



CAPACITACIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL

TRABAJADORES EN LOS CENTROS DE
CUIDADO DE NIÑOS Y EDUCACIÓN TEMPRANA

Guía de capacitación para colegas educadores

El Programa de Salud Laboral de UC Berkeley, el Programa de Salud Ocupacional del Departamento de Salud Pública de California y el Departamento de Relaciones Industriales de California proporcionaron asistencia técnica para esta guía de capacitación.

SEIUEarly
Educator
TRAINING CENTER 



ACERCA DE ESTA GUÍA DE CAPACITACIÓN

Esta guía de capacitación está diseñada para que los colegas educadores en los Centros de Cuidado y Educación Temprana (Early Care and Education, ECE por sus siglas en inglés) capaciten a otros empleados de estos programas en los centros y en las escuelas sobre temas importantes de salud y seguridad laboral. Esta guía incluye la información y los recursos necesarios para llevar a cabo talleres que ayuden a los trabajadores de ECE a comprender mejor cómo protegerse de los peligros relacionados con el trabajo.

La guía está basada en conceptos de la teoría de enseñanza para adultos e incluye actividades interactivas que los colegas educadores podrán usar para fomentar participación en el taller. Se espera que en cada taller habrá entre 10 a 20 participantes y que durará, en promedio, dos horas y media. Se recomienda realizar los talleres en un solo idioma y no de manera bilingüe.

El taller se enfoca en el fomento de la salud y los peligros laborales que suelen encontrarse en los programas de ECE, y ofrece formas prácticas para prevenir o reducir esos peligros. Los peligros laborales incluyen todo lo que pudiera causarles daños a los trabajadores de ECE. En esta guía se abordan de manera específica los peligros físicos y de seguridad, los peligros biológicos, los productos químicos tóxicos y el estrés.

METAS DEL TALLER

Al finalizar el taller, los proveedores de ECE podrán:

1. Identificar peligros laborales potenciales relacionados con los peligros físicos y de seguridad, los peligros biológicos, los productos químicos tóxicos y el estrés en los programas ECE en centros y escuelas.
2. Describir al menos dos maneras de prevenir lesiones y enfermedades laborales.
3. Explicar cómo identificar alternativas de productos de limpieza más seguros que están permitidos de acuerdo con las escalas estatales de permisos y calificación del ambiente.
4. Identificar maneras de reducir el estrés laboral.
5. Describir los derechos básicos de salud y seguridad de los trabajadores de ECE.

ACERCA DEL PROGRAMA DE COLEGAS EDUCADORES

Esta capacitación fue diseñada por el Centro de Capacitación de Educación Temprana (Early Educator Training Center, SETC) del Sindicato Internacional de Empleados de Servicios (Service Employees International Union, SEIU) con apoyo técnico del Programa de Salud Ocupacional del Departamento de Salud Pública de California. La Comisión de Salud y Seguridad y Compensación para Trabajadores de California y el Programa de Salud Laboral de UC Berkeley realizaron las revisiones. El fin de este programa es empoderar a los trabajadores de ECE para que dirijan los esfuerzos para crear lugares de trabajo de ECE más sanos y seguros.

ACERCA DE LA ORGANIZACIÓN DE LA GUÍA

Esta guía se divide en las secciones siguientes:

1 PREPARACIÓN ANTES DEL TALLER

Esta sección incluye información sobre cómo preparar los materiales y preparar la sala de aprendizaje antes de realizar el taller.

2 BIENVENIDA Y VISTA GENERAL

Esta sección proporciona un guion de muestra para dar la bienvenida a los participantes del taller y explica el propósito y las metas de la capacitación.

3 IDENTIFICACIÓN DE "PELIGROS LABORALES"

A través de las actividades del taller, esta sección les permite a los participantes compartir y desarrollar su experiencia mientras aprenden y practican nuevas habilidades. Cada actividad incluye instrucciones, un guion de muestra y una lista de materiales necesarios. Las secciones son las siguientes:

Introducción: Cómo identificar peligros laborales

Sección 1: Prevención de lesiones

Sección 2: Prevención de enfermedades

Sección 3: Uso de productos químicos tóxicos y sus alternativas

Sección 4: Cómo reducir y prevenir el estrés

Sección 5: Comportamiento agresivo en niños pequeños

Sección 6: Derechos y responsabilidades de los trabajadores

4 CIERRE Y EVALUACIÓN

Al final del taller, los participantes llenarán un formulario de evaluación para documentar lo aprendido, lo que salió bien y cómo mejorar los talleres futuros. Se podría entregar un formulario similar a los capacitadores con el fin de proporcionar comentarios y sugerencias para mejorar.



PREPARACIÓN ANTES DEL TALLER

PREPARACIÓN ANTES DEL TALLER

Materiales necesarios para el taller

- gafetes de identificación
- marcadores, plumas /lápices
- hojas de registro
- certificados del taller
- gráfica para jugar 100 Latinos Dijeron
- cinta adhesiva
- tarjetas, papel o notas adhesivas para cubrir la gráfica de 100 Latinos Dijeron
- timbres o campanas para 100 Latinos Dijeron
- cuatro cajas o muñecos que se pueden utilizar para demostraciones de levantamiento
- tarjetas para el juego de imágenes y palabras (ver Apéndice 2)
- caja con equipo para la disolución y limpieza segura: guantes, gafas protectoras, ropa de manga larga, atomizador, embudo y cucharas medidoras
- juegos de dos botellas vacías de productos de limpieza, para los grupos pequeños (3 – 4 juegos, dependiendo del tamaño de la clase)
- tablas de bingo (una para cada participante) (ver Apéndice 2)
- fichas de bingo (12 para cada participante)
- premios (opcional; uno por cada tabla ganadora)
- hoja de rotafolio (papelógrafo)
- reloj o cronómetro para tomar tiempo durante las actividades
- gráficas o tablas prediseñadas: metas del taller, agenda, acuerdos comunes, preguntas para las presentaciones, gráfica de 100 Latinos Dijeron y Parada de autobús. Puede elaborar estas tablas a mano utilizando hojas de rotafolio o imprimirlas profesionalmente e incluso laminarlas y usar marcadores lavables. Trate de hacer que las tablas sean lo suficientemente grandes para que las puedan ver todos los participantes que estén en la sala.

Copias de folletos necesarios para el taller (ver apéndices):

- formulario de evaluación
- FOLLETO 1: La prevención de lesiones musculoesqueléticas
- FOLLETO 2: La prevención de lesiones
- FOLLETO 3: Las enfermedades infecciosas
- FOLLETO 4: La prevención de enfermedades de manera segura
- FOLLETO 5: Blanqueador: si lo usa, hágalo con cuidado
- FOLLETO 6: Use alternativas más seguras: protéjase y proteja a los demás.
- FOLLETO 7: La prevención del estrés para trabajadores de ECE
- FOLLETO 8: Derechos de salud y seguridad: Información para los trabajadores de California
- FOLLETO 9: Recursos adicionales

METAS DEL TALLER

Al finalizar el taller, los participantes podrán

1

Identificar peligros laborales potenciales relacionados con los peligros físicos y de seguridad, los peligros biológicos, los productos químicos tóxicos y el estrés en los programas ECE en centros y escuelas.

2

Describir al menos dos maneras de prevenir lesiones y enfermedades laborales.

3

Explicar cómo identificar alternativas de productos de limpieza más seguros que están permitidos de acuerdo con las escalas estatales de permisos y calificación del ambiente.

4

Identificar maneras de reducir el estrés laboral.

5

Describir los derechos básicos de salud y seguridad de los trabajadores de ECE.

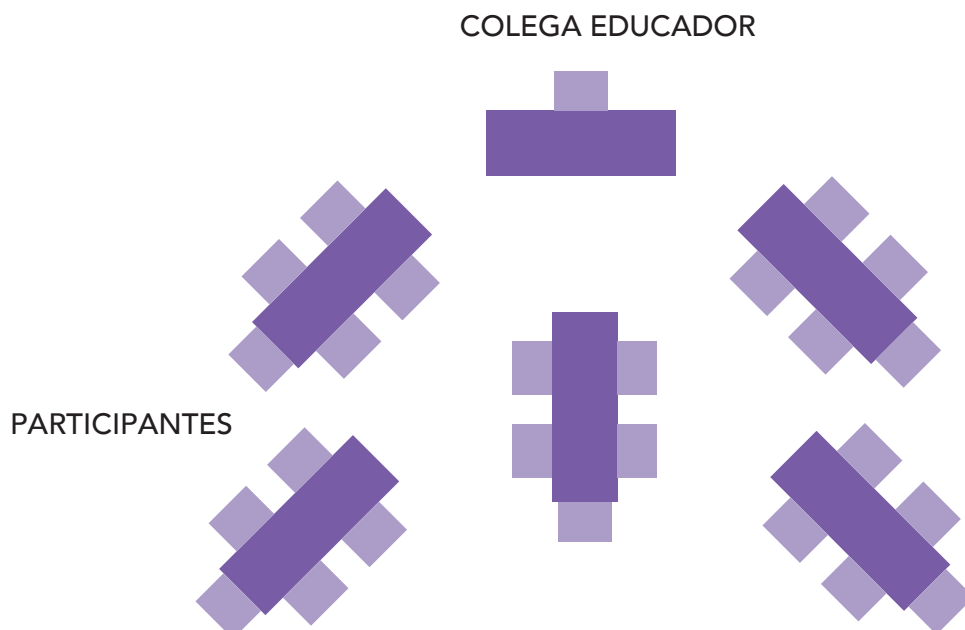
AGENDA DEL TALLER

Bienvenida y vista general	20 minutos
Introducción a los peligros laborales	15 minutos
Sección 1: Prevención de lesiones	15 minutos
Sección 2: Prevención de enfermedades	20 minutos
Descanso	5 minutos
Sección 3: Uso de químicos tóxicos y sus alternativas	20 minutos
Sección 4: Cómo reducir y prevenir el estrés	15 minutos
Sección 5: Comportamiento agresivo en niños pequeños (opcional)	10 minutos
Sección 6: Derechos y responsabilidades de los trabajadores	15 minutos
Cierre y evaluación	15 minutos

Tiempo total: 2 horas y 20 minutos
(2 horas y 30 minutos con la sección opcional)

CÓMO ORGANIZAR LA SALA

La capacitación incluye varias actividades en grupo. Se recomienda colocar las mesas para promover la plática y la colaboración activa a fin de que los participantes puedan trabajar en grupos pequeños (consulte el diagrama a continuación).



LISTA DE CONTROL - PARA LA VISITA AL LUGAR DEL TALLER PARA COLEGAS

1. Instalaciones

- posibilidad de mostrar carteles, señalizaciones o señales direccionales
- cualquier restricción para mostrar en las paredes carteles de capacitación, señales, etc.

2. Vea el espacio o la instalación y considere lo siguiente

- acceso (¿es fácil de encontrar?)
- tamaño adecuado de la sala y capacidad para llevar a cabo un taller
- flexibilidad para mover y acomodar las mesas en la sala
- obstrucciones visuales dentro de la sala
- luz interior adecuada
- capacidad de controlar la luz natural
- pocas distracciones por ruido en los pasillos y detrás de las paredes

3. Alimentos y bebidas

- alimentos o bebidas que se ofrecerán
- reglas del lugar respecto a los alimentos y bebidas
- almacenamiento y ubicación de los alimentos y bebidas
- tiempo de entrega



BIENVENIDA Y VISTA GENERAL

MATERIALES NECESARIOS:

- hoja de registro
- gafetes de identificación
- marcadores
- Tabla 1: Metas
- Tabla 2: Agenda
- hojas de rotafolio para escribir Acuerdos del grupo y Parada de autobús
- tabla laminada o rotafolio para las presentaciones



Tiempo: 20 minutos

INSTRUCCIONES

1. A medida que lleguen, invite a los participantes a registrarse y a hacer su propio gafete de identificación.
2. Pegue en la pared: metas, agenda, acuerdos del grupo, presentaciones y las hojas de Parada de autobús. ("Parada de autobús" es donde escribiremos las preguntas que surjan durante las pláticas y a las que deberemos volver a revisar más tarde).
3. Dé la bienvenida a los participantes del taller.
4. Preséntese como colega educador/a.
5. Indique la ubicación de los baños, el estacionamiento, procedimientos en caso de emergencia y otros asuntos logísticos.
6. Repase las metas y la agenda.
7. Invite a los participantes a presentarse. Sume los años de experiencia.
8. Establezca los acuerdos del grupo.
9. Transición a la sección siguiente.

GUION SUGERIDO

DÉ LA BIENVENIDA A LOS PARTICIPANTES AL TALLER

- Bienvenidos al taller de salud y seguridad laboral para los trabajadores de cuidado y educación temprana (ECE) de programas ubicados en centros y escuelas. Estoy emocionada/o de que estén aquí para que podamos aprender juntos acerca de los diferentes problemas de salud y seguridad laboral relacionados con la importante labor de cuidado de niños.
- Este taller ha sido diseñado para ayudar a empoderar a los proveedores de ECE como ustedes con la información y el conocimiento que necesitan para mantenerse sanos y seguros.
- Me llamo _____ y soy trabajador/a de ECE en _____.
- Antes de que revisemos la agenda de hoy, quiero darles algunas indicaciones sobre el lugar. El baño está en _____ y el estacionamiento está en _____. En caso de una emergencia, tengan en cuenta las salidas y sigan estos procedimientos para que la evacuación sea segura.
- Tenemos bocadillos para ustedes, así que tomen los que gusten.
- Ya que nos ocupamos de los asuntos logísticos, revisemos las metas y la agenda de la capacitación de hoy. Nuestras metas son que al final del taller, ustedes podrán:
 - Identificar peligros laborales potenciales relacionados con los peligros físicos y de seguridad, los peligros biológicos, los productos químicos tóxicos y el estrés en los programas ECE en centros y escuelas.
 - Describir al menos dos maneras de prevenir lesiones y enfermedades laborales.
 - Explicar cómo identificar alternativas de productos de limpieza más seguros que están permitidos de acuerdo con las escalas estatales de permisos y calificación del ambiente.
 - Identificar maneras de reducir el estrés laboral.
 - Describir los derechos básicos de salud y seguridad de los trabajadores de ECE.

ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO

- Tomemos unos minutos para conocernos. Como pueden ver en esta pared, tenemos un rotafolio con las siguientes preguntas: cómo se llaman, cuál es su pasatiempo favorito o habilidad especial y cuántos años de experiencia de cuidado de niños tienen. Tomemos turnos para que cada uno de ustedes comparta esta información con el grupo. Escribiré sus respuestas en esta tabla.
- Para resumir lo que hemos aprendido sobre este grupo, en esta sala tenemos _____ años de experiencia en el cuidado de niños.

ESTABLECER LOS ACUERDOS DEL GRUPO

- Finalmente, vamos a establecer algunos acuerdos de grupo. Aquí hay una idea para comenzar: hablará una persona a la vez, nos respetaremos unos a otros, apagaremos los celulares y nos divertiremos. ¿Les gustaría agregar algo más?



INTRODUCCIÓN: CÓMO IDENTIFICAR PELIGROS LABORALES

OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN PARA ESTA SECCIÓN:

LOS PARTICIPANTES PODRÁN:

- definir “peligros”;
- describir los cuatro tipos de peligros en trabajos de cuidado de niños en centros y escuelas: peligros biológicos, productos químicos tóxicos, peligros físicos y de seguridad, y el estrés.

MATERIALES NECESARIOS:

- gráfica para jugar 100 Latinos Dijeron
- “Parada de autobús”
- cinta adhesiva
- hojas de papel para cubrir las respuestas en el tablero de juego
- timbres o campanas

RECURSOS PARA COLEGAS EDUCADORES:

Major Worker Health Hazards for Child Care (Principales peligros laborales del cuidado infantil) (Apéndice B del recurso Caring for Our Children [Cuidar de nuestros hijos], <http://nrckids.org/CFOC>)



Tiempo: 15 minutos

INSTRUCCIONES

1. Prepare la gráfica o el tablero del juego 100 Latinos Dijeron de manera que las casillas con las respuestas correctas estén cubiertas con papel. Cuando se juegue, tenga a la mano una hoja que muestra dónde están localizadas las respuestas en las casillas del tablero de juego.
2. Explique que van a jugar 100 Latinos Dijeron para aprender sobre los peligros en el lugar de trabajo. Explique que, para los fines del juego, si bien es posible que haya muchas respuestas correctas a las preguntas sobre peligros laborales, sólo se otorgarán puntos por un número limitado de respuestas "más populares".
3. Pídales a los participantes que se enumeren del 1 al 2 para formar dos grupos.
4. Después de haber formado los dos grupos, comience el juego y hágales las preguntas del guion a los representantes de cada equipo. Explique que deben dejar que lea la pregunta completa antes de contestar.
5. Cuando los grupos contesten con una de las respuestas "correctas", retire el papel que cubre la casilla para mostrar la respuesta. Anote los puntos en una hoja de rotafolio o en la pizarra blanca.
6. El grupo que tenga más respuestas correctas gana. Distribuya premios primero al equipo ganador y luego al otro equipo.
7. Agregue cualquier pregunta que se pueda abordar más adelante a la hoja del rotafolio "Parada de autobús".
8. Transición a la sección siguiente.

GUION SUGERIDO

PRESENTE ESTA SECCIÓN

- Como maestros y cuidadores, su enfoque principal son los niños. Pero hoy nos vamos a enfocar en su salud y seguridad en el trabajo. Los problemas de salud y seguridad que afectan a los trabajadores como ustedes se conocen como peligros "laborales" u "ocupacionales". Un peligro es algo que puede ocasionar una lesión o enfermedad. Vamos a jugar un juego para ver cuánto ya saben sobre los peligros de salud y seguridad que podrían encontrar al trabajar con niños en su salón de clase o centro.

DIRIJA EL JUEGO 100 LATINOS DIJERON

- ¿Cuántos de ustedes han visto el programa "100 Latinos Dijeron" en televisión? Haremos un juego similar, en el que se le harán preguntas a los equipos sobre los diferentes tipos de peligros de salud y seguridad que pueden haber en un centro de cuidado de niños.
- Formaremos dos equipos. En cada ronda, un representante de cada equipo pasará al frente. Leeré una pregunta sobre una de las categorías de peligros. La meta es proporcionar ejemplos de los peligros que corresponden a esa categoría. El representante del equipo que presione el timbre primero podrá responder. Si esa respuesta está en mi lista de respuestas correctas, todo el equipo del representante puede continuar respondiendo en conjunto. La ronda termina cuando se dan todas las respuestas que corresponden a esa categoría, o el equipo proporciona una respuesta que no está en el tablero. Si se proporciona una respuesta que no está en el tablero, el turno pasa al otro equipo y después termina esa ronda. Cada respuesta correcta vale un punto y el equipo con mayor cantidad de respuestas correctas gana.

INTRODUCCIÓN: CÓMO IDENTIFICAR PELIGROS LABORALES

- Sepárense en dos grupos al contar 1, 2, 1, 2, etc. Luego, todos los del grupo 1 se reunirán en un lado de la sala y los del grupo 2 se reunirán en el otro lado. Cada equipo debe seleccionar a uno de sus miembros para empezar la primera ronda.

Voy a leer la primera pregunta. Les pido que esperen hasta que haya terminado de leer la pregunta antes de contestarla. Todas las preguntas están relacionadas con centros de cuidado de niños. Muy bien, ¡a jugar!

Ronda 1: *¿Cuáles son algunos de los fluidos corporales, conocidos como peligros biológicos, que portan enfermedades?*

Ronda 2: *¿Cuáles son algunos de los peligros físicos y de seguridad que pueden lesionar el cuerpo o afectar los músculos o huesos?*

Ronda 3: *¿Cuáles son algunos tipos de productos que pueden afectar a los trabajadores debido a los productos químicos que contienen?*

Ronda 4: *¿Cuáles son algunas de las situaciones o condiciones que pueden causar sensaciones de estrés?*

100 LATINOS DIJERON

BIOLÓGICOS	FÍSICOS	QUÍMICOS	ESTRÉS
vómito	levantar objetos o niños	blanqueador	no ganar suficiente dinero, sueldo bajo
heces o popó	usar calzado inadecuado (zapatos sin suelas de caucho ni acolchonamiento)	pesticidas	comportamientos difíciles en los niños
mocos o mucosidad	usar sillas o muebles para niños	desinfectantes aparte del blanqueador	carga de trabajo pesada (falta de personal, demasiado papeleo)
sangre	resbalarse, caerse o tropezarse debido a cables, alfombras sueltas, etc.	aromatizante	pocos descansos, muchas horas de trabajo

100 LATINOS DIJERON: RESPUESTAS

BIOLÓGICOS

vómito
heces o popó
mocos o mucosidad
sangre

FÍSICOS

levantar objetos o niños
usar calzado inadecuado (zapatos sin suelas de caucho ni acolchonamiento)
usar sillas o muebles para niños
resbalarse, caerse o tropezarse debido a cables, alfombras sueltas, etc.

QUÍMICOS

blanqueador
pesticida
desinfectantes aparte del blanqueador
aromatizante

ESTRÉS

no ganar suficiente dinero, sueldo bajo
comportamientos difíciles
carga de trabajo pesada, falta de personal, demasiado papeleo
pocos descansos, muchas horas de trabajo



SECCIÓN 1: LA PREVENCIÓN DE LESIONES

OBJETIVO DE CAPACITACIÓN PARA ESTA SECCIÓN:

LOS PARTICIPANTES PODRÁN:

- identificar formas de prevenir lesiones laborales.

MATERIALES NECESARIOS:

- FOLLETO 1: La prevención de lesiones musculoesqueléticas
- FOLLETO 2: La prevención de lesiones
- cuatro cajas o muñecas para levantar



Tiempo: 15 minutos

INSTRUCCIONES

1. Introduzca esta sección y resuma la información principal del FOLLETO 1: La prevención de lesiones musculoesqueléticas.
2. Demuestre las técnicas adecuadas de levantamiento usando una caja o una muñeca.
3. Invite a los participantes a formar dos filas y pídale que practiquen cómo levantar correctamente una caja o una muñeca. Recuérdeles a los participantes que si es que tienen una lesión deben tomar en cuenta sus propias necesidades médicas.
4. Repase el FOLLETO 2: La prevención de lesiones. Pida a los participantes que busquen un compañero y platiquen dos minutos sobre qué técnica de prevención de lesiones les gustaría intentar donde trabajan.
5. Aborde cualquier pregunta anterior o agregue nuevas preguntas a la hoja de rotafolio "Parada de autobús".
6. Transición a la sección siguiente.

GUION SUGERIDO

PRESENTE ESTA SECCIÓN

- Ahora vamos a explorar los peligros físicos y de seguridad relacionados con el trabajo. Como parte del cuidado de niños, hay actividades que quizá hagan todos los días o condiciones en sus centros que pueden ocasionar lesiones. En la actividad de 100 Latinos Dijeron, identificamos algunos de estos peligros. En esta sección exploraremos las medidas que pueden tomar para prevenir estas lesiones.
- Echen un vistazo al FOLLETO 1: La prevención de lesiones musculoesqueléticas. Las lesiones laborales más comunes para los trabajadores de ECE son las lesiones en la espalda, las extremidades superiores, el cuello y las extremidades inferiores. Estas lesiones se relacionan con la estructura musculoesquelética, la cual incluye los discos intervertebrales, los nervios, los tendones y los músculos. Para los trabajadores de ECE, las actividades físicas como levantar, empujar, jalar o cargar objetos pesados los ponen en riesgo de sufrir estas lesiones.

DEMUESTRE TÉCNICAS DE LEVANTAMIENTO ADECUADAS Y DIRIJA LA ACTIVIDAD

- Les voy a demostrar cómo levantar de forma adecuada y, después, cada uno de ustedes lo intentará. Miren cómo me paro cerca del objeto con mis pies separados. Uso los músculos de mi estómago para equilibrarme mientras me agacho, haciendo sentadilla y doblando las rodillas. Mi espalda está recta y mi barbilla está paralela al piso. Sostengo el objeto con fuerza y cerca de mi cuerpo mientras lo levanto de forma lenta y fluida. Debemos reconocer que no siempre resulta sencillo seguir las técnicas de levantamiento adecuadas, por ejemplo, si tiene un niño muy escurridizo. En estos casos, es posible que necesite pedir ayuda. Por favor vean las instrucciones para levantar de manera segura en la página 2 del Folleto 1.
- Hagan dos filas, una frente a cada caja o muñeca. Recuerde, si tiene una lesión preexistente, tenga en cuenta sus necesidades médicas y no haga nada que usted cree que podría lastimarlo más.

REPASE LOS FOLLETOS

- Ya que practicamos la técnica de levantamiento correcta, me gustaría invitar a un voluntario a que lea en voz alta el FOLLETO 2: La prevención de lesiones.
- Ahora, quiero que busquen un compañero. Tómense dos minutos para platicar entre ustedes sobre los pasos que planean seguir para asegurar no lesionarse la espalda u otras partes del sistema musculoesquelético cuando regresen al trabajo.
- Ahora escuchemos de algunos de ustedes. ¿Qué pasos piensan seguir para evitar lesiones en el trabajo?



SECCIÓN 2: LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

OBJETIVOS DE CAPACITACIÓN PARA ESTA SECCIÓN:

LOS PARTICIPANTES PODRÁN:

- identificar enfermedades potenciales (enfermedades infecciosas) comunes en los programas de cuidado de niños en escuelas y centros;
- saber cómo prevenir las enfermedades por medio de técnicas efectivas de limpieza, higienización y desinfección.

MATERIALES NECESARIOS:

- hoja de rotafolio
- marcadores
- FOLLETO 3: Las enfermedades infecciosas
- FOLLETO 4: La prevención de enfermedades de manera segura
- juego de imágenes y palabras relacionadas con la limpieza, la higienización y la desinfección



Tiempo: 20 minutos

INSTRUCCIONES

1. Pídale a los participantes que compartan algunas de las enfermedades comunes que han contraído o que les preocupa contraer al trabajar en cuidado de niños.
2. Escriba las respuestas en una hoja del rotafolio.
3. Recuérdeles a los participantes que la licencia requiere que al menos un director o maestro, en cada centro, haya completado la capacitación aprobada por el estado sobre salud preventiva y prácticas de seguridad.
4. Refiérase al FOLLETO 3: Las enfermedades infecciosas. Revise y enfatice que los fluidos corporales pueden portar enfermedades infecciosas. Recalque la importancia de lavarse las manos para prevenir enfermedades.
5. Refiérase al FOLLETO 4: La prevención de enfermedades de manera segura. Enfatice que no es necesario higienizar y desinfectar todo. Recuérdeles a los participantes que acudan con el supervisor de su programa para obtener información específica sobre cuándo lavar, higienizar o desinfectar. Es posible que las reglas varíen dependiendo del tipo de programa (por ejemplo, Título 22, Título 5, Head Start, etc.) y de si son evaluadas con herramientas como la Escala de Calificación del Ambiente de la Infancia Temprana (Early Childhood Environment Rating Scale, ECERS). En caso de que sea posible, traiga una copia del reglamento específico del programa para que el personal disponga de él como recurso.
6. Haga que los participantes se enumeren del 1 al 4 para formar cuatro grupos pequeños. Entregue una serie de tarjetas de imágenes y otra serie de tarjetas con las palabras LIMPIAR, HIGIENIZAR o DESINFECTAR. Pídale que relacionen las palabras LIMPIAR, HIGIENIZAR o DESINFECTAR con la imagen correcta. Vuelva a juntar a todo el grupo para compartir las respuestas correctas.
7. Aborde cualquier pregunta anterior o agregue nuevas preguntas a la hoja de rotafolio "Parada de autobús".
8. Transición a la sección siguiente.

GUION SUGERIDO

PRESENTE ESTA SECCIÓN Y PREGUNTE SOBRE LAS EXPERIENCIAS CON ENFERMEDADES

- Ahora que ya platicamos de cómo prevenir lesiones al trabajar en un programa ECE, ahora exploraremos cómo prevenir las enfermedades. ¿Cuáles son algunas de las enfermedades comunes que han contraído o que les preocupa contraer al trabajar en cuidado infantil?
- Como saben, la licencia requiere que al menos un director o maestro, en cada centro, haya completado la capacitación aprobada por el estado sobre salud preventiva y prácticas de seguridad. Como empleadores, los programas de ECE tienen la obligación de proporcionar capacitación de salud y seguridad en el lugar de trabajo a los empleados que trabajen con niños. Si es posible que entren en contacto con sangre u otro material potencialmente infeccioso (Other Potentially Infectious Materials, OPIM) como resultado del desempeño de su trabajo, entonces su empleador debe proporcionarles capacitación sobre patógenos transmitidos por la sangre y ofrecerles una vacuna contra la hepatitis B. Como es posible que ya estén familiarizados con las mejores prácticas para prevenir enfermedades, en el taller de hoy sólo revisaremos algunos puntos clave.

REPASE LOS FOLLETOS

- Veamos el FOLLETO 3: Las enfermedades infecciosas para refrescarnos la memoria en cuanto a los fluidos corporales que pueden contener enfermedades infecciosas. Lavarse las manos es muy importante, porque la forma más común en que se transmiten las enfermedades es a través de las manos contaminadas.
- También podemos prevenir las enfermedades infecciosas mediante la higienización y la desinfección. Por favor vean el FOLLETO 4: La prevención de enfermedades de manera segura.

PROPORCIONE UNA VISIÓN GENERAL DE CUÁNDO HIGIENIZAR O DESINFECTAR

- No es necesario higienizar y desinfectar todo. Limpiar es suficiente para muchas cosas y usar jabón y agua es muy seguro. No obstante, por favor recuerden que deben acudir con el supervisor de su programa para obtener información específica sobre cuándo limpiar, higienizar o desinfectar. Es posible que las reglas varíen dependiendo del tipo de programa (por ejemplo: Título 22, Título 5, Head Start, etc.) y si su centro es evaluado con herramientas como la Escala de Calificación del Ambiente de la Infancia Temprana (ECERS).

REALICE UNA ACTIVIDAD EN GRUPOS PEQUEÑOS

- Para explorar más este tema, vamos a jugar un juego de imágenes y palabras. Hagan grupos pequeños, enumérense como 1, 2, 3 o 4. Cada grupo tendrá una serie de tarjetas de juego. Las tarjetas tienen imágenes, por ejemplo, una paleta sin lamer y que se está derritiendo, una ventana fuera del alcance de los niños, una cuchara y un tenedor, y un cambiador de pañales. Cada grupo también tendrá tarjetas con las palabras limpiar, desinfectar o higienizar. Tomen unos minutos para decidir cuál palabra o palabras es la correcta para cada imagen.
- Ya que relacionaron las palabras, vamos a juntarnos todos para ver cuántas respuestas correctas tiene cada grupo.

- **Imagen de una paleta goteando.** La paleta sin lamer y que está goteando sobre una mesa:

– **LIMPIAR**

- **Imagen de una ventana sucia que está fuera del alcance de los niños.**

– **LIMPIAR**

- **Imagen de una cuchara y un tenedor sucios**

– **LIMPIAR y después HIGIENIZAR**

- **Imagen de un cambiador de pañales:**

– **LIMPIAR y después DESINFECTAR**



SECCIÓN 3: EL USO DE QUÍMICOS TÓXICOS Y ALTERNATIVAS

OBJETIVOS DE CAPACITACIÓN PARA ESTA SECCIÓN:

LOS PARTICIPANTES PODRÁN:

- identificar alternativas más seguras para los productos de limpieza tóxicos;
- explicar qué productos están permitidos de acuerdo con las escalas estatales de permisos y calificación del ambiente.

MATERIALES NECESARIOS:

- FOLLETO 5: Blanqueador: si lo usa, hágalo con cuidado
- FOLLETO 6: Use alternativas más seguras: protéjase y proteja a los demás
- caja con el equipo para la disolución y limpieza segura: guantes, gafas protectoras, ropa de manga larga, atomizador, embudo y cucharas medidoras
- un juego de dos botellas vacías de productos de limpieza para cada grupo pequeño: una botella con la etiqueta apropiada (de preferencia una alternativa recomendada) y una sin la etiqueta apropiada



Tiempo: 20 minutos

INSTRUCCIONES

1. Pídales a los participantes que formen dos o tres grupos pequeños al juntarse con sus vecinos para platicar sobre cómo los productos de limpieza han afectado su salud. Los grupos tendrán 3 minutos para platicar. Luego pida a los grupos que vuelvan a juntarse y pida que algunos voluntarios compartan cómo los limpiadores han afectado su salud.
2. Refiérase al FOLLETO 5: Blanqueador: si lo usa, hágalo con cuidado. Tenga a la mano la caja con el equipo que se menciona en el Folleto 5 y asegúrese que los participantes no puedan ver el contenido. Pregúntele al grupo qué herramientas o equipo se necesitan para diluir el blanqueador de forma segura. Cuando los participantes digan las respuestas correctas, coloque los objetos en la mesa (es decir, guantes, gafas protectoras, ropa de manga larga, atomizador, embudo y cucharas medidoras).
3. Repase cómo diluir el blanqueador correctamente y mencione que el Título 22 permite el uso de alternativas al blanqueador. Explique que las escalas de calificación del ambiente mencionan el uso de blanqueador, pero los programas pueden usar alternativas. Explique que los productos utilizados en ECE deben tener un número de la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA). Esto significa que fueron evaluados.
4. Refiérase al FOLLETO 6: Use alternativas más seguras: protéjase y proteja a los demás. Explique que hay alternativas más seguras que pueden usarse para esterilizar y desinfectar.
5. Divida a la clase en grupos pequeños de cuatro personas o menos y distribuya 2 botellas vacías de productos de limpieza a cada grupo. Asegúrese de que todas las mesas tengan las 2 botellas vacías de productos de limpieza. Pídales a los participantes que revisen las etiquetas para identificar cuál producto es aceptable usar. Deben buscar el producto con el número de la EPA, marcado como higienizador o desinfectante y que tenga instrucciones de uso, incluso su disolución, si es necesario. En el grupo grande, pregunte a las mesas cuál producto es aceptable usar y pídale que compartan lo que aprendieron después de revisar cada producto.
6. Aborde cualquier pregunta anterior o agregue nuevas preguntas a la hoja de rotafolio "Parada de autobús".
7. Transición a la sección siguiente.

GUION SUGERIDO

PRESENTE ESTA SECCIÓN

- Hablamos sobre usar higienizadores y desinfectantes para prevenir la transmisión de enfermedades.
- Muchos productos, como el blanqueador, son dañinos. Es importante usarlos de forma segura y considerar usar alternativas más seguras para la salud cuando sea posible. Otros productos o sustancias que pueden afectar su salud son el champú para alfombras, limpiadores de muebles, aromatizantes, materiales de arte, plomo, moho e incluso el látex.
- Su empleador tiene que darle capacitación e información sobre los productos químicos que utiliza. Esto es requerido por Cal/OSHA, la agencia encargada de hacer cumplir las leyes de salud y seguridad en el lugar de trabajo en California.

REALICE UNA ACTIVIDAD EN GRUPOS PEQUEÑOS Y GUIE UNA DISCUSIÓN

- En grupos pequeños, tienen 3 minutos para compartir cómo los productos de limpieza han afectado su salud. Después de la plática, nos volveremos a juntar todos para oír cómo a algunos de ustedes los han afectado los productos de limpieza.

REPASE CÓMO USAR EL BLANQUEADOR DE FORMA SEGURA

- El producto de limpieza más común en los centros de ECE es el blanqueador con cloro.

SECCIÓN 3: USO DE QUÍMICOS TÓXICOS Y ALTERNATIVAS

- Es probable que varios de ustedes usen soluciones con blanqueador para higienizar y desinfectar. Es fácil entender por qué se usa el blanqueador, porque es una forma barata y efectiva de reducir la transmisión de enfermedades. Sin embargo, hay cada vez más inquietudes sobre su seguridad, por lo que es importante usarlo con cuidado.
- Vamos a tomar un minuto para revisar cómo usar el blanqueador de forma segura. ¿Qué tenemos que usar para diluir blanqueador con seguridad? (Deje que los participantes respondan.) Algunos ejemplos de lo que necesitamos son: guantes, gafas protectoras, ropa de manga larga, atomizador, embudo y cucharas medidoras. Siempre sigan las instrucciones en la botella.
- Si en sus trabajos se usa blanqueador puro, deberán contar con una estación de lavado de ojos de emergencia, de acuerdo con las normas del Instituto Nacional de Estándares Americanos (American National Standards Institute, ANSI) para poder enjuagarse los ojos en caso de que les salpique blanqueador. Esto significa una estación de lavado de ojos autónoma, no sólo una botella para el lavado de ojos. Es mejor diluir el blanqueador que usarlo puro.
- Para diluir el blanqueador de forma segura es necesario que leamos las instrucciones de la botella.
- Veamos el FOLLETO 5. Blanqueador: si lo usa, hágalo con cuidado. Verifique dónde se encuentra el número de EPA en la etiqueta. Los centros de cuidado de niños sólo pueden usar productos que tengan el número de EPA. El número de la EPA es el número de la Agencia de Protección Ambiental e indica que el producto se revisó, contiene los ingredientes que afirma incluir y, si se vende como higienizador o desinfectante, es verdaderamente efectivo para tales fines.

REPASE LAS ALTERNATIVAS MÁS SEGURAS QUE EL BLANQUEADOR

- Es posible que los centros de algunos de ustedes estén al tanto de que el Título 22 permite el uso de alternativas al blanqueador. Además, aunque las escalas de calificación del ambiente mencionan el uso del blanqueador, es posible usar alternativas (de acuerdo con la guía de Caring for Our Children que se usa para desarrollar los estándares de la ECERS). Quizá quieran hablar con su empleador sobre el uso de una alternativa al blanqueador.
- Veamos el FOLLETO 6: Uso de alternativas más seguras: protéjase y proteja a los demás, que demuestra que hay alternativas más seguras que pueden usarse para higienizar y desinfectar.

REALICE LA ACTIVIDAD DE LEER LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS

- Ahora hay que formar grupos pequeños. Voy a pasarles dos productos de limpieza. Por favor lean las etiquetas e identifiquen cuáles son los productos cuyo uso es aceptable en los centros de cuidado de niños. Luego nos reuniremos para platicar. Recuerden que están buscando el producto con el número de la EPA, marcado como higienizador o desinfectante y con instrucciones de uso.
- Repasemos. ¿Cuál producto eligieron y por qué?
Respuesta: El producto seleccionado debe decir higienizador o desinfectante, debe tener el número de EPA y debe incluir instrucciones para su uso.
- Para los centros de ECE, el producto que se utilice debe ser un producto aprobado. No se puede usar cualquier "producto ecológico". El producto debe estar registrado en la EPA, debe decir que es un higienizador o desinfectante, y debe usarse conforme a las indicaciones del fabricante.
- Ahora, pasemos al siguiente tema de hoy, la prevención del estrés.



SECCIÓN 4: CÓMO REDUCIR Y PREVENIR EL ESTRÉS

OBJETIVO DE CAPACITACIÓN PARA ESTA SECCIÓN:

LOS PARTICIPANTES PODRÁN:

- describir maneras de reducir el estrés laboral.

MATERIALES NECESARIOS:

- hojas de rotafolio
- marcadores
- FOLLETO 7: La prevención del estrés para trabajadores de ECE



Tiempo: 15 minutos

INSTRUCCIONES

1. Invite a los grupos pequeños de cada mesa a responder a la pregunta "¿Cuáles son algunas de las condiciones o situaciones que tienden a hacer que se sientan estresados en su papel como trabajadores de ECE?". Pida que uno de los miembros del grupo escriba las respuestas en una hoja del rotafolio. Después, pídale que marquen con una estrella (*) tres factores que les causan estrés que deseen compartir con todos.
2. Pídale a los grupos pequeños que uno por uno compartan los 3 estresantes que identificaron. Dígales que el estrés es algo serio y es una de las causas principales de problemas físicos, emocionales y de salud mental para los trabajadores de ECE.
3. Refiérase al FOLLETO 7: La prevención del estrés para trabajadores de ECE.
4. Hágalos saber que, al final del taller, usted hablará de cómo involucrarse más en grupos comunitarios locales y su sindicato, si tienen uno, para abarcar condiciones estresantes al abogar y organizar juntos.
5. Hable de la necesidad de autocuidado.
6. Dirija al grupo en un ejercicio de relajación como el que se describe en el guion siguiente. Antes de la actividad, enfatice que es posible que cada persona tenga su propia manera de desestresarse y es importante que encuentren la suya y la practiquen con regularidad.
7. Aborde cualquier pregunta anterior o agregue nuevas preguntas a la hoja de rotafolio "Parada de autobús".
8. Transición a la sección siguiente.

GUIÓN SUGERIDO

PRESENTE ESTA SECCIÓN Y REALICE UNA ACTIVIDAD EN GRUPOS PEQUEÑOS

- Hablemos del estrés laboral. El estrés es algo serio y es una de las causas principales de problemas físicos, emocionales y de salud mental para los trabajadores de ECE.
- Tienen 5 minutos para hablar entre ustedes en sus mesas y contestar la pregunta "¿Cuáles son algunas de las condiciones o situaciones que tienden a hacer que se sientan estresados en su papel como trabajadores de ECE?".
- En cada mesa hay un rotafolio y marcadores para que anoten sus ideas. Pongan una estrella (*) junto a los tres estresantes de su lista que deseen compartir con todo el grupo.
- Ahora cada grupo va a compartir sus 3 estresantes destacados.
- Veamos el Folleto 7. La lista en la parte superior de la página 1 incluye muchos de los estresantes que ustedes mencionaron. ¿Hay alguno que no hayamos mencionado y que les parezca importante? Al final de la página se incluyen algunos síntomas del estrés comunes que pueden revisar cuando tengan oportunidad.

REPASE LAS FORMAS DE ABORDAR Y CONTROLAR EL ESTRÉS

- Pasemos a cómo atender y manejar el estrés. Vean la página 2 del Folleto 7.
- Los cambios que su empleador puede hacer al mejorar las condiciones de trabajo son la forma más importante de reducir su estrés. Se mencionan en la primera sección de la página.
 - (Si los trabajadores están sindicalizados) Al final de este taller, hablaremos más de cómo pueden involucrarse con sus sindicatos y promover y organizar cambios como estos.

SECCIÓN 4: CÓMO REDUCIR Y PREVENIR EL ESTRÉS

- (Si los trabajadores no están sindicalizados) Ustedes y sus compañeros de trabajo tienen la posibilidad de motivar, promover y organizar cambios para que se implementen en sus centros. Si tienen inquietudes sobre sus lugares de trabajo o les interesa promover cambios, pueden buscar ayuda de una organización comunitaria local como los que dan ayuda legal u otra organización que aborde los problemas en el trabajo.
- Cuidarnos a nosotros mismos también ayuda a reducir los efectos dañinos del estrés. Cuidarnos a nosotros mismos tiene que ser una prioridad máxima para poder cuidar a los demás. Por favor lean las ideas en el Folleto 7, bajo la sección de Cuidar su salud física y mental. Pongan un círculo alrededor de una idea que les gustaría intentar.
- Ahora vamos a intentar un ejercicio de relajación. Quizá tengan sus propias formas de relajarse, como rezar, meditar, realizar actividades artísticas, oír música, leer, etc. Este es sólo un ejemplo rápido que pueden intentar. Si les gusta, pueden encontrar más en YouTube.
 1. Cierren los ojos.
 2. Noten cómo su respiración fluye al entrar y salir por la nariz.
 3. Respiren con lentitud contando hasta cinco mientras inhalan y nuevamente hasta cinco mientras exhalan. Sigán.
 4. Visualicen uno de sus lugares favoritos e imagínense estar ahí, felices. (Por ejemplo: la playa, una cascada, un jardín, etc.)
 5. Después de unos minutos, poco a poco vuelvan a su respiración normal y abran los ojos.



SECCIÓN 5: COMPORTAMIENTO AGRESIVO EN NIÑOS PEQUEÑOS

OBJETIVO DE CAPACITACIÓN PARA ESTA SECCIÓN:

LOS PARTICIPANTES PODRÁN:

- saber cómo obtener ayuda y protegerse si un niño tiene arranques agresivos.

MATERIALES NECESARIOS:

- ninguno



Tiempo: 10 minutos

INSTRUCCIONES

1. Explique que las lesiones también pueden ser ocasionadas por los comportamientos de los niños y que el personal puede sufrir lesiones incluso si no es la intención de los niños hacerles daño.
2. Lea una situación hipotética sobre una lesión ocasionada por un comportamiento agresivo. Fomente la pláticas con algunas preguntas y respuestas (consulte el guion). Use las respuestas del guion como ideas para la pláticas.
3. Refiérase a la hoja informativa "Comportamiento agresivo en niños pequeños". Un enlace esta incluido en el FOLLETO 9: Recursos adicionales, en el Apéndice 1.
4. Aborde cualquier pregunta anterior o agregue nuevas preguntas a la hoja de rotafolio "Parada de autobús".
5. Transición a la sección siguiente.

GUION SUGERIDO

PRESENTE ESTA SECCIÓN

En ocasiones, un niño que tiene comportamiento agresivo puede lastimar a un maestro, ayudante u otro miembro del personal. Esto puede suceder incluso si el niño no tiene la intención de lastimar a alguien.

PRESENTE Y REALICE LA ACTIVIDAD CON TODO EL GRUPO

- Voy a leerles una situación y luego les haré algunas preguntas. Esta es la situación:

Tammy da clases en un salón con otros dos maestros. Un día, durante un proyecto de arte, una niña de cuatro años llamada Sarah se frustra mientras usa tijeras para cortar un dibujo. Sarah empieza a llorar. Tammy dice con amabilidad: "Sarah, ¿por qué lloras? ¿Qué pasa?". Sarah llora con más fuerza y azota los pies, pero no habla. Tammy le quita las tijeras de las manos a Sarah y las pone en la mesa. Tammy pregunta con amabilidad: "¿Pasó algo? ¿Necesitas ayuda?". En vez de responder, Sarah se estira y rasguña los brazos de Tammy. Tammy dice: "Sarah, sin rasguñar. Me duele". Sarah llora todavía más fuerte, toma las tijeras de la mesa y las lanza a la cara de Tammy. Las tijeras rasguñan la cara de Tammy justo junto al ojo.

- Les voy a hacer algunas preguntas acerca de esta situación:

Pregunta: ¿Cuáles son las lesiones en esta situación?

Respuesta: Tammy tiene rasguños en los brazos y la cara. También casi hubo otro accidente, ya que las tijeras estuvieron a punto de lastimar el ojo de Tammy.

Pregunta: ¿Qué hizo BIEN Tammy en esta situación?

Respuesta: Le habló amablemente a Sarah e intentó ayudarla. Le quitó las tijeras de la mano a Sarah. Le dijo a Sarah "sin rasguñar" e intentó fijar límites claros.

Pregunta: Digamos que esta es la primera vez que Sarah tiene un arranque agresivo. ¿Hay algo que Tammy hubiera podido hacer para evitar las lesiones?

Respuesta: Pudo haberles pedido ayuda a los demás maestros. Pudo haber alejado más las tijeras. Tammy debe reportar los rasguños y el "casi-accidente" a su supervisor. La escuela preescolar también debe seguir sus políticas para informar a los padres de Sarah sobre el incidente.

Pregunta: Ahora, digamos que Sarah ya ha tenido varios de estos arranques agresivos en el pasado. ¿Qué más puede hacer Tammy?

Respuesta: Tammy, los demás maestros y los padres de Sarah deben reunirse para hablar sobre lo que pasó. Pueden identificar lo que ocasiona los arranques de Sarah e intervenir antes de que Sarah empiece a llorar. Los maestros y sus padres pueden alentar a Sarah para que pida ayuda. Cuando Sarah muestre progreso, los maestros pueden felicitarla para reforzar el comportamiento seguro y respetuoso. Los maestros deben manejar el comportamiento de forma consistente.

Si el comportamiento es lo suficientemente serio y/o frecuente, es posible que los maestros recomienden que Sarah vaya con un proveedor de cuidado médico o especialista del comportamiento.

- Es posible que haya arranques agresivos de vez en cuando. Aunque no pueden prevenir todos los arranques, pueden tomar medidas para reducir las probabilidades de resultar lesionados. Para obtener más información, hay consejos y recursos en la hoja informativa "Comportamiento agresivo en niños pequeños". Un enlace está incluido en el FOLLETO 9: Recursos adicionales, en el Apéndice 1. Aunque está orientado más a niños en edad escolar y niños con necesidades especiales, incluye consejos que podrían serles útiles.



SECCIÓN 6: DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES

OBJETIVO DE CAPACITACIÓN PARA ESTA SECCIÓN:

Los participantes podrán:

- describir los derechos y responsabilidades básicas de salud y seguridad de los trabajadores.

MATERIALES NECESARIOS:

- tablas de bingo (una para cada participante) (ver Apéndice 2)
- fichas para jugar bingo (pueden ser clips, frijoles secos, etc.; 12 fichas por participante)
- premios (opcional): dulces, manzanas u otro premio chico (uno por cada tabla ganadora)
- FOLLETO 8: Derechos de salud y seguridad: Información para los trabajadores de California



Tiempo: 15 minutos

INSTRUCCIONES

1. Explique que van a jugar un juego de Bingo para aprender sobre los derechos y responsabilidades de los trabajadores.
2. Reparta las tablas y las fichas para jugar Bingo. Hay 10 tablas diferentes, pero puede hacer suficientes copias de las tablas para que cada participante tenga una. La tabla ganadora es la no. 2, así que asegúrese de dar al menos una copia de la tabla no.2. Cada participante debe recibir al menos 12 fichas para jugar.
3. Explique las reglas.
4. Para jugar, lea cada pregunta del Bingo y pídale a los participantes que levanten las manos para contestar. Confirme o comparta la respuesta correcta. Lea la respuesta y la explicación completa en el guion que se muestra a continuación.
5. Dele un premio al ganador.
6. Consulte el FOLLETO 8: Derechos de salud y seguridad: Información para los trabajadores de California
7. Aborde cualquier pregunta pendiente de la hoja de rotafolio "Parada de autobús".
8. Transición a la sección siguiente.

GUION SUGERIDO

PRESENTE ESTA SECCIÓN Y EL JUEGO DE BINGO

- Hoy hemos hablado de diferentes peligros en el lugar de trabajo que pueden afectar su salud como trabajador de ECE. Como empleados, tienen derechos. Entre otros, el derecho a un lugar de trabajo saludable y seguro.
- Vamos a jugar Bingo para aprender más sobre sus derechos como trabajadores. A cada uno le voy a dar una tarjeta de juego y 12 fichas. Pongan una ficha en el cuadro "libre" del medio.
- Cada cuadro tiene una respuesta a una pregunta sobre los derechos de salud y seguridad. Voy a leer una pregunta y le pediré a un voluntario que nos diga la respuesta. Voy a confirmar la respuesta correcta. Si ven la respuesta correcta en su tabla, cúbranla con una ficha. La primera persona que consiga cinco fichas en fila grita "Bingo" y gana. Pueden ganar con cinco fichas en una fila horizontal, vertical o diagonal. No todos tendrán todas las respuestas en sus tablas de juego.

JUEGO DE BINGO

- ¿Están listos para jugar? Comencemos (las respuestas en las tablas de los participantes están **resaltadas** a continuación):
 1. **Pregunta:** Por ley, ¿quién es responsable de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable?
Respuesta: El empleador. Los empleadores deben proporcionar a sus empleados trabajo y lugares de trabajo seguros y saludables. Como empleados, tienen derecho a estar protegidos de los peligros.
 2. **Pregunta:** En California, todo empleador debe tener un programa de seguridad para proteger a los trabajadores. ¿Cuál es el nombre de este programa de seguridad?

SECCIÓN 6: DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES

Respuesta: Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades o IIPP (Injury and Illness Prevention Program). De acuerdo con las normas del IIPP, los empleadores deben identificar peligros y proteger a los trabajadores de los peligros. Los empleadores también deben dar capacitación sobre los peligros en el lugar de trabajo cuando los empleados recién empiecen a trabajar o cuando hay un peligro nuevo.

3. **Pregunta:** Hasta ahora, hemos hablado de dos derechos diferentes de salud y seguridad. Primero, los trabajadores tienen derecho a estar protegidos contra los peligros. Segundo, los trabajadores tienen derecho a saber y recibir capacitación sobre los peligros. ¿Cuál es el tercer derecho de salud y seguridad que tienen los trabajadores?

Respuesta: Informar sobre un peligro o una inquietud de seguridad. Los trabajadores tienen el derecho de informar sobre peligros e inquietudes de seguridad al empleador y a la agencia estatal Cal/OSHA. Tienen el derecho a hablar y tomar medidas para mejorar su salud y seguridad en el trabajo sin perder el empleo ni ser castigados.

4. **Pregunta:** ¿A qué agencia estatal de California pueden informar sobre peligros los trabajadores?

Respuesta: Cal/OSHA. Cal/OSHA es la agencia estatal que hace cumplir las leyes de seguridad y salud en el lugar de trabajo. Pueden presentar una queja a Cal/OSHA por teléfono, fax, correo o en línea. Pueden elegir no dar su nombre, pero quizás se le de una prioridad menor a su queja. Si dan su nombre, Cal/OSHA lo mantendrá confidencial. Dependiendo de la situación, Cal/OSHA puede llamar o enviarle una carta al empleador, llevar a cabo una inspección, entrevistar trabajadores o emitir citaciones de manera apropiada.

5. **Pregunta:** Para repasar, los trabajadores tienen varios derechos de salud y seguridad principales. Los trabajadores tienen derecho a estar protegidos contra los peligros. Los trabajadores tienen derecho a saber sobre los peligros. Los trabajadores tienen derecho a informar sobre peligros. Sí o no: ¿Tienen todos estos derechos los trabajadores indocumentados?

Respuesta: Sí. En California, todos los trabajadores, sin importar su estatus migratorio, tienen derechos de salud y seguridad.

6. **Pregunta:** ¿Cómo se llama cuando los empleadores castigan a los trabajadores por ejercer su derecho a hablar sobre los peligros?

Respuesta: La represalia. Es ilegal que los empleadores tomen represalias contra los trabajadores por ejercer sus derechos de salud y seguridad. Un empleador no puede despedir, degradar, amenazar, ni castigar de otra manera a un trabajador por hablar de un peligro, presentar una queja, participar en una inspección de Cal/OSHA o ejercer algún otro derecho de salud y seguridad.

7. **Pregunta:** Los trabajadores que tienen una lesión o enfermedad relacionadas con el trabajo pueden recibir beneficios de compensación para trabajadores. ¿Qué puede pagar la compensación para los trabajadores?

Respuesta: Tratamiento médico y sueldo perdido.

8. **Pregunta:** Cierto o falso: Si se lastimaron en el trabajo por su culpa, no tienen derecho a beneficios de compensación para trabajadores.

Respuesta: FALSO. Pueden recibir beneficios de compensación para trabajadores sin importar de quién es la culpa que se hayan lesionado o enfermado.

9. **Pregunta:** ¿Cuándo debe el empleador darles un formulario de reclamo de compensación para trabajadores si se lesionan en el trabajo?

Respuesta: **A más tardar el día hábil siguiente.** Después de saber que están lesionados, el empleador debe darles un formulario de reclamo a más tardar el día hábil siguiente.

10. **Pregunta:** Cierto o falso: Es ilegal que un empleador tome represalias contra un trabajador por informar sobre una lesión o presentar un reclamo de compensación para trabajadores.

Respuesta: **CIERTO.** Es ilegal que los empleadores tomen represalias contra los trabajadores por ejercer su derecho a compensación para trabajadores.

- En resumen: los trabajadores tienen el derecho de estar protegidos ante los peligros del lugar de trabajo, el derecho a saber sobre los peligros y el derecho a informar sobre los peligros. Los trabajadores que tienen lesiones o enfermedades relacionadas con el trabajo tienen derecho a los beneficios de compensación para trabajadores.
- Los empleadores también deben poner a la vista el cartel de salud y seguridad de Cal/OSHA, el cual describe las responsabilidades del empleador de proveer lugares de trabajo seguros y saludables, las responsabilidades y derechos de los trabajadores, así como la información de contacto de la oficina del distrito y el área. El Folleto 9 indica el sitio web de Cal/OSHA, donde pueden encontrar una copia de este cartel.
- Como trabajadores, también tienen responsabilidades.
 - Deben seguir las leyes de salud y seguridad estatales y las reglas de salud y seguridad establecidas por su empleador.
 - Deben informarle de inmediato a su empleador sobre cualquier peligro, lesión o enfermedad laboral, o equipo defectuoso.
 - Si se trata de un peligro serio, díganoselo a sus compañeros de trabajo de inmediato.
- Si tienen inquietudes o preguntas sobre sus derechos, pueden pedir ayuda a su sindicato, si lo tienen, o de una organización de la comunidad. También pueden obtener más información sobre sus derechos de salud y seguridad en el Folleto 8.



CIERRE Y EVALUACIÓN

MATERIALES NECESARIOS:

- FOLLETO 9: Recursos adicionales
- formulario de evaluación (ver Apéndice 4)



Tiempo: 15 minutos

INSTRUCCIONES

1. Dé las gracias a todos por participar en el taller. Pídales que consulten el FOLLETO 9: Recursos adicionales. Explíqueles que las listas pueden ser útiles para obtener más información sobre algunos de los temas tratados.
2. Pida que los participantes tomen turnos y compartan una cosa que aprendieron en el taller que van a usar para mantenerse seguros y saludables en el trabajo.
3. Los colegas educadores o el personal del sindicato hacen anuncios sobre las siguientes fechas de capacitación, etc.
4. Deles a los participantes 5 minutos para completar el formulario de evaluación y comentarios de los participantes.
5. Recuérdeles a los participantes que si no han firmado la hoja de registro, lo deben hacer ahora.
6. Cuando cada personas entregue su formulario de evaluación, dele su certificado de cumplimiento.
7. Dé por terminada la sesión.

GUIÓN SUGERIDO

PRESENTE LA SECCIÓN

- Llegamos al último tema de la agenda. Gracias por participar en el taller de hoy.
- Por favor consulten el FOLLETO 9: Recursos adicionales. Este folleto menciona varios de los recursos de los que hablamos hoy.
- Antes de terminar, queremos entender qué se llevan de esta capacitación. Tomémonos un momento para ir alrededor de la sala y cada uno comparta algo que hayan aprendido en el taller y que usarán para mantener la seguridad y la salud en el trabajo.

PÍDALE A LOS PARTICIPANTES QUE COMPLETEN EL FORMULARIO DE EVALUACIÓN

- Por último, quiero pedirles que se tomen unos minutos para completen el formulario de evaluación y comentarios (ver Apéndice 4). Sus respuestas nos ayudarán a entender qué funcionó bien en este taller y cómo podemos mejorar.

APÉNDICE 1

FOLLETO 1

LA PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS



- La causa más común de lesiones laborales para los trabajadores de ECE son las lesiones en la espalda, los brazos, el cuello, las piernas y los pies. Estas lesiones se relacionan con la estructura musculoesquelética, la cual incluye los discos intervertebrales, nervios, tendones y músculos.
- Las actividades físicas como levantar, empujar, jalar o cargar objetos pesados ponen en riesgo a los trabajadores de ECE de sufrir estas lesiones.
- Algunos factores de riesgo comunes en los entornos de ECE para los trabajadores de ECE son levantar y cargar cosas pesadas (por ejemplo, levantar niños), sentarse en el piso o en sillas para niños que no tienen soporte lumbar o es insuficiente, arrodillarse, hacer sentadillas y estirarse hasta diferentes distancias.

¡LAS TÉCNICAS ADECUADAS PARA LEVANTAR Y CARGAR PUEDEN PREVENIR LESIONES!

La lesión número uno en el cuidado de niños es la lesión de espalda.

FOLLETO 1; página 2

Levantar cosas con frecuencia puede ocasionar dolor y lesiones, en especial en los hombros y la espalda. Levantar, arrodillarse o hacer sentadillas también pueden ocasionar lesiones en el cuello o las rodillas.

Cuando sienta dolor, tiene que atenderlo de inmediato antes de que empeore:

- Para prevenir lesiones, cambie su espacio de trabajo o la forma en la que hace cosas en el trabajo para prevenir el dolor.
- Acuda con un médico tan pronto como sea posible para atender cualquier dolor en el cuerpo que no desaparezca, para así prevenir daño duradero que quizá hasta requiera cirugía.



Crédito de la fotografía: Hoja informativa de Cal/OSHA

Las siguientes son algunas técnicas adecuadas para levantar cosas:

- Planifique de antemano, tome su tiempo y asegúrese de tener suficiente espacio para realizar el levantamiento. Esto facilitará el poder levantar objetos o cargar niños con menos riesgo para el cuerpo.
- Párese con firmeza y cerca del niño u objeto que vaya a levantar y con sus pies separados a lo ancho de los hombros.
- Contraiga los músculos del abdomen para equilibrarse mientras se agacha y hace sentadilla, doblando las rodillas. Mantenga la espalda recta y la barbilla paralela al piso.
- Evite levantar objetos o niños con las piernas tensas o doblando la cintura.
- Asegúrese de tener al niño u objeto bien sostenido con firmeza y seguridad antes de levantarlo.
- Mantenga al niño u objeto cerca de su cuerpo mientras hace el levantamiento.
- Levante lentamente, usando las piernas. Evite girar el tronco o hacer movimientos bruscos, pues estos aplican tensión en los músculos, ligamentos y articulaciones y pueden contribuir a que haya lesiones.
- Use movimientos lentos y fluidos.

SENTARSE EN EL PISO: HÁGALO CON LA ESPALDA APOYADA EN UNA PARED U OTRA BASE FIRME DE APOYO.

FOLLETO 2

LA PREVENCIÓN DE LESIONES



- 1** Cambie pañales a la altura correcta. Use un cambiador de pañales que tenga escalones para niños pequeños para no tener que levantar al niño.

Si el niño está de pie durante el cambio de pañal, acomódelo para que quede a una altura elevada mientras el adulto se sienta en una silla para adultos para cambiar el pañal.

Organice el área de cambio de pañales para que todo lo que necesite esté al alcance de la mano y no tenga que estirarse para alcanzar los artículos.



- 2** Cuide su salud física y realice estiramientos con frecuencia durante el día.



- 3** Intente moverse con frecuencia en lugar de permanecer en una posición durante largos periodos.

Cuando los niños bailen o jueguen, intégrese.



- 4** Use calzado adecuado.



- 5** Use muebles para adultos que tengan apoyo lumbar y evite sentarse en muebles de tamaño infantil.



- 6** Si es necesario, consiga ayuda para levantar objetos pesados o niños.

Si tiene dolor en la espalda o los hombros, es mejor no levantar nada.

FOLLETO 3

LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Los organismos infecciosos se transmiten de varias formas:

- contacto con fluidos corporales (orina, heces, saliva, descarga de la nariz u ojos, sangre, secreciones de cortaduras o lesiones de la piel);
- contacto directo de piel con piel;
- tocar un objeto que tenga gérmenes u organismos vivos en él (por ejemplo: una manija);
- gotas de fluidos corporales (como las producidas al estornudar o toser) que viajan por el aire.





***La forma más
común de
transmitir
enfermedades en
los centros de
cuidado de niños:***

***¡LAS MANOS
CONTAMINADAS!***

FOLLETO 4

LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE MANERA SEGURA

**¡No es necesario higienizar o desinfectar todo!
Sólo según se necesite.**

TÉRMINO	DEFINICIÓN	PRODUCTO
LIMPIAR	Quitar polvo y capas pegajosas tallando, lavando, sacudiendo y enjuagando. (Debe hacerse antes de higienizar o desinfectar.)	Jabón, agua corriente, paños de microfibra o toallas de papel
HIGIENIZAR (Mata el 99.9 % de los gérmenes)	<p>Destruir suficientes gérmenes para disminuir el riesgo de enfermarse al contacto.</p> <p>Se recomienda higienizar las superficies para alimentos y cuando se requiera por las normas o reglamentos.</p> 	<p>Blanqueador</p> <p>SaniDate (alternativa más segura)</p>
DESINFECTAR (Mata casi el 100% de los gérmenes)	<p>Destruir casi todos los gérmenes en superficies rígidas y no porosas.</p> <p>Desinfecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inodoros, cambiadores de pañales, baños. • Superficies que hayan tenido sangre y otros fluidos corporales potencialmente infecciosos como vómito, orina y heces • Consulte el Título 22 del Código de Reglamentos de California. 	<p>Blanqueador</p> <p>Oxivir (alternativa más segura)</p> <p>Limpiador multisuperficies Alpha-HP (alternativa más segura)</p>

Modificado de Caring for Our Children y del Programa de Salud para el Cuidado Infantil de California en cchp.ucsf.edu.

FOLLETO 5

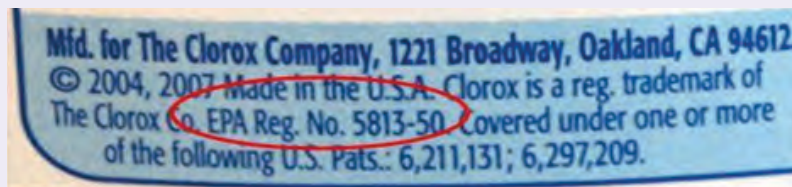
BLANQUEADOR: SI LO USA, ¡HÁGALO CON CUIDADO!

La ETIQUETA DE ADVERTENCIA dice:
¡¡ADVERTENCIA DE PELIGRO!! Puede ocasionar daños en los ojos y la piel. También puede ocasionar o empeorar el asma. Algunos síntomas son sibilancias, opresión en el pecho, tos y falta de aire.

PROCEDIMIENTO MÁS SEGURO PARA USAR BLANQUEADOR:



1. **Lea la etiqueta.** Debe tener un número de la EPA e instrucciones de cómo higienizar o desinfectar.



2. **Pautas para una disolución segura:**

- Abra ventanas y puertas para permitir que entre aire fresco y encienda un ventilador si es posible.
- Prepare a diario una disolución fresca de blanqueador.
- Siga las instrucciones de disolución de la etiqueta.
- Use guantes, ropa que cubra todo el cuerpo y protección para los ojos.
- Use un embudo.
- Agregue blanqueador al agua en vez de agua al blanqueador.

3. **Rocielo o úselo lejos de los niños.**

4. **Consérvelo fuera del alcance de los niños.** No es necesario que las soluciones de blanqueador se guarden bajo llave, tan sólo que estén fuera de su alcance.

5. **Si se usa blanqueador puro,** su lugar de trabajo deberá contar con una estación de lavado de ojos de emergencia, de acuerdo con las normas del ANSI para que los empleados puedan enjuagarse los ojos en caso de que les salpique blanqueador. Esto significa una estación de lavado de ojos autónoma, no sólo una botella para el lavado de ojos.

FOLLETO 5; página 2

¿TIENE QUE USAR BLANQUEADOR? ¡CLARO QUE NO!

El Título 22 permite el uso de productos en vez del blanqueador.

Las normativas de ECE no son específicas en cuanto a cuáles productos de limpieza se pueden usar.

Se pueden usar soluciones desinfectantes comerciales, incluso las soluciones desinfectantes o de limpieza de un solo paso, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. (Título 22 del Código de Reglamentos de California, Sección 101438.1 [f]).

Las escalas de calificación del ambiente (la ECERS y la Escala de Calificación del Ambiente para Bebés y Niños Pequeños [Infant/Toddler Environment Rating Scale, ITERS]) se refieren al uso del blanqueador, pero en realidad está bien usar alternativas.

Caring for Our Children, un conjunto de estándares nacionales de seguridad y salud respecto al cuidado infantil, mantenido por el Centro Nacional de Recursos Para la Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil y la Educación Temprana*, dice:

Un producto que no sea blanqueador con cloro puede usarse en un entorno de cuidado infantil si:

- está registrado con la EPA;
- la etiqueta indica que es un higienizador o desinfectante;
- se usa conforme a las instrucciones del fabricante.

Es posible que algunos analistas de permisos, capacitadores y equipo de calificación de calidad no estén al tanto de que hay alternativas más sanas o de que estas alternativas más seguras están permitidas.

Consulte el Título 22 del Código de Reglamentos de California o Caring for Our Children: estándares nacionales de desempeño de seguridad y salud (<http://nrckids.org/CFOC>)

(* National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education)

FOLLETO 6

USE ALTERNATIVAS MÁS SEGURAS: PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS

¡RECUERDE! EL PRODUCTO QUE USE DEBE:

- tener un número de la EPA;
- describirse en alguna parte de la etiqueta como higienizador o desinfectante;
- tener instrucciones de uso, incluso las de su disolución si es necesaria;
- siempre mantenerse fuera del alcance de los niños.

En general, lo mejor es limitar la exposición a cualquier tipo de limpiador, esterilizador o desinfectante. Los desinfectantes se consideran pesticidas y por lo general están diseñados para matar organismos vivos. Estos tres productos se consideran alternativas seguras al blanqueador:



Oxivir® TB

Uso:
Cambiadores de pañales
Lavabos
Inodoros
Mesas de actividades

www.Quill.com 800-982-3400
www.officemax.com 800-463-3768
www.waxie.com 800-995-4466



Higienizador para superficies rígidas listo para usarse (RTU) SaniDate®

Uso:
Superficies que llegan en contacto con alimentos
Juguetes no diseñados para llevarse a la boca

www.enviroselects.com
877-358-1299



Limpiador desinfectante multisuperficies Alpha-HP® RTD

Uso en habitaciones de niños pequeños y bebés:
Pisos
Lavabos
Inodoros

www.amazon.com

Tomado de 2013 Update: Bleach-free Disinfection and Sanitizing for Child Care (Actualización de 2013: Desinfección y esterilización sin cloro para el cuidado infantil) de la Fuerza Especial contra el Asma de San Francisco (San Francisco Asthma Task Force), enero de 2013; www.sfgov.org/asthma

FOLLETO 7

LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS PARA TRABAJADORES DE ECE

CAUSAS COMUNES PARA EL ESTRÉS EN PROGRAMAS DE ECE

- proporción personal/niños
- número de horas de trabajo con niños
- tiempo de descanso
- juntas del personal
- falta de apoyo social
- falta de apoyo y reconocimiento profesional
- salarios y beneficios
- falta de expectativas laborales claras
- comportamientos difíciles de los niños
- condiciones de trabajo inseguras

RECONOZCA LAS SEÑALES Y SÍNTOMAS FÍSICOS DEL ESTRÉS

- dolor de cuello, hombros y espalda
- molestia estomacal
- dolores de cabeza
- trastornos del sueño, insomnio
- fatiga
- aburrimiento, poco ánimo, etc.
- automedicación con alcohol, cafeína y otras drogas
- pérdida del apetito
- irritabilidad
- dificultad para concentrarse

PROMUEVA Y ORGANICE PARA MEJORES CONDICIONES LABORALES

- Salarios justos que reconozcan y valoren las habilidades y el conocimiento de los trabajadores de ECE.
- Beneficios como vacaciones pagadas, seguro de salud y jubilación.
- Políticas y procedimientos justos en relación con horarios, responsabilidades laborales y ascensos.
- Condiciones laborales en las que haya suficiente personal, salas de descanso y entornos físicos bien conservados.
- Desarrollo personal para permitir el crecimiento y avance.



CUIDE SU SALUD FÍSICA Y MENTAL

Practique el autocuidado teniendo un estilo de vida sano

- Coma alimentos sanos.
- Haga ejercicio como parte de sus rutinas diarias (YouTube.com: escriba "Instant Recess" [receso instantáneo]).
- Intente programar una caminata de 10 minutos todos los días. Cuando los niños bailen o jueguen, intégrese.
- Descanse y duerma lo suficiente.

Practique el manejo del estrés

- Aprenda técnicas de relajación (YouTube.com: escriba "Relaxation Exercise for Stress" [ejercicio de relajación para el estrés] o "Mindfulness Exercise" [ejercicio de atención plena]).
- Aproveche los descansos del trabajo y, si puede, tome tiempo libre cuando lo necesite.
- Desarrolle una red de apoyo de trabajadores de ECE y profesionales del desarrollo infantil.
- Use muebles para adultos en vez de muebles para niños para mayor comodidad y seguridad.
- Organice a sus compañeros de trabajo y promuevan políticas para reducir las condiciones estresantes.

FOLLETO 8



Department of Industrial Relations
Cal/OSHA

Christine Baker, Director
Juliann Sum, Cal/OSHA Chief

Derechos de Salud y Seguridad: Información para los trabajadores de California Junio de 2015



Créditos de Foto: Bob Gumpert

El Estado de California, División de Seguridad y Salud Ocupacionales — mejor conocida como “Cal/OSHA” — está laborando para asegurar que usted tenga un lugar de trabajo seguro y saludable. Lea esta hoja informativa para entender sus derechos básicos y aprender lo que usted puede hacer para ayudar a mantener

FOLLETO 8; página 2

Programa de los empleadores para prevenir lesiones y enfermedades

La ley de California requiere que su empleador tenga un programa de prevención de lesiones y enfermedades (IIPP por sus siglas en inglés) eficaz que incluya capacitación e instrucción sobre prácticas de trabajo seguras y un sistema eficaz para que su empleador se comunique con usted y sus compañeros de trabajo. (Vea la página 4 para más información acerca de los requisitos del IIPP.) Usted debe participar activamente en la capacitación proporcionada por su empleador, aprender cómo reconocer peligros para la salud y seguridad, e informar a su empleador acerca de cualquier peligro que descubra. Su empleador debe tener un sistema para animar el reportar peligros sin temor a represalias y debe corregir peligros de manera oportuna.

Cumplimiento con Cal/OSHA

Usted tiene el derecho de presentar una queja acerca de un peligro en el lugar de trabajo con Cal/OSHA, la agencia estatal que investiga y hace cumplir los requisitos de salud y seguridad en los lugares de trabajo de California. Si usted elige dar su nombre, Cal/OSHA mantendrá su nombre confidencial, a menos que usted solicite lo contrario. Para presentar una queja, llame a la oficina de distrito de Cal/OSHA que da servicio a la ubicación de su empleo. Para encontrar la oficina de distrito correcta, use una de estas opciones:

- Conéctese en línea y siga las instrucciones en [instrucciones para presentar una queja](#). O vaya a la página principal [página de inicio de Cal/OSHA](#) en www.dir.ca.gov/dosh, y haga enlace con "Presente una queja de seguridad en el lugar de trabajo."
- Vea el mapa [un mapa que muestra las oficinas de distrito de Cal/OSHA y las oficinas que sirven](#). O vaya a [Cal/OSHA's home page](#) en www.dir.ca.gov/dosh, haga enlace con "Ubicaciones - Oficinas de cumplimiento" y luego haga enlace con ["mapa de las oficinas de Cumplimiento de Cal/OHA regionales y de distrito."](#)
- Por teléfono, llame al 1-866-924-9757, presione o diga "1" para Cal/OSHA en español, y oprima o diga "2" luego ingrese o diga el código postal de su sitio de trabajo.

Información que usted debe proporcionar al personal de la oficina de distrito:

- Cuando usted llama a Cal/OSHA, la información que proporciona puede ser crítica para el éxito de la investigación de Cal/OSHA del peligro. Usted debe dar al personal la siguiente información:
- Nombre y dirección de su empleador. Incluya la dirección del sitio de trabajo si es diferente que la dirección postal.
- Dónde está ubicado el peligro en el sitio de trabajo. Ejemplo: "La sierra de mesa en la sala 12."
- Cuándo ocurre la operación o condición peligrosa. Ejemplo: "Usamos este solvente para limpiar todos los viernes por la tarde."
- Descripción del peligro. Usted no necesita saber los requisitos legales. Usted solamente necesita indicar el problema. Ejemplos: "Malos frenos en el montacargas," o "no protección contra caídas."

Investigación

Cal/OSHA investiga quejas de peligros de diferentes maneras. A veces, la manera más rápida y eficaz es que Cal/OSHA notifique al empleador y exija al empleador que corrija el peligro. Otras veces, Cal/OSHA realiza una inspección en el sitio.

Inspección en el sitio

Cuando Cal/OSHA realiza una inspección en el sitio, el inspector llega sin previo aviso.

- A su llegada, el inspector lleva a cabo una conferencia de apertura con el empleador y el sindicato (si hay uno) para explicar el propósito de la inspección y cómo se realizará.
- El inspector camina por el sitio, observa los peligros, entrevista a empleados y supervisores, revisa los registros escritos, y toma medidas y fotografías según sea necesario.
- Un representante del empleador y un representante autorizado por los empleados puede caminar con el inspector.
- Usted tiene el derecho de ser entrevistado en privado sin el empleador presente. El inspector de Cal/OSHA hará todo esfuerzo para hacer arreglos de servicios de intérprete si es necesario.
- Usted puede pedirle al inspector que le dé su tarjeta de negocios para que se pueda poner en contacto con el inspector fuera de su trabajo.
- El inspector puede visitar el sitio de nuevo para recolectar más información, especialmente si el inspector necesita hablar con los empleados que no estuvieron disponibles durante la primera visita.

Después de la inspección:

La información que Cal/OSHA recolecta durante la inspección puede mostrar que su empleador violó requisitos de salud y seguridad. Si eso ocurre, una o más citaciones se expedirán a su empleador. Cal/OSHA expide citaciones a los empleadores solamente, no a los empleados. Si usted dio su información de contacto cuando presentó la queja, Cal/OSHA le enviará una carta describiendo los resultados de la inspección. Su empleador debe "reducir," o corregir las violaciones para una fecha límite especificada. Usted puede disputar la fecha de la reducción presentando una apelación 15 días después de expedidas las citaciones. Pero si el empleador apela una citación, la reducción puede no ocurrir hasta después de que se haya resuelto la apelación. Usted puede participar en cualquier apelación presentada por el empleador presentando una solicitud para ser añadido como una parte en el proceso de apelación. En cualquier caso donde Cal/OSHA expida citaciones, el empleador debe colocar en el lugar de trabajo una copia de las citaciones, una descripción de cómo se han corregido los peligros, y una copia de cualquier apelación que se presente. Usted también puede llamar a Cal/OSHA para solicitar una copia de los resultados de la inspección, incluyendo cualquier citación.

FOLLETO 8; página 3

Derecho de rehusar trabajo peligroso

Además de presentar una queja, usted tiene el derecho de rehusar trabajo peligroso. Es ilegal que su empleador le castigue por rehusarse a realizar trabajos peligrosos si ambos de los siguientes ocurren:

1. Realizar el trabajo violaría un reglamento de salud o seguridad de Cal/OSHA.
2. la violación crearía un “peligro real y aparente” para usted o sus compañeros de trabajo.

Cuando estas condiciones se cumplen, usted tiene el derecho de rehusarse a realizar el trabajo. Pero antes de rehusarse, usted debería tomar los siguientes pasos:

- Dígale a su supervisor sobre el peligro y pida que sea corregido.
- Explique que está dispuesto a continuar trabajando si el peligro es corregido o se le asigne otro trabajo que sea seguro.
- Indique que usted piensa que un reglamento de salud o seguridad está siendo violado.
- Póngase en contacto con su delegado del sindicato en el trabajo, si tiene uno.

Si el problema no se corrige, llame a Cal/OSHA y presente una queja.

Protección contra represalias

Es también ilegal que su empleador le amenace, despida, degrade, o suspenda por reportar peligros a su empleador, presentar una queja con Cal/OSHA, o de otro modo ejercer sus derechos de un lugar de trabajo seguro y saludable. Si su empleador le discrimina o toma represalias contra usted, tiene el derecho de presentar una queja con el Comisionado Laboral de California, también denominado la División de Cumplimiento de las Normas de Trabajo. Es posible que el Comisionado Laboral pueda recuperar salarios adeudados a usted y ayudarlo a que le devuelvan su empleo. En la mayoría de los casos, usted debe presentar su queja dentro de los seis meses de las represalias.

Vea a [listado de las oficinas del Comisionado Laboral](#) y póngase en contacto con la oficina más cercana a su lugar de trabajo. O vaya a la [página principal de la oficina del Comisionado Laboral](#) en www.dir.ca.gov/dlse, y haga enlace con “comuníquese con nosotros.” Por teléfono, llame al 1-866-924-9757, presione o diga “1” para la oficina del Comisionado Laboral, luego ingrese o diga su código postal.

Información de Cal/OSHA

Para más información acerca de sus derechos de salud y seguridad, vaya a la [página principal de Cal/OSHA](#) en www.dir.ca.gov/dosh. También puede llamar al 1-866-924-9757, presione o diga “2” para Cal/OSHA, luego ingrese o diga su código postal para encontrar la oficina de distrito que da servicio a la ubicación de su trabajo.

Derechos de los empleados a documentos y registros

Usted tiene el derecho de recibir copias de información escrita acerca de peligros en su lugar de trabajo.

Registros de exposición y registros médicos: Usted puede obtener acceso a registros de exposición que muestren su propia exposición a sustancias tóxicas y agentes físicos dañinos así como exposiciones para otros empleados que realizan trabajo similar. Su empleador debe proporcionarle los registros dentro de 15 días del recibo de su solicitud escrita. Los registros de exposición incluyen supervisión ambiental del lugar de trabajo, resultados de control biológico, y hojas de datos de seguridad. Usted puede obtener acceso a los registros médicos si usted es el sujeto de los registros o si tiene el consentimiento escrito del sujeto. Los registros médicos incluyen cuestionarios e historiales, resultados de examen físico, opiniones y diagnósticos médicos, descripciones de tratamientos y medicamentos recetados, informes de primeros auxilios, y quejas médicas de empleados.

Hojas informativas de seguridad: Estas hojas contienen información acerca de productos químicos peligrosos en su lugar de trabajo. Su empleador debe mantener estas hojas fácilmente accesibles y debe proporcionárselas a usted a solicitud. El acceso electrónico está permitido siempre y cuando no haya barreras para el acceso inmediato.

Registros de lesiones o enfermedades ocupacionales: Usted tiene el derecho de recibir copias de los siguientes registros: Anotaciones de Lesiones y Enfermedades Relacionadas con el Trabajo (Formulario 300); Resumen anual de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo (Formulario 300A); e Informe de incidente de lesiones y enfermedades (Formulario 301) que describe una lesión o enfermedad que le ocurrió a usted. En la mayoría de las industrias, su empleador debe proporcionarle copias para el final del siguiente día laboral.

Planes escritos de salud y seguridad: Usted tiene el derecho de revisar los planes escritos de su empleador para ciertos programas requeridos por Cal/OSHA, tales como comunicación de peligros, protección respiratoria, y procedimientos de entrada a espacios confinados que requieren permiso.

Créditos de Foto: Bob Gumpert



FOLLETO 8; página 4

Requisitos para el programa de prevención de lesiones y enfermedades de un empleador

Todos los empleadores de California deben crear y llevar a cabo un programa eficaz para satisfacer los requisitos del reglamento del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP por sus siglas en inglés) de Cal/OSHA. El IIPP del empleador debe estar por escrito y debe especificar en términos concretos las actividades en progreso del empleador en cada una de las áreas siguientes:

- **Responsabilidad:** Nombre o puesto de la persona o personas autorizadas y responsables de la implementación del programa.
- **Cumplimiento:** Sistema escrito para garantizar el cumplimiento con las prácticas de trabajo seguras y saludables.
- **Comunicación:** Sistema para comunicar de una manera fácilmente entendible por parte de los empleados acerca de asuntos de seguridad y salud. Esto puede incluir reuniones, capacitaciones, anuncios, comunicaciones escritas, y un comité de empleados y gerencia de seguridad y salud. Los empleadores deben animar a los empleados a reportar peligros sin temor a represalias. Un empleador que utilice un comité de empleados y gerencia para comunicar asuntos de salud y seguridad con los empleados debe cumplir ciertos requisitos especificados en el reglamento de IIPP.
- **Evaluación de peligros:** Procedimientos para identificar y evaluar peligros en el lugar de trabajo, incluyendo inspecciones periódicas.

- **Investigación de accidentes o exposición:** Procedimiento para investigar lesiones y enfermedades ocupacionales.
- **Corrección de peligros:** Métodos y procedimientos para corregir condiciones de trabajo inseguras o insalubres de manera oportuna.
- **Capacitación e instrucción:** Programa eficaz para instruir a los empleados sobre prácticas de trabajo seguras generales y peligros específicos de cada asignación de trabajo, en un lenguaje que los empleados puedan entender.
- **Mantenimiento de registros:** Documentación escrita sobre las medidas tomadas por el empleador para establecer e implementar el IIPP.

Los requisitos específicos para un IIPP están en [Código de Reglamentos, título 8, artículo 3203](#). O vaya a [la página principal del Departamento de Relaciones Industriales](#) en www.dir.ca.gov, haga enlace con “leyes & reglamentos,” haga enlace con “Código de Reglamentos, título 8,” haga enlace con “Cal/ OSHA,” y luego busque “3203.”

Use [Cal/OSHA herramientas educativas para ayudar a los empleadores a crear un IIPP eficaz](#). O vaya a [la página principal de Cal/OSHA](#) en www.dir.ca.gov/dosh, y bajo “materiales educativos,” haga enlace con “herramientas electrónicas de consulta.” Vea también enlaces con IIPP modelo en la parte superior de la página web que presenta [Reglamentos de California, título 8, artículo 3203](#).

Créditos de Foto: Bob Gumpert



Usted tiene derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable independientemente de si tiene papeles para trabajar legalmente en los Estados Unidos.

Nota: No somos el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (ICE por sus siglas en inglés), y no pedimos ni reportamos su estado inmigratorio.



FOLLETO 9

RECURSOS ADICIONALES

RECURSOS DE CUIDADO INFANTIL

Título 22 del Código de Reglamentos de California para los Centros de Cuidado Infantil:
<http://www.cdss.ca.gov/inforesources/Letters-Regulations/Legislation-and-Regulations/Community-Care-Licensing-Regulations/Child-Care>

Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards (Estándares nacionales de desempeño de seguridad y salud):
<https://nrckids.org/CFOC/TOC>

Para recibir orientación sobre higienizadores y desinfectantes, consulte el Apéndice J, Cómo seleccionar el higienizador o desinfectante adecuado

2013 Update: Bleach-free Disinfection and Sanitizing for Child Care (Actualización de 2013: Desinfección y esterilización sin cloro para el cuidado infantil)
(Fuerza Especial contra el Asma de San Francisco): <https://sfgov.org/asthma/child-care-settings>

Green Cleaning, Sanitizing and Disinfecting: A Toolkit for Early Care and Education, University of California, San Francisco School of Nursing 2013. https://cerch.berkeley.edu/sites/default/files/green_cleaning_toolkit.pdf

Comportamiento agresivo en niños pequeños: Una nota de salud y seguridad del Programa de salud en cuidado infantil de California (California Childcare Health Program):
https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/Aggressive_SP_090607.pdf

REGISTROS DE PESTICIDAS DE LA AGENCIA DE PROTECCIÓN AMBIENTAL (EPA) DE EE. UU.

Registros de productos de la EPA:
<http://iaspub.epa.gov/apex/pesticides/f?p=PPLS:1>

Lista de desinfectantes registrados contra bacterias y virus para la salud pública de la EPA:
<https://www.epa.gov/pesticide-registration/selected-epa-registered-disinfectants>

LA DIVISIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONALES DE CALIFORNIA (CAL/OSHA)

Derechos de salud y seguridad: Información para los trabajadores de California:
https://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Spanish/health-and-safety-rights-for-workers.pdf

PAUTAS PARA EL EMPLEADOR RESPECTO A LAS REGLAS PARA LA COMUNICACIÓN SOBRE LOS PELIGROS:

“Guía de la regulación de la comunicación de peligros de California”:
https://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/HazCom.pdf

Cartel de Cal/OSHA, Seguridad y protección de la salud en el trabajo:
https://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Spanish/shpstrspanish012000.pdf

Cartel de Cal/OSHA sobre la ergonomía, Use Su Fuerza con Inteligencia https://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Erg_ChildCare_Sp.pdf

APÉNDICE 2

Apéndice 1 – Juego de imágenes y palabras

Prepare cuatro juegos de las tarjetas. Cada juego incluye: 1) Las cuatro tarjetas con las imágenes y 2) Doce (12) tarjetas con palabras.



Una paleta goteando, nadie la ha lamido



Ventana sucia, fuera de alcance de niños



Cuchara y tenedor sucios



Cambiador de pañales

Limpiar

Limpiar

Limpiar

Limpiar

Apéndice 2 – Juego de imágenes y palabras

Prepare cuatro juegos de las tarjetas. Cada juego incluye: 1) Las cuatro tarjetas con las imágenes y 2) Doce (12) tarjetas con palabras.

Higienizar	Higienizar
Higienizar	Higienizar
Desinfectar	Desinfectar
Desinfectar	Desinfectar

APÉNDICE 3

BINGO TABLA DE JUEGO #1

BINGO

 <p>CAL/ OSHA</p>	 <p>7:00 pm</p>	 <p>Agencia de Protección Ambiental</p>	<p>Oficina del Comisionado Laboral</p>	 <p>SÍ</p>
 <p>El empleador</p>	 <p>Estrés</p>	 <p>1 día hábil</p>	 <p>Evaluar peligro</p>	 <p>Mesas para computadora deficientes</p>
 <p>Zapatos cerrados</p>	 <p>La represalia</p>	 <p>Libre</p>	 <p>Tapones para los oídos</p>	 <p>Log 300</p>
 <p>Hoja de datos de seguridad</p>	 <p>Levantar</p>	 <p>Departamento de Igualdad en el Empleo y en la Vivienda o DFEH</p>	 <p>9:00 pm</p>	 <p>Tratamiento médico y sueldo perdido</p>
 <p>Productos de limpieza</p>	 <p>Informar sobre un peligro o una inquietud de seguridad</p>	 <p>CIERTO</p>	 <p>FALSO</p>	 <p>Cuidado de niños</p>

BINGO TABLA DE JUEGO #2

B I N G O

 <p>Tratamiento médico y sueldo perdido</p>	 <p>Informar sobre un peligro o una inquietud de seguridad</p>	 <p>5:00 am</p>	<p>Programa de prevención de lesiones y enfermedades</p>	 <p>Guantes</p>
 <p>CAL/ OSHA</p>	 <p>El empleador</p>	 <p>Sí</p>	 <p>1 día hábil</p>	 <p>Licencia por enfermedad</p>
 <p>7:00 pm</p>	 <p>Departamento de Igualdad en el Empleo y en la Vivienda o DFEH</p>	 <p>Libre</p>	<p>Oficina del Comisionado Laboral</p>	 <p>Zapatos cerrados</p>
 <p>12:30 pm</p>	 <p>Uniones o sindicatos</p>	 <p>Sueldo mínimo</p>	 <p>CIERTO</p>	 <p>Estrés</p>
 <p>La represalia</p>	 <p>Hoja de datos de seguridad</p>	 <p>Log 300</p>	 <p>Agencia de Protección Ambiental</p>	 <p>FALSO</p>

BINGO TABLA DE JUEGO #3

B I N G O

 <p>Tratamiento médico y sueldo perdido</p>	 <p>Informar sobre un peligro o una inquietud de seguridad</p>	 <p>12:30 pm</p>	<p>Oficina del Comisionado Laboral</p>	 <p>SÍ</p>
 <p>Productos de limpieza</p>	 <p>Log 300</p>	 <p>Ropa especial</p>	 <p>CIERTO</p>	 <p>Licencia por enfermedad</p>
 <p>Estrés</p>	 <p>Muebles tamaño adulto</p>	 <p>Libre</p>	 <p>18 horas</p>	 <p>Departamento de Igualdad en el Empleo y en la Vivienda o DFEH</p>
 <p>Evaluar peligros</p>	 <p>Hoja de datos de seguridad</p>	 <p>Materiales de la escuela</p>	 <p>Cuidado de niños</p>	 <p>7:00 pm</p>
 <p>El empleador</p>	 <p>5 horas</p>	 <p>FALSO</p>	 <p>CAL/ OSHA</p>	 <p>Uniones o sindicatos</p>

BINGO TABLA DE JUEGO #4

B I N G O

 <p>CAL/ OSHA</p>	 <p>Hoja de datos de seguridad</p>	 <p>El empleador</p>	 <p>Productos de limpieza</p>	 <p>Levantar</p>
 <p>SÍ</p>	 <p>La represalia</p>	 <p>CIERTO</p>	 <p>Tratamiento médico y sueldo perdido</p>	<p>Oficina del Comisionado Laboral</p>
 <p>Calor</p>	 <p>Log 300</p>	 <p>Libre</p>	 <p>9:00 pm</p>	 <p>Muebles tamaño adulto</p>
 <p>Departamento de Igualdad en el Empleo y en la Vivienda o DFEH</p>	 <p>1 día hábil</p>	 <p>Hora de leer cuentos</p>	 <p>5:00 am</p>	 <p>Informar sobre un peligro o una inquietud de seguridad</p>
 <p>7:00 pm</p>	 <p>Ropa especial</p>	 <p>Uniones o sindicatos</p>	 <p>NO</p>	 <p>Estrés</p>

BINGO TABLA DE JUEGO #5

B I N G O

 <p>Uniones o sindicatos</p>	 <p>La represalia</p>	 <p>SÍ</p>	 <p>7:00 pm</p>	 <p>El empleador</p>
 <p>Cuidado de niños</p>	 <p>Hoja de datos de seguridad</p>	 <p>Zapatos cerrados</p>	 <p>FALSO</p>	 <p>Departamento de Igualdad en el Empleo y en la Vivienda o DFEH</p>
<p>Oficina del Comisionado Laboral</p>	 <p>Tratamiento médico y sueldo perdido</p>	 <p>Libre</p>	 <p>CIERTO</p>	 <p>Informar sobre un peligro o una inquietud de seguridad</p>
<p>Programa de prevención de lesiones y enfermedades</p>	 <p>Agencia de Protección Ambiental</p>	 <p>Evaluar peligros</p>	 <p>Lentes de seguridad</p>	 <p>Log 300</p>
 <p>Levantar</p>	 <p>Estrés</p>	 <p>Productos de limpieza</p>	 <p>NO</p>	 <p>1 día hábil</p>

BINGO TABLA DE JUEGO #6

B I N G O

 <p>Estrés</p>	 <p>Mesas para computadora deficientes</p>	 <p>Muebles tamaño adulto</p>	 <p>Uniones o sindicatos</p>	 <p>Sí</p>
 <p>Licencia por enfermedad</p>	 <p>Ropa especial</p>	 <p>CIERTO</p>	 <p>Evaluar peligros</p>	 <p>Hoja de datos de seguridad</p>
 <p>Departamento de Igualdad en el Empleo y en la Vivienda o DFEH</p>	 <p>FALSO</p>	 <p>Libre</p>	 <p>CAL/ OSHA</p>	 <p>Agencia de Protección Ambiental</p>
 <p>Log 300</p>	 <p>1 día hábil</p>	 <p>7:00 pm</p>	 <p>Productos de limpieza</p>	 <p>Tratamiento médico y sueldo perdido</p>
 <p>Cuidado de niños</p>	<p>Oficina del Comisionado Laboral</p>	 <p>Materiales de la escuela</p>	 <p>El empleador</p>	 <p>Informar sobre un peligro o una inquietud de seguridad</p>

BINGO TABLA DE JUEGO #7

B I N G O

 <p>Tratamiento médico y sueldo perdido</p>	 <p>Departamento de Igualdad en el Empleo y en la Vivienda o DFEH</p>	 <p>1 día hábil</p>	 <p>Log 300</p>	 <p>Sí</p>
 <p>Informar sobre un peligro o una inquietud de seguridad</p>	 <p>CIERTO</p>	 <p>Guantes</p>	<p>Oficina del Comisionado Laboral</p>	 <p>Hoja de datos de seguridad</p>
<p>Programa de prevención de lesiones y enfermedades</p>	 <p>Uniones o sindicatos</p>	 <p>Libre</p>	 <p>Hora de leer cuentos</p>	 <p>CAL/ OSHA</p>
 <p>La represalia</p>	 <p>Evaluar peligros</p>	 <p>El empleador</p>	 <p>NO</p>	 <p>Zapatos cerrados</p>
 <p>Agencia de Protección Ambiental</p>	 <p>Calor</p>	 <p>Mesas para computadora deficientes</p>	 <p>10:00 pm</p>	 <p>Muebles tamaño adulto</p>

BINGO TABLA DE JUEGO #8

B I N G O

 <p>Tratamiento médico y sueldo perdido</p>	 <p>Materiales de la escuela</p>	 <p>Uniones o sindicatos</p>	 <p>Log 300</p>	 <p>Mesas para computadora deficientes</p>
 <p>Agencia de Protección Ambiental</p>	 <p>Departamento de Igualdad en el Empleo y en la Vivienda o DFEH</p>	 <p>Cuidado de niños</p>	 <p>Productos de limpieza</p>	 <p>Hoja de datos de seguridad</p>
 <p>Muebles tamaño adulto</p>	 <p>FALSO</p>	 <p>Libre</p>	<p>Programa de prevención de lesiones y enfermedades</p>	 <p>Informar sobre un peligro o una inquietud de seguridad</p>
 <p>La represalia</p>	<p>Oficina del Comisionado Laboral</p>	 <p>CAL/ OSHA</p>	 <p>9:00 pm</p>	 <p>CIERTO</p>
 <p>SÍ</p>	 <p>Lentes de seguridad</p>	 <p>Sueldo mínimo</p>	 <p>El empleador</p>	 <p>Levantar</p>

BINGO TABLA DE JUEGO #9

B I N G O

<p>Programa de prevención de lesiones y enfermedades</p>	 <p>FALSO</p>	 <p>Productos de limpieza</p>	<p>Oficina del Comisionado Laboral</p>	 <p>SÍ</p>
 <p>Hoja de datos de seguridad</p>	 <p>Algo que lo puede lesionar o enfermar</p>	 <p>Mesas para computadora deficientes</p>	 <p>12:30 pm</p>	 <p>Materiales de la escuela</p>
 <p>Licencia por enfermedad</p>	 <p>Muebles tamaño adulto</p>	 <p>Libre</p>	 <p>Ropa especial</p>	 <p>Agencia de Protección Ambiental</p>
 <p>5 horas</p>	 <p>Informar sobre un peligro o una inquietud de seguridad</p>	 <p>CIERTO</p>	 <p>CAL/ OSHA</p>	 <p>La represalia</p>
 <p>Log 300</p>	 <p>NO</p>	 <p>Tratamiento médico y sueldo perdido</p>	 <p>El empleador</p>	 <p>Uniones o sindicatos</p>

BINGO TABLA DE JUEGO #10

B I N G O

 <p>El empleador</p>	 <p>Log 300</p>	 <p>Productos de limpieza</p>	 <p>Licencia por enfermedad</p>	 <p>SÍ</p>
 <p>Materiales de la escuela</p>	 <p>CIERTO</p>	 <p>Cuidado de niños</p>	 <p>Agencia de Protección Ambiental</p>	 <p>Departamento de Igualdad en el Empleo y en la Vivienda o DFEH</p>
 <p>Estrés</p>	<p>Oficina del Comisionado Laboral</p>	 <p>Libre</p>	<p>Programa de prevención de lesiones y enfermedades</p>	 <p>Uniones o sindicatos</p>
 <p>La represalia</p>	 <p>Levantar</p>	 <p>Hoja de datos de seguridad</p>	 <p>Informar sobre un peligro o una inquietud de seguridad</p>	 <p>7:00 pm</p>
 <p>CAL/ OSHA</p>	 <p>Tratamiento médico y sueldo perdido</p>	 <p>FALSO</p>	 <p>Tapones para los oídos</p>	 <p>Muebles tamaño adulto</p>

APÉNDICE 4

La capacitación de salud y seguridad laboral

Formulario de evaluación de los participantes

Gracias por participar en la capacitación sobre salud y seguridad laboral para trabajadores en los centros de cuidado y educación temprana. Esperamos que haya sido útil. Sus comentarios son importantes para que podamos mejorar nuestras capacitaciones en el futuro. Sus respuestas no serán compartidas con otros. ¡Gracias por su tiempo!

1. AHORA que ha terminado la capacitación:

¿Qué tan seguro/a se siente de poder hacer lo siguiente?	Nada seguro/a	Un poco seguro/a	Seguro/a	Muy seguro/a
a) Identificar peligros laborales (físicos, biológicos, químicos tóxicos, estrés) en los centros ECE o las escuelas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Prevenir lesiones y enfermedades laborales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Identificar alternativas de productos de limpieza más seguras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Reducir el estrés laboral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Describir los derechos de salud y seguridad de los trabajadores de ECE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Piense en ANTES de haber participado en esta capacitación:

¿Qué tan seguro/a se sentía de poder hacer lo siguiente?	Nada seguro/a	Un poco seguro/a	Seguro/a	Muy seguro/a
a) Identificar peligros laborales (físicos, biológicos, químicos tóxicos, estrés) en los centros ECE o las escuelas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Prevenir lesiones y enfermedades laborales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Identificar alternativas de productos de limpieza más seguras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Reducir el estrés laboral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Describir los derechos de salud y seguridad de los trabajadores de ECE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. En general, ¿qué tan satisfecho/a está con la capacitación de hoy?

Muy insatisfecho/a Algo insatisfecho/a Neutral Algo satisfecho/a Muy satisfecho/a

4. ¿Qué fue lo mejor o lo más útil de la capacitación?

5. ¿Cómo podríamos mejorar o hacer que las capacitaciones futuras sean aún más útiles?

6. ¿Qué otros temas le gustaría ver en capacitaciones futuras?

Guía de capacitación para colegas educadores

El Programa de Salud Laboral de UC Berkeley, el Programa de Salud Ocupacional del Departamento de Salud Pública de California y el Departamento de Relaciones Industriales de California proporcionaron asistencia técnica para esta guía de capacitación.

