



La Escalera  
**CÓMO  
CONSTRUIR  
UNA  
COMUNIDAD  
DE VECINOS  
Y VECINAS**

*Guía de aplicación práctica*



madrid  
salud

**Esta guía es propiedad de:**

Madrid Salud

**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, enero de 2018

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



Esta guía es fruto del proceso de intervención e investigación desarrollado por el **proyecto La Escalera**. Nada de esto habría sido posible sin las personas que de una u otra manera se sumaron a esta iniciativa.

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

***«Yo creo que una comunidad de vecinos y vecinas sí que es el espacio más cercano de encuentro y de poder echarle una mano, de intercambio. Pero no porque lo necesites, sino como necesidad de espacio vital, ¿no?, de poder compartir con el más cercano algo, aunque sea lo mínimo».***

(Nati, participante del proyecto piloto de La Escalera)

● <b>Introducción</b>	5
● <b>La vida en una comunidad de vecinos y vecinas</b>	9
● <b>El proyecto La Escalera</b>	13
● <b>Cómo se construye una escalera</b>	21
Qué materiales son necesarios	21
Ya tenemos pegatinas: cómo seguimos	24
● <b>Otras estrategias</b>	29



# 01

## Introducción



Si un domingo cualquiera atendemos a los sonidos de nuestro patio de luces, podemos escuchar multitud de cosas: el llanto de una niña, unos huevos batiéndose y anunciando tortilla, la tele demasiado alta de una pareja mayor o el trajín de un piso de estudiantes.

Cuando coincidimos con alguien de nuestro edificio en el ascensor nos saludamos educadamente, nos preguntamos a qué piso vamos y apenas nos miramos a los ojos. Es un ritual sencillo en el que no hay que esforzarse demasiado y que, por norma general, resulta absolutamente predecible.



En noviembre de 2016 falleció Rosa en un incendio provocado por la vela con la que se había visto obligada a alumbrarse. Una de sus vecinas declaró no saber que Rosa no podía pagar a la compañía eléctrica que debía suministrarle energía. Es casi imposible no imaginar la impotencia de esta vecina al conocer las circunstancias en las que vivía Rosa.

***«Hemos estado fuera hasta las 07:30 -describió una joven madre de la vecindad-, mientras los bomberos comprobaban que todo estaba bien. Ya hemos podido entrar en casa, pero el olor es todavía muy molesto. Por desgracia nos han comunicado que nuestra vecina no va a despertar... No sabíamos que no le alcanzaba para pagar la luz».***

*'Fallece una anciana a la que habían cortado la luz, por un incendio con una vela'*

**[El Mundo | 14/11/2016]**

Es fácil trazar un hilo que parte de ese ritual de la indiferencia que tan a menudo se representa en el ascensor y que termina en el dolor de conocer, de forma repentina y dramática, en qué situación vive la persona que está al otro lado de tu pared.



A veces, cuando nos cruzamos con un vecino en el rellano, nos descubrimos preguntándonos si su rostro pertenece al que escucha reguetón o al que grita de forma habitual a su pareja. Creemos que esa pregunta responde a la necesidad de compartir algo con quienes están más cerca, a la incomodidad que se esconde tras la aparente facilidad con la que el “cada cual a lo suyo” se ha instalado en nuestras comunidades de vecinos y vecinas.

El proyecto La Escalera nace de la simple necesidad de imaginar otra idea de comunidad, de la comprensión y el conocimiento de que existen todo tipo de procesos urbanos y sociales que nos empujan a habitar la comunidad de vecinos y vecinas como un lugar de tránsito que recorreremos con paso apresurado o cansado, deseando que no nos molesten. Esta guía nace del propósito de resistir a esos procesos.

Nuestra intención es que este material sirva como caja de herramientas y como banco de buenas prácticas que puedan inspirar a vecinos y vecinas en la construcción de una vida comunitaria más cercana, comprometida y satisfactoria.



# 02

## La vida en una comunidad de vecinos y vecinas



Como acabamos de ver, existen multitud de dinámicas urbanas y sociales que nos llevan al individualismo, a sentir que estamos solos y solas ante nuestros problemas, que estos además son únicos o especiales y que si no somos capaces de afrontarlos es por culpa nuestra.

Sin embargo, la vida de los vecinos y las vecinas de una ciudad y las formas en las que se relacionan en sus comunidades están condicionadas por aspectos como la situación socioeconómica actual o la mayor o menor presencia de servicios públicos o lugares de encuentro en un barrio determinado. Por no hablar de ese mito que nos hace creer que las personas podemos valernos por nosotras mismas y nos lleva a sentirnos mal cuando, en momentos de mayor vulnerabilidad, comprobamos que no es así.

Las comunidades de vecinos y vecinas son espacios en los que a las personas nos toca vivir juntas, expuestas e implicadas y en los que, sin embargo, disponemos de un escaso repertorio de recursos para la convivencia. Tan escaso que casi se reduce al golpe en el techo cuando nos molesta el ruido del piso de arriba.

¿Cuántas ganas de socializar en su comunidad le quedan a una mujer migrante que cría sola a sus hijos y lo compagina con un trabajo mal pagado?

¿Cuál es el estado anímico de un hombre en la cincuentena que lleva varios años desempleado?

¿Qué posibilidades de encontrarse con sus vecinos y vecinas tiene alguien en situación de dependencia, ya sea por edad avanzada, enfermedad crónica o problema puntual de salud?

*¿Cómo podrían apoyarse todas estas personas, que comparten un espacio de cotidianidad y, con él, un gran número de problemas, preocupaciones y deseos comunes?*

Nuestras escaleras de vecinos y vecinas son tan diversas como las vidas de quienes las habitan, pero en todas ellas **hay margen para imaginar y construir cómo queremos que sea nuestra comunidad.**





# 03

## El proyecto *La Escalera*



Seguro que en las últimas semanas has pensado en algún momento acerca de si te gusta más o menos tu entorno laboral y las relaciones que mantienes con tus compañeros/as, o cómo va tu vida en pareja, o si los estudios que has elegido y los compañeros/as que van a clase contigo son lo que esperabas, o si el grupo con el que practicas petanca, baile, costura o juegos de rol funciona como te gustaría.

Sin embargo, ¿te has preguntado últimamente si te gusta cómo es la vida en tu comunidad?

El 70% de la población madrileña reside en bloques de pisos en los que comparte con otra personas un espacio cotidiano que no visitamos tres veces a la semana, sino día tras día.

¿Te reconoces en alguna de estas afirmaciones?

***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***

Las formas en las que habitamos nuestras comunidades de vecinos y vecinas son muchas y muy variadas. El proyecto La Escalera nace con el objetivo de que nos preguntemos cuáles de esas formas son más deseables, y cómo acercarnos a ellas en la práctica.

Para ello, La Escalera ofrece una herramienta muy sencilla, un cartel que plantea: «**la vida es un problema común, ¿por qué no lo resolvemos en comunidad?**». Junto a él se colocan unas pegatinas en las que se nos sugiere que compartamos WiFi, nos echemos una mano con las bolsas de la compra, nos reguemos las plantas cuando estamos fuera o nos tomemos un café. Una de las pegatinas está en blanco para que cada cual escriba lo que quiere ofrecer o pedir.



Cartel y pegatinas del proyecto La Escalera.

El cartel y las pegatinas se colocan al lado de los buzones y sirven para hacer saber al resto de vecinos y vecinas qué queremos compartir con ellos.



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

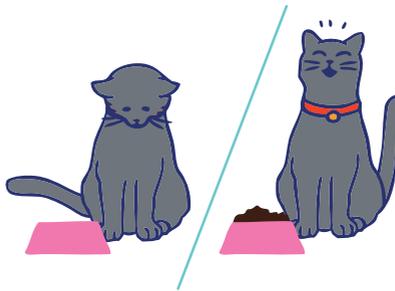
Pero en realidad el cartel y las pegatinas funcionan más bien como estímulo para **fomentar el encuentro, la participación y las relaciones de apoyo mutuo en la comunidad de vecinos y vecinas.**

Es como cuando sales a dar un paseo por el parque con tu perro: hay muchas más posibilidades de que acabes charlando con gente que si sales a dar una vuelta a solas.

En el lanzamiento de La Escalera treinta comunidades madrileñas abrieron sus puertas para poner en marcha la iniciativa con el acompañamiento del equipo técnico del proyecto.

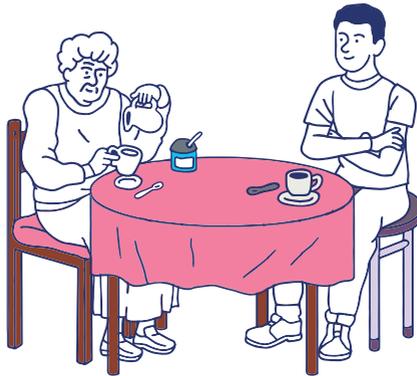
En el desarrollo de esas treinta experiencias piloto se generó todo un conjunto de buenas prácticas vecinales que mejoran la convivencia y aumentan la sensación de pertenencia a una red de relaciones de apoyo mutuo en la que se puede confiar:

- **Cuidado de mascotas:** vecinos y vecinas que establecen un vínculo a través del apoyo en el cuidado de mascotas, especialmente en esos momentos en los que pasamos un tiempo prolongado fuera de casa.



- **Intercambio y uso común de bienes:** desde compartir taladro con una persona que vive en tu mismo edificio –en lugar de pedirselo a un amigo o amiga que vive en la otra punta de la ciudad–, hasta compartir lavadora: una vivienda pone el detergente y el suavizante y otra el electrodoméstico.

- **Abordaje colectivo de un problema:** cooperación para afrontar situaciones de dificultad como el avance del alquiler turístico en el edificio.
- **Creación de grupos de mensajería instantánea** entre vecinos y vecinas sin relación previa o incorporación de nuevas/os miembros a grupos ya existentes.
- **Establecimiento de redes de cuidados** a través de acciones sencillas como facilitarle un teléfono de contacto a personas mayores de la comunidad que sufren una situación de soledad no deseada.



A través del Kit de La Escalera<sup>1</sup> (que contiene el cartel y las pegatinas y un breve tutorial con aprendizajes extraídos de las experiencias piloto), el proyecto pudo llevarse a cabo también de forma autogestionada en diferentes partes del mundo.

---

<sup>1</sup> Disponible para su descarga en [www.proyectolaescalera.org](http://www.proyectolaescalera.org).





# 04



## Cómo “se construye una escalera”

Hay muchas formas de “poner en marcha una escalera”, pero en estas páginas queremos recoger algunas pautas que pueden servir de inspiración y guía a quien decida ponerse manos a la obra.

### Qué materiales son necesarios

- El cartel (mejor en formato A3 que a tamaño folio, para facilitar la lectura a personas con problemas de visión).
- Pegatinas para todas las viviendas de la comunidad.
- Cajas de acetato transparente de dos medidas: cuatro unidades de 8x8x3,5 centímetros y una de 5,3x5x2,7 centímetros. También pueden servir sencillas bolsitas de papel o de plástico. Todos estos elementos puedes encontrarlos en tiendas de material de embalaje y papelería.
- Tijeras.
- Cinta adhesiva de doble cara.

Como ya se ha señalado anteriormente, el cartel y las pegatinas se encuentran disponibles en el Kit de La Escalera ([www.proyectolaescalera.org](http://www.proyectolaescalera.org)) y están preparados para que puedan imprimirse en casa o en cualquier imprenta de barrio.



**1** *Las cajas vienen desmontadas. Usamos las cuatro pequeñas para las pegatinas prediseñadas y la más grande para etiquetas en blanco en las que cada vecino/a puede escribir lo que quiera.*



**2** *Cerramos las solapas de la base de cada caja y recortamos las de la parte superior para que sea más cómodo coger las pegatinas.*



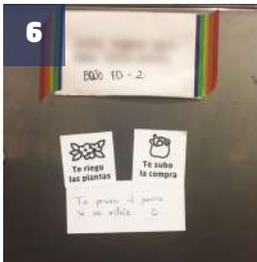
**3** *Le ponemos a cada una de las cajas pequeñas una etiqueta identificativa.*



Colocamos una tira de cinta de doble cara en la parte trasera de las cinco cajas y en las esquinas del cartel.



Las cinco cajas tienen prácticamente el mismo ancho que el cartel, así que las colocamos de lado a lado, pegadas a la base. Llenamos las cajas con las pegatinas correspondientes.

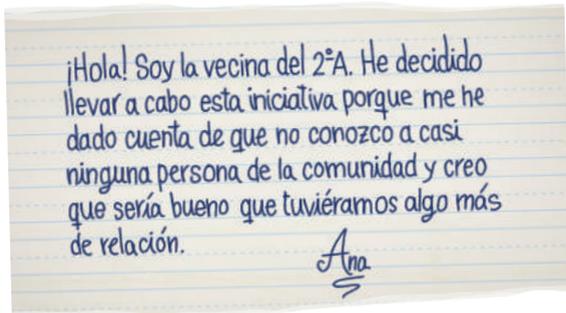


Ponemos las pegatinas en el primer buzón y esperamos a que vayan apareciendo en los de los demás vecinos/as.

## Ya tenemos pegatinas: cómo seguimos

El cartel y las pegatinas de La Escalera son una excusa para facilitar la toma de contacto y el acercamiento en una comunidad. Lo más importante es lo que sucede en torno a esos elementos. A partir de la experiencia del proyecto piloto, te hacemos las siguientes recomendaciones:

- ✓ Es mejor que acompañes el cartel de una nota personal explicando quién eres y por qué te has animado a sumarte a la iniciativa.



- ✓ La pegatina en blanco es la más importante, ya que es la que puedes personalizar. Casi siempre resulta más fácil ofrecer que pedir, pero las peticiones suelen recibir respuesta de forma más habitual.



- ✓ Intervenir en un portal de vecinos y vecinas exige cierta delicadeza. Aunque en las treinta comunidades que participaron en el proyecto lo más grave que llegó a suceder fue que alguien arrancara el cartel, siempre es bueno hablarlo con conserjería, el personal de limpieza y la presidencia de la comunidad, para buscar el mayor número de alianzas.
- ✓ Hablar, hablar y hablar. Esa es la clave. Explica el proyecto en el ascensor, en el rellano o en la escalera. Y ya de paso, preséntate al resto de vecinos/as.
- ✓ Cuando tus vecinos/as empiecen a poner pegatinas en sus buzones, busca formas de acercarte. Llamar a la puerta de alguien puede parecer invasivo, pero, créenos, suele salir bien. Y si no: ¿notita deslizada bajo la puerta? ¿Dentro del buzón?



- ✓ Algunas de las personas que llevaron La Escalera a su comunidad lo hicieron con el objetivo de contactar con alguien que intuían que podía encontrarse en situación de vulnerabilidad –personas mayores, sospecha de algún tipo de violencia en una vivienda–. Ofrecer ayuda directamente puede llegar a ser peliagudo, pero hacerlo para pedir sal no lo es en absoluto y a partir de ahí pueden suceder más cosas.







# 05



## Otras estrategias

Además de La Escalera, hay otras muchas cosas que puedes hacer para que tu comunidad se parezca un poco más a lo que querrías que fuera. Te proponemos algunas:

### ► Tablones o corchos vecinales

En muchas comunidades estos espacios para la comunicación están bajo llave (o directamente no existen), pero imagina lo útiles que podrían ser si se usaran para difundir en la comunidad recursos o actividades del barrio, proponer compras colectivas, explorar la posibilidad de compartir coche en determinados trayectos cotidianos, formar un grupo de consumo, ofrecer bienes o utensilios antes de tirarlos, etc.



## ▶ Acompañamientos vecinales

No sería raro que a más de un hogar de tu comunidad le correspondiera el mismo colegio o el mismo centro de día (de mayores, de salud mental, etc.). ¿Te imaginas que un par de pisos más arriba hay otras personas que también tienen que hacer equilibrios para acompañar a su centro a menores o a personas con cierto grado de dependencia?

## ▶ Compartir herramientas con las que defender el acceso a la vivienda

Puedes utilizar esos tablones o corchos (o usar la imaginación si esto no es posible) para dar a conocer a tu comunidad el Sindicato de Inquilinas ([www.inquilinato.org](http://www.inquilinato.org)) o la iniciativa Lavapiés ¿dónde vas? ([www.lavapiesdondevas.wordpress.com](http://www.lavapiesdondevas.wordpress.com)) o la Plataforma de Afectados por la Hipoteca ([www.afectadosporlahipoteka.com](http://www.afectadosporlahipoteka.com)). Salvo que sean multipropietarios de viviendas turísticas, te lo agradecerán.

## ▶ De la junta de propietarios a la reunión de vecinos y vecinas

La Ley de Propiedad Horizontal define las reuniones de vecinos y vecinas como juntas de propietarios en las que, en principio, no participan quienes viven de alquiler. Organizar y buscar espacios para celebrar verdaderas reuniones de vecinos y vecinas, independientemente del régimen de uso de su vivienda, puede ayudar a tratar temas de convivencia y hablar de algo más que de derramas. Si en tu comunidad no

hay sitio para esas reuniones, puedes buscarlo en el barrio (asociaciones de vecinos, espacios municipales, centros sociales, parroquias y otros espacios religiosos, etc.).

### ▶ 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 cancelación de deudas a cambio de tareas para la comunidad (acondicionamiento, limpieza, etc.). Hay muchas formas de evitar desahucios.

### ▶ Cuidados del hogar y la dependencia

Muchas viviendas tienen contratados servicios de cuidado del hogar o de atención a la dependencia (dado el insuficiente soporte institucional en este último caso). La posibilidad de que dentro de una comunidad se contraten estos servicios con una misma profesional podría mejorar sus condiciones laborales (posibilidad de formalizar un mejor contrato y con un salario digno entre varias viviendas, desplazamientos más cortos para la persona trabajadora, etc.) y podría a su vez establecer una relación laboral de mayor confianza y seguridad para los hogares.

## ► Una escalera libre de violencias y discriminación

Aumentar la sensación de apoyo y seguridad de víctimas potenciales o efectivas de violencia o discriminación es el objetivo mínimo al alcance de los vecinos y vecinas de una comunidad. No es tarea fácil, ya que aún está socialmente interiorizado que estas cuestiones pertenecen al ámbito de lo privado. Por esta razón, el mero hecho de visibilizar que hay vecinos y vecinas en la comunidad que no lo entienden así puede ser un paso importante de cara a abrir procesos de mayor calado.



*Pegatina disponible en [www.proyectoalaescalera.org](http://www.proyectoalaescalera.org)*

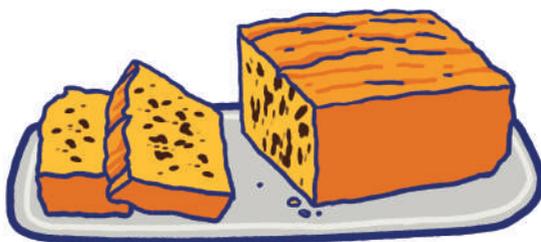
Campañas como Barrios por los buenos tratos (<http://buenostratos.madrid.es>), del Ayuntamiento de Madrid, acercan a la población la red de recursos municipales disponibles para luchar contra las violencias machistas. ¿Y si ponemos estos recursos a la vista de toda la comunidad?

## ▶ Tupperes colectivos

¿Sabías que hay vecinos y vecinas que se organizan para hacer compras colectivas y cocinar una vez a la semana o cada ciertos días, en función del tamaño del grupo? Pues sí. Y elaboran además un menú saludable, diverso y económico, viviendo estas tareas como algo más satisfactorio.

## ▶ Personas nuevas en la comunidad

¿Y si cuando nos mudamos a un nuevo piso lo anunciamos en la comunidad para que nos introduzcan un poco en el barrio? ¿Y si cuando se muda una persona nueva a nuestra comunidad le ofrecemos algún tipo de acogida? No olvidemos que en las películas estadounidenses este rito de paso lo resuelven con un bizcocho.



## ► Decoración de espacios comunes

Reconocemos que puede ser complicado, porque la inercia de mantener las zonas comunes de una comunidad lo más impersonales posible es fuerte, pero puede que haya más personas de las que crees deseando poner plantas en los descansillos de la escalera y organizar su cuidado de forma colectiva. También es posible animar a niños y niñas del edificio a exponer sus dibujos, o a vecinos y vecinas a que compartan su afición por la fotografía con la comunidad.



## ► Mercadillo vecinal

Intercambiar o donar las cosas que ya no se utilizan puede ser una estupenda manera de establecer vínculos y contribuir a formas de consumo más sostenibles: reducir, reciclar y reutilizar. Además, podrías estar ayudando a alguien que realmente lo necesite.

## ▶ Eventos y encuentros vecinales

La comida o la música son excusas perfectas para socializar. No hace falta que organices una merienda en tu salón, puedes tratar de hacerlo en azoteas, patios interiores o jardines, si tu comunidad cuenta con ellos, o buscar un espacio en el barrio (municipal, de asociaciones vecinales, de centros sociales) en el que convocar a tus vecinos y vecinas. Este tipo de acciones pueden ser especialmente beneficiosas de cara a favorecer una mejor acogida a la diversidad cultural dentro de la comunidad.

Aunque haya multitud de procesos y lógicas que nos empujan al “cada cual a lo suyo”, insistimos, existe un margen para resistirse y construir otras formas de vida en comunidad. Unas veces esto sucede a partir de un cartel que aparece en el portal, y otras con un pez que hay que cuidar entre toda la comunidad.

**«Dado que se iba de vacaciones y no podía llevarse a su amigo Pesesín con ella, la joven Yurena Sabio, de 16 años, optó por dejar a su pez en el portal con el objetivo de que sus vecinos cuidaran de él. [...] Por turnos, los vecinos del pez alimentaron al animal mientras se preguntaban a quién podía pertenecer».**

*‘Una comunidad se une para cuidar de Pesesín, el pez que no pudo irse de vacaciones’*

**[Cadena SER | 13/07/2017]**





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

[www.proyectolaescalera.org](http://www.proyectolaescalera.org)

