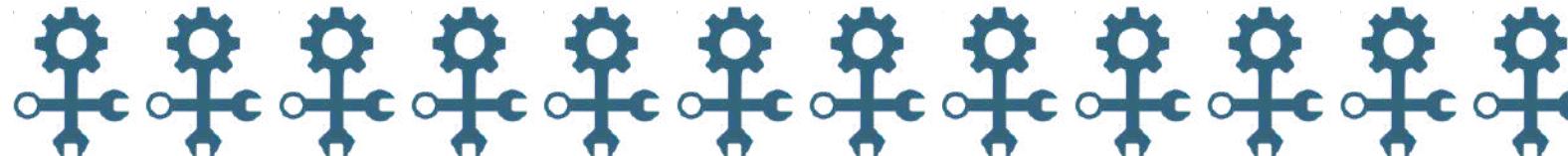
#### Para exteriores, mejore el suelo antes de trasplantar.

Agregue compost(abono orgánico) bien descompuesto, estiércol o mantillo de hojas al suelo.

Mezcle fertilizante orgánico si es necesario.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 6

**Lo que necesitará...**

## Contenedores

### **No tiene que comprar sus contenedores**

Puedes utilizar cualquier recipiente que tengas en casa: macetas, comederos, bolsas de cultivo o cubos (siempre que tengan orificios de drenaje)

- Mínimo 20-30 cm de profundidad para la mayoría de las verduras.
- Las bandejas poco profundas funcionan bien para las hojas de ensalada.

### **Envases de yogur**

Los envases de yogur pueden ser ideales para iniciar la siembra.

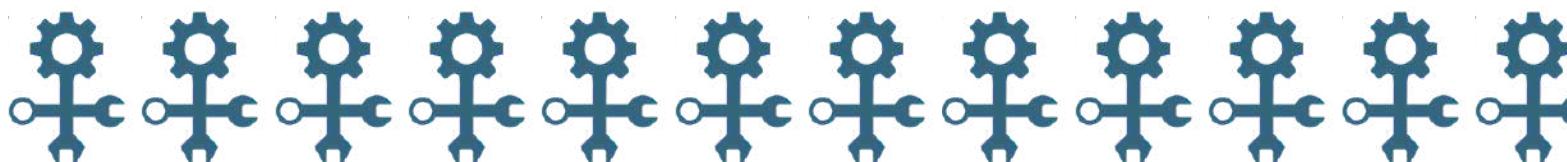


### **Rollos de papel higiénico**

Llene un rollo de papel higiénico con tierra y siembre las semillas, luego puede retirar el cartón o trasplantar las semillas dentro del rollo.



Co-funded by  
the European Union

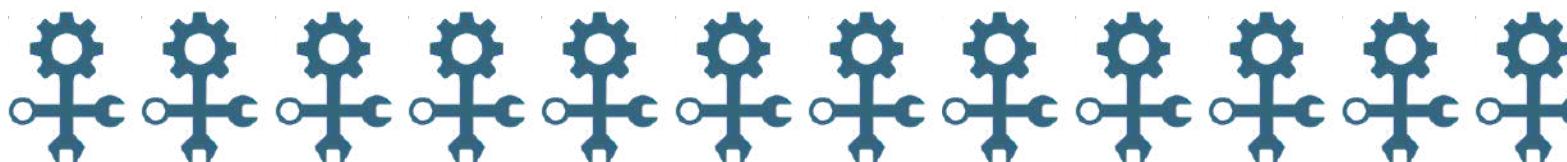


# MÓDULO 6

## Lo que necesitará...



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 6

Algunos términos de jardinería

*Del Diccionario de la lengua española*

*Sembrar*

Arrojar y esparcir las semillas en la tierra preparada para este fin.



*Transplantar*

Trasladar plantas del sitio en que están arraigadas y plantarlas en otro.

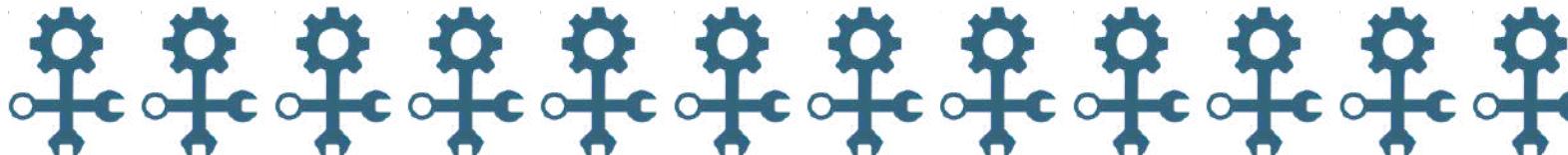


*Cosechar*

Recoger los frutos de la cosecha, es decir, el conjunto de productos agrícolas que se obtienen de la tierra cuando están maduros.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 6

Aquí tiene una lista de verduras y hortalizas de hoja verde que se pueden cultivar tanto en Irlanda como en España, ya sea en huertos o en macetas. Dado que los climas difieren (Irlanda es más fresca y húmeda) y España, por lo general, es más cálido y seco (según la región), las épocas de siembra y los cuidados pueden variar ligeramente.

## Ensaladas

## Notas



### Lechuga

Prefiere condiciones frescas; sombra parcial en el verano español.



### Rúcula

De crecimiento rápido, prefiere primavera/otoño en España.



### Espinaca

Se desarrolla bien en temperaturas más frías; se espiga con el calor.



### Hojas de mostaza

Sabor intenso, fácil de cultivar.



### Mizuna

Ideal para cortar y volver a cortar.



### Canónigos

Tolerante al frío, ideal para Irlanda.

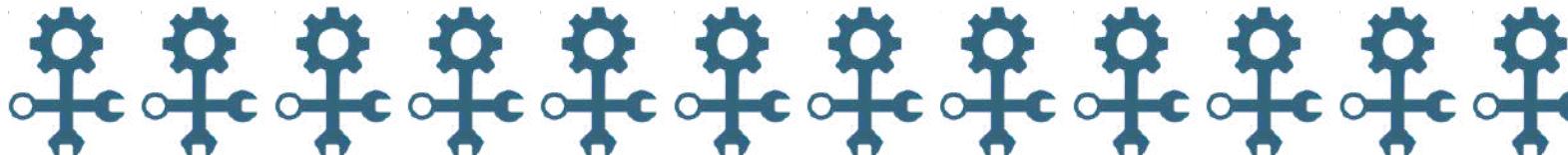


### Endibia/achicoria

Ligeramente amargo; tolera bien el frío.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 6

## Verduras

## Contenedor



### Zanahorias

Sí, en contenedores profundos.



### Rábanos

Crecimiento muy rápido



### Remolacha

Fácil de cultivar



### Cebolletas

Ideal para contenedores



### Guisantes

Irlanda: primavera/verano, España: meses más fríos



### Habas

Resistente y prolífico



### Tomates

Ama el calor; protéjase de la lluvia en Irlanda.



### Acelga (acelga suiza)

Tolera el calor y el frío.



### Calabacines (Calabacín)

Necesita macetas más grandes



### Pimientos (chile y dulce)

Amantes del calor, crecen bien en España

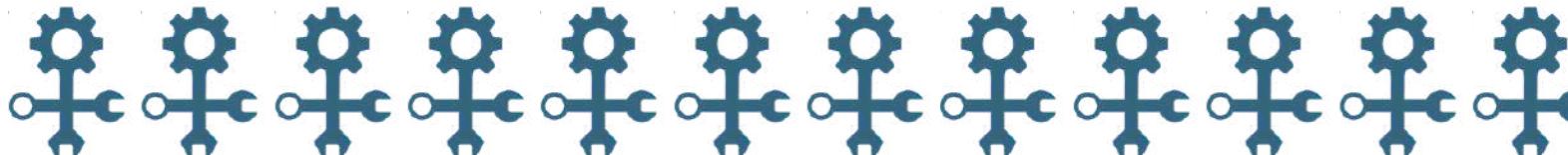


### Pepinos

Necesita calidez y apoyo.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 6

## Verduras



**Perejil**



**Cilantro**



**Albahaca**



**Menta**



**Cebollino**



**Tomillo**



**Orégano**



**Romero**

## Notas

Muy versátil

Tiende a espigarse con el calor, por lo que es mejor en los meses más fríos en España.

Ama el sol, no le gusta el frío.

Invasora: mejor en macetas

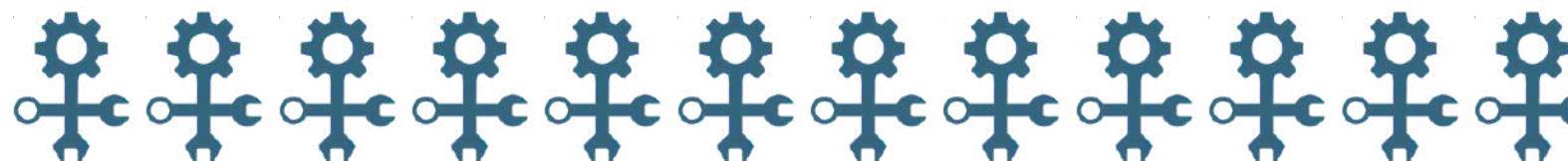
Muy resistente

Hierbas mediterráneas:

- Prosperan en España
- Bien en Irlanda con sol y drenaje.

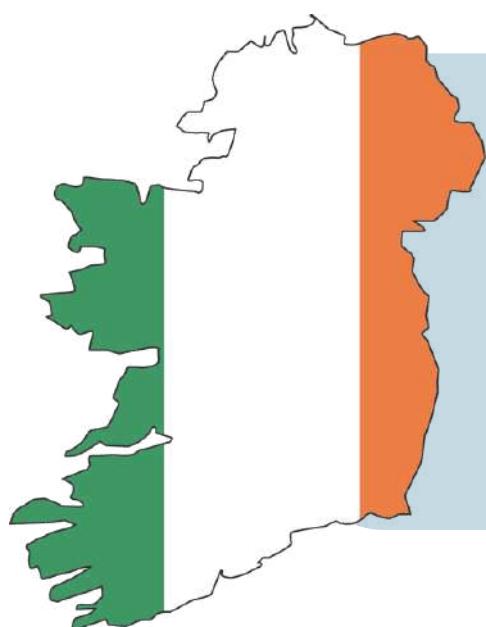


Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 6

## Consejos para ambos climas

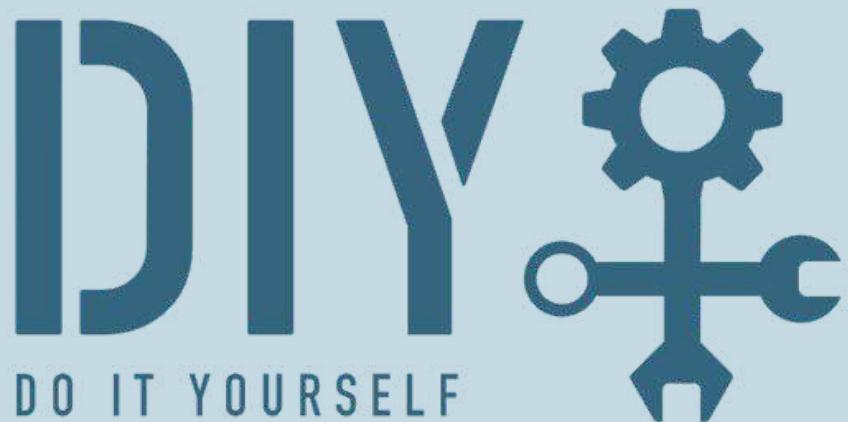


**Concéntrese en cultivos de clima más frío y utilice campanas o invernaderos para extender la temporada de crecimiento de las plantas que aman el calor.**

**Aproveche la larga temporada de crecimiento, pero proteja las verduras de hojas verdes para que no se espiguen con el calor del verano con sombra o programando su plantación en primavera/otoño.**



Co-funded by  
the European Union

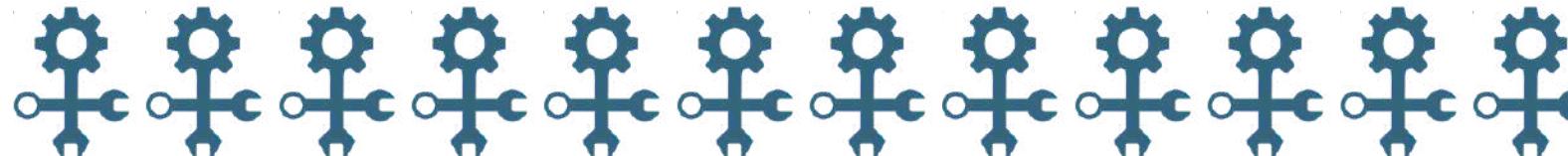


# CONCLUSIONES

**Reflexiones sobre  
el aprendizaje, el  
empoderamiento  
y el impacto**



Co-funded by  
the European Union



# CONCLUSIONES

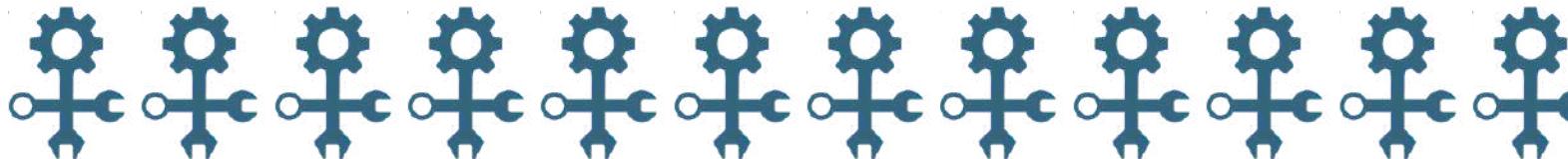
Este manual se creó para empoderar a las mujeres de zonas rurales para que tomen el control de sus entornos vitales, fortalezcan su autosuficiencia y adquieran confianza mediante habilidades prácticas de bricolaje. A lo largo de sus módulos, las participantes han aprendido que el mantenimiento y la mejora del hogar no solo son alcanzables, sino también muy gratificantes cuando se abordan con los conocimientos, las herramientas y la conciencia de seguridad adecuados.

Desde construir una caja de herramientas personal y colgar estantes, hasta gestionar tareas básicas de electricidad o fontanería, decorar espacios habitables y cultivar huertos familiares, cada habilidad contribuye a una mayor independencia y resiliencia comunitaria. Estas no son lecciones aisladas; en conjunto, forman un conjunto de herramientas para la resolución de problemas cotidianos, la creatividad y el empoderamiento.



Co-funded by  
the European Union





# CONCLUSIONES

A medida que sigas practicando lo aprendido, recuerda que la maestría se adquiere con la experiencia. Los pequeños pasos, la curiosidad constante y la colaboración con otros miembros de tu comunidad tendrán un impacto duradero. El bricolaje no se trata solo de arreglar o crear objetos, sino de desarrollar la confianza, el orgullo y el sentido de pertenencia.

Este manual representa solo el comienzo de un viaje hacia la autosuficiencia, la creatividad y el empoderamiento.

Animamos a cada lector a seguir experimentando, aprendiendo y compartiendo conocimientos, porque cada habilidad adquirida es un paso más hacia una vida más sostenible, segura y conectada.

El contenido de este manual es una mezcla de investigación y comentarios colectivos recogidos en grupos de discusión, talleres y mediante la implementación directa tanto en Irlanda como en España.





Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



CC BY-SA 4.0 DEED



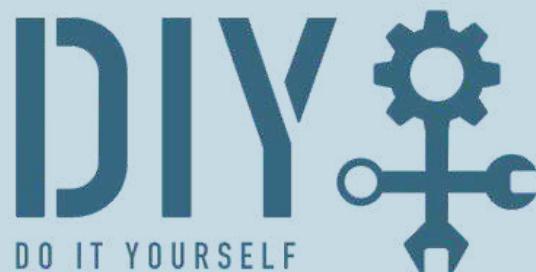
<https://villafuente.es/>



<https://instructionandformation.ie/>



[www.diy-project.eu](http://www.diy-project.eu)



Número de proyecto

2024-1-IE01-KA210-ADU-000248387

