La Salud y Seguridad en el Trabajo

Un taller de 6 horas para los trabajadores líderes de procesamiento de alimentos, almacenes y compañías tecnológicas

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Taller de salud y seguridad
Programa de Salud Laboral,
Universidad de California, Berkeley
En asociación con
Working Partnerships, USA y
Teamsters

Reconocimientos

Esta es una colaboración entre el Programa de Salud Laboral (*Labor Occupational Health Program*, LOHP) de la Universidad de California, Berkeley, Working Partnerships USA y Teamsters.

Para obtener más información, comuníquese con las siguientes personas:

Alejandra Domenzain, Coordinadora
Programa de Salud Laboral (LOHP)
Universidad de California, Berkeley
2199 Addison Street
Berkeley, CA 94720-5120
Teléfono: 510-643-2090
Fax: 510-643-5698
Sitio web: http://www.lohp.org/

Maria Noel Fernandez, Directora de Organización y Participación Cívica
Working Partnerships, USA
2102 Almaden Road, Suite 107
San Jose, CA 95125
Teléfono: 408-269-7872
Fax: 408.269.0183
Sitio web: http://www.wpusa.org

Veronica Diaz, Coordinadora Política
Teamsters Joint Council 7
250 Executive Park Blvd., Suite 3100
San Francisco, CA 94134-3392
Teléfono: 831-840-3966
Fax: (415) 467-1022
Sitio web: http://www.teamstersjc7.org/

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

La Salud y Seguridad en el Trabajo

Un taller de 6 horas para los trabajadores de procesamiento de alimentos, almacenes y compañías tecnológicas

---

Objetivos de aprendizaje

Al final de este taller, los participantes podrán realizar lo siguiente:

1. Identificar varios tipos de peligros en el lugar de trabajo.

2. Identificar las soluciones que eliminan los peligros y otras soluciones incluyendo políticas y procedimientos o equipo de protección personal.

3. Describir las leyes básicas de salud y seguridad que protegen a los trabajadores.

4. Demostrar que pueden ayudar a sus compañeros de trabajo a resolver problemas de salud y seguridad en el trabajo.

5. Identificar dos o tres pasos que pueden tomar para asegurarse de que ellos y otros trabajadores están seguros y saludables en el trabajo.

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Resumen del taller

Actividad	Duración	Materiales y recursos
A. Presentaciones; revisión de la agenda y los objetivos; prueba inicial Los participantes revisan la agenda y los objetivos; toman una prueba inicial y participan en una actividad para conocerse y comenzar a aprender sobre sus derechos relacionados con la salud y seguridad.	30 minutos	▪ Lista de asistencia ▪ Etiquetas para escribir sus nombres (una para cada participante) ▪ Plumones (2 cajas) ▪ 2 copias de este documento ▪ Copia grande de “Agenda y metas” (se puede imprimir la agenda y los objetivos por separado) ▪ Cinta ▪ Copias de “Agenda y metas” (una para cada participante) ▪ Copia grande de “Prueba inicial” ▪ Copias de “Prueba inicial” (una para cada participante) ▪ Lápices o bolígrafos (uno para cada participante) ▪ Campana para anunciar cuando es hora de reunirse otra vez
B. Cómo identificar los peligros y las mejores soluciones Los participantes aprenden a identificar varios tipos de peligros y soluciones, incluyendo eliminar el peligro, cambiar las políticas o procedimientos y proveer equipo de protección personal.	40 minutos	▪ Papelógrafo, base de papelógrafo y plumones para escribir los peligros ▪ Copia grande del “Tiro al blanco” ▪ Copias del “Tiro al blanco para los participantes”(una para cada participante)
C. Los derechos básicos relacionados con la salud y seguridad	20 minutos	▪ “Preguntas y respuestas para jugar lotería- versión para instructores” ▪ Tarjetas con preguntas y respuestas para jugar lotería (impresas en cartón

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Actividad	Duración	Materiales y recursos
Los participantes aprenden sobre los derechos relacionados con la salud y seguridad mediante un juego de lotería.		y recortadas- 1 pregunta/respuesta por tarjeta) ▪ Copias de "Preguntas y respuestas sobre los derechos laborales" (una para cada participante) ▪ Tarjetas (planillas) de lotería, impresa en cartón de colores (una para cada participante) ▪ *Fichas de lotería (frijoles, sujetapapeles, monedas, fichas de plástico, etc.)* ▪ *Premios para los ganadores del juego de lotería y para los otros participantes*
Descanso	20 minutos	
D. Cómo resolver problemas en el trabajo (primera parte) Los participantes trabajan en grupos pequeños para pensar en estrategias para resolver los problemas de salud y seguridad presentados en 3 situaciones. Crean una dramatización para demostrar su estrategia.	1 hora	• Copias de "Situación 1" (para 1/3 de los participantes) • Copias de "Situación 2" (para 1/3 de los participantes) • Copias de "Situación 3" (para 1/3 de los participantes) • Una copia de "Respuestas para la situación 1", "Respuestas para la situación 2" y "Respuestas para la situación 3" para la entrenadora
Descanso para almorzar	1 hora	
E. Cómo resolver problemas en el trabajo (segunda parte) Los grupos actúan su dramatización. Los participantes discuten las estrategias que vieron y qué más se podría hacer para resolver los problemas en esas situaciones.	50 minutos	▪ Copias de "Hoja para planear la dramatización" (una para cada participante) ▪ Papelógrafo y plumones
F. Plan de acción	30 minutos	

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Actividad	Duración	Materiales y recursos
Los participantes trabajan en pares para identificar 2 o 3 pasos que pueden tomar para ejercer sus derechos y mejorar la salud y seguridad para ellos y los demás en el trabajo.		▪ Copias de “Mi plan de acción” (una para cada participante) ▪ Lápices o bolígrafos (uno para cada participante)
G. Conclusión; prueba final; evaluación Los participantes toman una prueba final y evalúan el taller.	25 minutos	▪ Copias de “Prueba final” (una para cada participante) ▪ Copia grande de “Prueba final” ▪ Copias de “Evaluación” (una para cada participante) ▪ Copia grande de “Evaluación” ▪ Lápices o bolígrafos (uno para cada participante)
H. Cierre y certificados Los participantes reciben sus certificados.	15 minutos	▪ Certificados

Duración total: 6 horas

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Notas detalladas para la entrenadora

A. Presentaciones; revisión de la agenda y los objetivos; prueba inicial

(30 minutos)

1. A medida que lleguen los participantes, deles la bienvenida y pídales que firmen la lista de asistencia y que hagan una etiqueta con su nombre. Entrégueles una copia de la hoja "Agenda y objetivos" (si es posible, pídales a dos personas que ayuden a los participantes a firmar la lista de asistencia y hacer una etiqueta con su nombre).

   Preséntese. Presente y agradezca a las organizaciones colaboradoras. Diga:

   Gracias por tomarse el tiempo de aprender más sobre cómo hacer del lugar de trabajo un sitio seguro. *Asegúrese de firmar la lista de asistencia.*

   Pida a los participantes que digan su nombre, el trabajo que hacen y cómo se sienten con una sola palabra.

2. Señale la agenda y los objetivos escritos en el papelógrafo. Diga:

   "Esta es nuestra agenda y nuestros objetivos de hoy. También tienen una copia titulada 'Agenda y objetivos'. Díganme si necesitan una copia".

   Lea la agenda y los objetivos. Puede referirse a la copia grande de "Agenda y Objetivos." Pregunte si tienen alguna pregunta. En caso de que las tengan, contéstelas.

3. Explique:

   "Comenzaremos con un breve cuestionario. No importa si no saben las respuestas. Cubriremos esta información en el taller. Al final del taller, haremos el mismo cuestionario para ver qué tan bien explicamos la información".

   Dé una copia de la prueba inicial a cada participante. Lea las preguntas en voz alta y haga pausas mientras los participantes contestan. Puede referirse a la copia grande de "Prueba Inicial". *Recoja las hojas.*

4. Haga esta actividad:

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Diga: “Ahora haremos una actividad para aprender más sobre las experiencias de todos los que estamos aquí”.

Diga: “Si han estado en su trabajo más de un año, por favor párense. Gracias. Pueden sentarse”.

Pregunte: “Hay evidencia de que las personas nuevas en un trabajo tienen más riesgo de lastimarse que las personas que han estado en un trabajo durante más tiempo, ¿por qué piensan que sucede esto?”

Agregue a las respuestas si es necesario: normalmente, los trabajadores nuevos tienen menos experiencia y capacitación; es posible que tengan miedo de decir lo que piensan o que no sepan a quién preguntarle sobre cuestiones de salud y seguridad; es posible que quieran dar una “buena impresión” al realizar trabajos que no saben hacer o que no consideran seguros.

Diga: “Si nacieron en otro país, por favor párense. Gracias. Pueden sentarse”.

Pregunte: “¿Tienen los trabajadores inmigrantes y los trabajadores indocumentados los mismos derechos en el lugar de trabajo que los demás trabajadores?”

Asegúrese de que los participantes sepan que todos los trabajadores tienen derechos laborales básicos como salud y seguridad en el trabajo, salario mínimo, horas extras, descansos, etc. Las agencias de trabajo que hacen cumplir estas leyes no preguntan sobre su estado inmigratorio y no comparten información con las agencias de inmigración.

Diga: “Si se lastimó o enfermó debido a su trabajo, o conoce a alguien que se haya lastimado o enfermado, por favor párense. Gracias. Pueden sentarse.” (Si hay tiempo, puede pedirles a los participantes que compartan más detalles sobre la lesión o enfermedad).

Pregunte: “¿Qué deben hacer si se lastiman o enferman debido a su trabajo?”

Asegúrese de que los participantes sepan que deben informar al patrón si se lastiman y que tienen derecho a presentar un reclamo de compensación de los trabajadores para cubrir los costos médicos y los sueldos perdidos mientras se recuperan o si se quedan con una discapacidad permanente.

Diga: “Si han hablado con su jefe o compañeros de trabajo sobre problemas en el trabajo, por favor párense. Gracias. Pueden sentarse”.

Pregunte: “Si existe un problema de salud y seguridad en el trabajo y su empleador no lo resuelve, ¿saben a quién deben llamar para que vengan a investigar?”

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Asegúrese de que los participantes sepan que pueden llamar a Cal/OSHA; que pueden hacerlo sin dar su nombre y que, incluso, en caso de que lo proporcionen, pueden pedirle a Cal/OSHA que no divulgue al empleador quién presentó el reclamo.

Diga: “Este ejercicio es una manera de que ver qué tenemos en común y que empecemos a hablar sobre algunos de los derechos relacionados con la salud y seguridad que tenemos en el lugar de trabajo”.

B. Cómo identificar los peligros y las mejores soluciones

(40 minutos)

1. Diga:

“El primer paso para lograr un lugar de trabajo seguro y saludable es identificar los peligros o las cosas que pueden lastimar o provocar que los trabajadores se enfermen.”

Señale la hoja del papelógrafo que contiene dos columnas con los títulos “Peligros de seguridad” y “Peligros de salud”.

Diga:

“Utilizaremos esta hoja para hacer una lista de los peligros que enfrentamos en el trabajo. Piense sobre su lugar de trabajo y lo que puede lastimar a los trabajadores. Comencemos con esta columna: peligros de seguridad. Estas cosas pueden causar lesiones inmediatas, como por ejemplo, pisos resbalosos, máquinas que no son seguras o vehículos en movimiento”.

Escriba las respuestas de los participantes en la columna “Peligros de seguridad”. Motive a los participantes a que proporcionen más respuestas, si es necesario. Otros peligros de seguridad pueden incluir cables eléctricos expuestos, salidas o pasillos bloqueados, escaleras no seguras, trabajos en alto y riesgos relacionados con herramientas, máquinas y vehículos.

Diga:

“Ahora quiero que piensen en ‘Peligros de salud’ o cosas que pueden enfermarlos a largo plazo como las sustancias químicas, el calor o el frío”.

Escriba las respuestas de los participantes en la columna “Peligros de salud”. Motive a los participantes a que proporcionen más respuestas, si es necesario. Otros peligros de seguridad pueden incluir ruidos, movimientos repetitivos o

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

incómodos, trabajos que implican levantar objetos pesados o levantar en una posición incómoda, estrés, asbesto, plomo, polvo, gases, bacterias, virus y moho.

Diga:

"Una vez que descubramos cuáles son los peligros principales, estaremos listos para presentar soluciones. Tomemos el ejemplo del piso resbaloso y pensemos en las mejores soluciones para esta situación".

Haga una tabla en el papelógrafo con dos columnas que dicen "Peligro" y "Soluciones". Bajo la columna "Peligro" escriba "piso resbaloso."

PELIGRO	SOLUCIONES
PISO RESBALOSO	

Pregunte:

"¿Cuáles son algunas soluciones para este peligro? Vamos a pensar en todas las formas posibles de resolver el peligro de tener un piso resbaloso."

Escriba las soluciones de los participantes bajo la columna que dice "Soluciones."

2. Señale la hoja del papelógrafo con el diagrama de "Tiro al Blanco." Pregunte:

"¿Alguien sabe qué es el blanco o centro de una diana? Cuando juegan a tirar al blanco, ¿a dónde apuntan? ¿a dónde quieren llegar?"

Motive a los participantes a que proporcionen más respuestas, si es necesario. Explíqueles a los participantes que la meta es alcanzar el centro. Mientras más cerca estén del centro, mejor.

Diga:

" Hay tres tipos de soluciones. Vamos a empezar con las soluciones que incluyen el equipo de protección personal o equipo de protección. Se usa este equipo en el cuerpo para protegerse de los peligros. Puede incluir guantes, máscaras, gorros, ropa o botas. Aquí es donde escribiremos las soluciones que incluyen el equipo de protección".

Señale el anillo externo del diagrama titulado "Equipo de protección personal".

Pregunte:

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

"¿Cuál es un ejemplo de equipo de protección que ayudaría con el peligro causado por un piso resbaloso?". Motive a los participantes a que proporcionen más respuestas, si es necesario, por ejemplo, botas antideslizantes impermeables.

Escriba las respuestas en el anillo externo del diagrama titulado "Equipo de protección personal".

Pregunte:

"El equipo de protección personal puede ayudar, pero no es la mejor solución. ¿Por qué piensan que el equipo de protección no es la mejor solución? ¿Qué puede salir mal?"

Motive a los participantes a que proporcionen más respuestas, si es necesario. Existen varios motivos por los que el equipo de protección a veces no es una buena solución. Es posible que no sea el adecuado para el trabajo, que no se ajuste correctamente, que dificulte a los trabajadores a realizar un trabajo rápido o adecuado, que se dañe, que no haya una cantidad suficiente para todos o que los trabajadores se olviden de usarlo o prefieran no hacerlo porque es incómodo o por los motivosque ya mencionamos.. En pocas palabras, el equipo de protección puede ser una buena solución pero tiene muchas limitaciones. Por eso se encuentra en el anillo externo del blanco, no en el centro.

Diga:

"Ahora, vamos a ver el próximo anillo del diagrama. Estás son soluciones que implican reglas y procedimientos. Estas son reglas o prácticas laborales creadas para lidiar con los peligros del lugar de trabajo".

Señale el anillo en la parte de en medio del diagrama titulado "Reglas y procedimientos".

Pregunte:

"¿Cuál es un ejemplo de nuestra lista de una regla o un procedimiento que ayudaría con el peligro de un piso resbaloso"?

Motive a los participantes a que proporcionen más respuestas, si es necesario. Los ejemplos pueden incluir: tener una regla de que se debe limpiar el piso mojado con frecuencia, que se deben colocar conos y señalización alrededor del piso mojado, que se debe capacitar a los trabajadores sobre cómo lidiar con los pisos mojados. Escriba las respuestas dentro del anillo del diagrama titulado "Reglas y procedimientos".

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Pregunte:

"Las reglas y procedimientos pueden ayudar, pero no son la mejor solución. ¿Por qué piensan que las reglas y los procedimientos no son la mejor solución? ¿Qué puede salir mal?"

Motive a los participantes a que proporcionen más respuestas, si es necesario. A veces, las personas no cumplen con las reglas y los procedimientos porque se tardarían demasiado en hacerlo o no tienen sentido. A veces, las personas no están adecuadamente capacitadas para entenderlos, se distraen o se les olvidan.
s
Diga:

"Ahora, veamos el blanco-- las mejores soluciones: cómo eliminar el peligro por completo".

Pregunte:

"Vamos a ver nuestra lista. ¿Cuáles son algunas maneras de deshacernos del piso resbaloso?"

Motive a los participantes a que proporcionen más respuestas, si es necesario. Estas pueden incluir: eliminar la fuente de la fuga, tener una protección que capture el agua antes de que caiga al suelo, tener un piso antideslizante para que no esté resbaloso. Escriba las respuestas en el blanco del diagrama titulado "Eliminar el peligro".

Pregunte:

"¿Por qué piensan que la mejor solución es deshacerse del peligro?".

Motive a los participantes a que proporcionen más respuestas, si es necesario.Asegúrese de que los participantes entiendan la idea principal: La mejor manera de proteger a los trabajadores es eliminar el peligro por completo o por lo menos alejarlo de los trabajadores. Esta solución se considera la más efectiva porque como elimina el peligro no hay forma de que alguien se lastime o se enferme. De esta forma no es necesario que los trabajadores sigan los procedimientos o usen equipo de protección personal. :

3. Muestre el dibujo o copia grande del "Tiro al blanco" y explique:

Vamos a practicar pensar sobre estos tipos de soluciones. Voy a darles una copia de un dibujo de un tiro al blanco. Van a trabajar en grupos de dos o tres personas. Por favor piensen en uno de los problemas de salud y seguridad que alguno de ustedes enfrenta en el trabajo. Después piense en por lo

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

menos una solución que elimina el peligro. Si no pueden pensar en una forma de eliminar el peligro, piensen en una o dos que tienen que ver con reglas y procedimientos o equipo de protección personal. Escriba cada solución en el lugar correcto del tiro al blanco.

Muestre en cuál parte del tiro al blanco se pone cada tipo de respuesta. Dé una copia de la hoja “Tiro al blanco para participantes” a cada participante.

Diga:
Tendrán 10 minutos para escribir sus soluciones. Después les pediré a algunos voluntarios que compartan los problemas y soluciones de su grupo.

B.

C. Los derechos básicos relacionados con la salud y seguridad

(20 minutos)

1. Dígale a los participantes:

   “Ahora, vamos a aprender sobre las leyes y agencias del gobierno que protegen la salud y la seguridad de los trabajadores. Para hacer esto, jugaremos a un juego llamado lotería”.

   Reparta las tarjetas de lotería y las fichas.

   Explique:

   “Cada cuadrado tiene una respuesta a una pregunta sobre los derechos relacionados con la salud y la seguridad. Leeré una pregunta y le pediré a un voluntario que nos diga la respuesta. Si ven esa respuesta en su tarjeta, cúbranla con una ficha. Cada vez que vea una respuesta a alguna de las preguntas que se leyeron en voz alta, cúbranla con una ficha. La primera persona que forme una línea horizontal, vertical o diagonal en la tarjeta, gana”.

2. Para jugar, use la hoja “Preguntas y respuestas para jugar loteriá- versión para instructores” o las tarjetas con preguntas y respuestas para jugar lotería. Lea las preguntas. Para cada pregunta, pídale a un voluntario que diga la respuesta. Confirme si la respuesta es correcta o diga la respuesta correcta. Muestre la tarjeta con la respuesta correcta (la tarjeta muestra la palabra y el

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

dibujo). Pídales a todos que coloquen una ficha en el cuadrado adecuado, si la tienen. Cuando alguien gane, dele el premio (una idea es un dulce en forma de salvavidas o “Lifesavers”, ya que un lugar de trabajo seguro salva vidas). Dé el mismo premio o uno diferente a todos los participantes para que nadie se sienta excluido.

3. Explique que el objetivo de este juego fue mostrar algunos ejemplos de leyes y agencias del gobierno que pueden ayudarlos si tienen un problema y quieren presentar un reclamo. Dígales a los participantes que recibirán una copia de todas las preguntas y respuestas para poder leerlas después del taller si desean.

4. Reparta una copia de “Preguntas y respuestassobre los derechos laborales” a cada participante para que la tenga disponible después del taller.

Descanso

(15 minutos)

D. Cómo resolver problemas en el trabajo (primera parte)

(1 hora y 10 minutos)

1. Explique a los participantes: (5 minutos):

“Ahora que saben cómo identificar peligros, cómo elegir las mejores soluciones y qué leyes y organizaciones del gobierno protegen a los trabajadores, vamos a practicar cómo resolver problemas en el trabajo. Como ustedes son líderes, es posible que sus compañeros les pidan ayuda para resolver problemas de salud y seguridad en el trabajo. Esta actividad les da la oportunidad de practicar cómo identificar pasos que pueden tomar”.

“Para hacer esto, nos dividiremos en 3 grupos. Cada grupo leerá una situación sobre algún problema en el trabajo y contestará unas preguntas sobre esta situación. Las preguntas los ayudarán a identificar el problema, el resultado deseado y quién puede ayudar a los trabajadores. Tendrán 20 minutos para leer el caso, analizarlo y contestar las preguntas. Las preguntas son: ¿Cuál es el problema? ¿Qué cambios desea ver en el lugar de trabajo que protegerían a los trabajadores? ¿Quién puede ayudar a los trabajadores a obtener esa solución o realizar los cambios que desean?”.

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

"Por ejemplo, si el problema es que los trabajadores no reciben equipo de protección personal, el resultado deseado puede ser que todos los trabajadores obtengan equipo de protección adecuado. Los que pueden ayudar incluyen a los miembros del comité de salud y seguridad o al personal del sindicato que puede ayudar a negociar con el empleador".

"Sugiero que en cada grupo una persona se ofrezca como voluntaria para leer la situación a los demás, otra persona se ofrezca para escribir las respuestas a las preguntas y otra persona para compartir las respuestas con los otros grupos después".

2. Divida a los participantes en tres grupos. Proporcione a cada grupo una de las tres situaciones (Situación 1, Situación 2 y Situación 3). Asigne a cada grupo un área del salón donde puedan reunirse para trabajar en conjunto.

3. Ayude a los grupos, según sea necesario, mientras leen la situación, la analizan y contestan las preguntas. Asegúrese de que los participantes contesten las preguntas en la hoja, que una persona escriba las respuestas y que otra se prepare para presentar la información a los demás. Infórmeles a los participantes cuánto tiempo les queda.

4. Reúna a los participantes nuevamente en un solo grupo. Pídale al comunicador de cada grupo que explique la situación y que lea sus respuestas. Escriba los puntos principales en el papelógrafo.

5. Después de que cada grupo comparta sus respuestas, los participantes de los otros grupos pueden añadir ideas. Registre también estas ideas en el papelógrafo (20 minutos).

6. Analice "Respuestas para la situación 1", "Respuestas para la situación 2" y "Respuestas para la situación 3" para complementarla discusión, según sea necesario. Asegúrese de que los participantes sepan qué leyes aplicar a cada situación, quién puede ayudar a los trabajadores con el problema y qué pueden hacer los líderes para ayudar a los trabajadores en esa situación.

7. Explique la siguiente parte de la actividad (5 minutos):

"Ahora que saben qué cambios desean ver en el trabajo y quién puede ayudar, vuelvan a sus grupos e identifiquen un paso clave que ayudaría a los trabajadores a obtener una solución. Luego, prepararán una dramatización de 5 minutos para demostrar ese paso".

"En el ejemplo que analizamos antes sobre los trabajadores que necesitan equipo de protección personal, un paso clave puede ser hacer una encuesta para ver cuántos trabajadores no obtienen equipo de protección adecuado o preparar

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

algunos trabajadores para que se reúnan con el supervisor para explicar el problema y pedir lo que quieren".

"Algunas personas de su grupo deben actuar el papel de trabajadores. Otros pueden ser el personal de un sindicato u organización comunitaria. Otros pueden ser parte de una organización del gobierno como Cal/OSHA. Otros pueden ser empleadores o supervisores. Depende de ustedes qué personajes necesitarán en su dramatización según el paso que muestren. Debe haber al menos una persona que actúe el papel del trabajador o trabajadora".

"Tendrán 20 minutos para crear y practicar una dramatización que muestre el paso que eligieron. Utilizarán la "Hoja para planear la dramatización" para ayudarlos. Esta hoja los ayuda a decidir cuáles personajes necesitan y quién los actuará".

8. Pídales a los participantes que vuelvan a sus grupos y de una copia de "Hoja para planear la dramatización" a cada persona. Ayúdelos, según sea necesario, mientras preparan su dramatización. (20 minutos)

Almuerzo (1 hora)

E. Cómo resolver problemas en el trabajo (segunda parte)

(50 minutos)

1. Diga:

"Ahora cada grupo tendrá la oportunidad de presentar la dramatización que prepararon antes del almuerzo. Mientras cada grupo actúa, los demás vamos a observar y analizar si lo que está haciendo el grupo es efectivo y qué se podría hacer de manera distinta".

2. Pida a cada grupo que presente su dramatización y párelos después de 5 minutos.

3. Después de que cada grupo actúe, pregúntele al público:

"¿Qué hizo el grupo que fue efectivo? ¿Qué más pudieron haber hecho?" (Calcule 15 minutos por grupo para la actuación y discusión).

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

4. Después de que todos los grupos hayan actuado y hayan tenido la oportunidad de debatir qué fue efectivo y qué más se podría haber hecho, diga en resumen:

   "El objetivo de esta actividad fue pensar sobre las estrategias para resolver problemas relacionados con la salud y seguridad en el trabajo. Cuando vean problemas en su trabajo, pueden seguir este proceso: identifiquen el problema, piensen sobre su solución deseada, piensen quién puede apoyar a los trabajadores y luego piensen en los pasos necesarios para alcanzar la solución deseada".

F. Plan de acción

(30 minutos)

1. Diga:

   "Muchas personas no conocen sus derechos. Incluso cuando las personas conocen sus derechos relacionados con la salud y la seguridad, no siempre es fácil reclamar cuando hay problemas o hacer cambios en el trabajo. ¿Por qué creen que es difícil reclamar sobre los problemas en el trabajo?".

   Motive a los participantes a que proporcionen más respuestas, si es necesario. Es posible que los trabajadores: no sepan si los empleadores quieren que informen sobre los peligros, las lesiones o las enfermedades; tengan miedo de verse como "problemáticos"; sientan que es "parte del trabajo"; tengan miedo de represalias por parte del empleador; no sepan con quién hablar dentro o fuera del lugar de trabajo; se sientan inseguros sobre sus derechos en el trabajo; sientan miedo debido a su estado inmigratorio; tengan miedo de arriesgar su trabajo y perder su ingreso.

   Escriba las respuestas en el papelógrafo.

2. Presente la próxima actividad:

   "Quiero que piensen en dos o tres pasos que pueden tomar cuando vuelvan a su lugar de trabajo. Piensen en lo que han aprendido acerca de identificar peligros, encontrar las mejores soluciones y todos los derechos básicos relacionados con la salud y la seguridad. Les daré una hoja titulada "Mi plan de acción". Tiene algunas ideas para ayudarlos a pensar sobre los pasos que pueden tomar para ejercer sus derechos y proteger su salud y seguridad y la de los demás en su lugar de trabajo. "Mi plan de acción" les da algunas ideas sobre diferentes pasos que pueden tomar. Pueden usar estas ideas o pensar en otras".

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lea las instrucciones que aparecen en “Mi plan de acción” y los ejemplos de los pasos que los trabajadores pueden tomar.

Diga:

“Por favor piensen en los pasos que quieren elegir para su plan de acción. Lo pueden hacer por su cuenta o con otra persona. Puede compartir ideas con sus compañeros pero en su hoja escriba los pasos que usted quiere tomar. Cuando terminen, voy a pedir voluntarios para que compartan uno de los pasos de su plan de acción”.

Reparta “Mi plan de acción”. Ayude a los participantes a encontrar compañero/a, si es necesario. Circule y ayude a los participantes, si es necesario. Infórmeles cuánto tiempo les queda para terminar la actividad.

3. Pídale a algunos voluntarios que compartan uno de los pasos de su plan de acción.

4. Para terminar, recuérdeles:

“Hay muchas formas de tomar acción. Espero que tengan ideas de varios pasos que pueden tomar solos o junto con otros trabajadores. Recuerden que los sindicatos (uniones), los centros de trabajadores y las organizaciones comunitarias pueden ayudarlos a tomar los pasos que decidieron.

G. Conclusión; prueba final; evaluación

(25 minutos)

1. Diga:

“Este taller solo es el comienzo para aprender cómo mantenerse seguro en el trabajo. Espero que estén motivados para volver a su lugar de trabajo y ayudar a identificar los peligros, pensar en las soluciones, usar las leyes que los protegen y tomar acción con otros, incluyendo a otros trabajadores y organizaciones que pueden apoyarlos”.

2. Presente la prueba final:

“Ahora vamos a hacer la prueba final. Tiene las mismas preguntas que contestamos en la prueba inicial al comienzo de este taller. Así podemos ver qué tan bien explicamos la información”.

Reparta la prueba final. Lea las preguntas en voz alta y haga pausas mientras los participantes contestan. Puede referirse a la copia grande de “Prueba final.” *Recoja las hojas*.

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

3. Presente la evaluación del taller:

"Finalmente, quiero pedirles que hagan esta evaluación del taller. Esto nos ayuda a ver qué cosas hicimos bien y qué otras debemos cambiar. Sean honestos con sus opiniones para que podamos mejorar el taller en el futuro. No es necesario que escriban sus nombres en la evaluación; es anónima".

Reparta la evaluación del taller. Lea las preguntas en voz alta y haga pausas mientras los participantes contestan. Puede referirse a la copia grande de "Evaluación". *Recoja las hojas*.

4. Concluya:

"Les agradecemos su participación. Nos aseguraremos de comunicarnos con ustedes para informarles sobre talleres en el futuro si indican en la lista de asistencia que están interesados. Permaneceré aquí unos minutos más por si tienen preguntas".

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

H.Cierre y certificados

(15 minutos)

1. Diga:

"Al comienzo del taller, les pedimos que dijeran con una sola palabra cómo se sentían. Tomémonos un momento para escuchar las respuestas de cómo se sienten todos ahora. Cuando sea su turno, por favor diga cómo se siente ahora".

Proporcione a cada participante un turno para que digan cómo se sienten.

2. Para concluir, diga:

"Les agradecemos su participación. Nos aseguraremos de comunicarnos con ustedes para informarles sobre futuras capacitaciones si indican en la hoja de registro que están interesados. Permaneceré aquí unos minutos más por si tienen preguntas".

3. Prepare los certificados.

Diga:

"Cuando diga sus nombres, acérquense y reciban su certificado. Si su nombre no está bien escrito o su certificado no está listo, díganme por favor y me aseguraré de que lo reciban en los próximos días".

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

La Salud y Seguridad en el Trabajo: Taller de 6 horas para trabajadores

Fecha y hora _____ Dirección _____ Industria _____

Instructores (nombre y organización) _____

Instructores (firma) _____

Nombre	Firma	Patrón (empleador)	Trabajo	Teléfono/correo electrónico

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Taller de salud y seguridad
Programa de Salud Laboral, Universidad de California, Berkeley
En asociación con Working Partnerships y Teamsters

Agenda

10:00 - 10:30 **Presentaciones y descripción general**

- Presentaciones
- Descripción general del curso
- Prueba inicial

10:30 – 11:10 **Identificar y eliminar peligros**

- Identificar peligros
- Identificar las mejores soluciones

11:10 – 11:30 **Conozca sus derechos**

11:30 – 11:50 **Descanso**

11:50 - 1:00 **Cómo resolver los problemas en el trabajo**

1:00 – 2:00 **Almuerzo**

2:00 – 2:50 **Cómo resolver los problemas en el trabajo (continuado)**

2:50 - 3:20 **Plan de acción**

3:20 – 3:45 **Evaluación**

- Prueba final
- Evaluación del taller

3:45- 4:00 **Cierre y certificados**

Metas

Al final de este taller, ustedes sabrán lo siguiente:

1) Cómo identificar diferentes tipos de peligros en el trabajo
2) Cómo elegir las mejores soluciones para los problemas
3) Las leyes y las organizaciones que lo protegen
4) Cómo protegerse y ayudar a otros en el trabajo

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Prueba inicial **Nombre** _____

Marque con un círculo si lo que dice es verdadero o falso.

1. Si hay un peligro en el trabajo, lo mejor que puede hacer es dar equipo de protección personal como guantes o máscaras. Verdadero Falso

2. Los patrones deben tener una lista de los trabajadores que se lastiman o enferman debido al trabajo y deben mostrársela a los trabajadores.

   Verdadero Falso

3. Si un patrón toma represalias contra usted por haber informado sobre lesiones o peligros, usted puede presentar una queja con Cal/OSHA. Verdadero Falso

4. Los trabajadores no pueden solicitar compensación de los trabajadores si la lesión ocurrió por culpa de ellos o si están indocumentados. Verdadero Falso

5. Los empleadores deben dar capacitación en los idiomas que hablan los trabajadores. Verdadero Falso

6. Si tiene un problema en el trabajo, ¿sabe qué puede hacer? (Marque con un círculo una de las opciones)
   Sé 4 o más cosas que puedo hacer
   Sé 2 o 3 cosas que puedo hacer
   No sé qué hacer o solo 1 cosa

7. Escriba todas las leyes de salud y seguridad que conoce:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Prueba final **Nombre** _____

Marque con un círculo si lo que dice es verdadero o falso.

1. Si hay un peligro en el trabajo, lo mejor que puede hacer es dar equipo de protección personal como guantes o máscaras. Verdadero Falso

2. Los patrones deben tener una lista de los trabajadores que se lastiman o enferman debido al trabajo y deben mostrársela a los trabajadores.

   Verdadero Falso

3. Si un patrón toma represalias contra usted por haber informado sobre lesiones o peligros, usted puede presentar una queja con Cal/OSHA. Verdadero Falso

4. Los trabajadores no pueden solicitar compensación de los trabajadores si la lesión ocurrió por culpa de ellos o si están indocumentados. Verdadero Falso

5. Los empleadores deben dar capacitación en los idiomas que hablan los trabajadores. Verdadero Falso

6. Si tiene un problema en el trabajo, ¿sabe qué puede hacer? (Marque con un círculo una de las opciones)
   Sé 4 o más cosas que puedo hacer
   Sé 2 o 3 cosas que puedo hacer
   No sé qué hacer o solo 1 cosa

7. Escriba todas las leyes de salud y seguridad que conoce:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Respuestas de la prueba inicial y final

Marque con un círculo verdadero o falso.

1. Si hay un peligro en el trabajo, lo mejor que puede hacer es dar equipo de protección personal como guantes o máscaras. Verdadero ***Falso***

   Generalmente, es mejor eliminar el peligro. Cuando esto no es posible, las políticas y los procedimientos o el PPE pueden ser parte de la solución.

2. Los patrones deben tener una lista de los trabajadores que se lastiman o enferman debido al trabajo y deben mostrársela a los trabajadores.
   Verdadero Falso

   Los empleadores deben conservar un registro (una lista) de las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo en el Registro 300 de Cal/OSHA. Debe publicarse un resumen de febrero a abril y los trabajadores pueden solicitar una copia del registro.

3. Si un patrón toma represalias contra usted por haber informado sobre lesiones o peligros, usted puede presentar una queja con Cal/OSHA. Verdadero ***Falso***

   Es ilegal tomar represalias por informar sobre lesiones o peligros. Las quejas pueden presentarse ante el Comisionado Laboral (Division of Labor Standards Enforcement, DLSE).

4. Los trabajadores no pueden solicitar compensación de los trabajadores si la lesión ocurrió por culpa de ellos o si están indocumentados. Verdadero ***Falso***

   Todos los trabajadores pueden solicitar compensación independientemente de las circunstancias de la lesión o enfermedad relacionada con el trabajo e independientemente del estado inmigratorio.

5. Los empleadores deben dar capacitación en los idiomas que hablan los trabajadores.
   Verdadero Falso

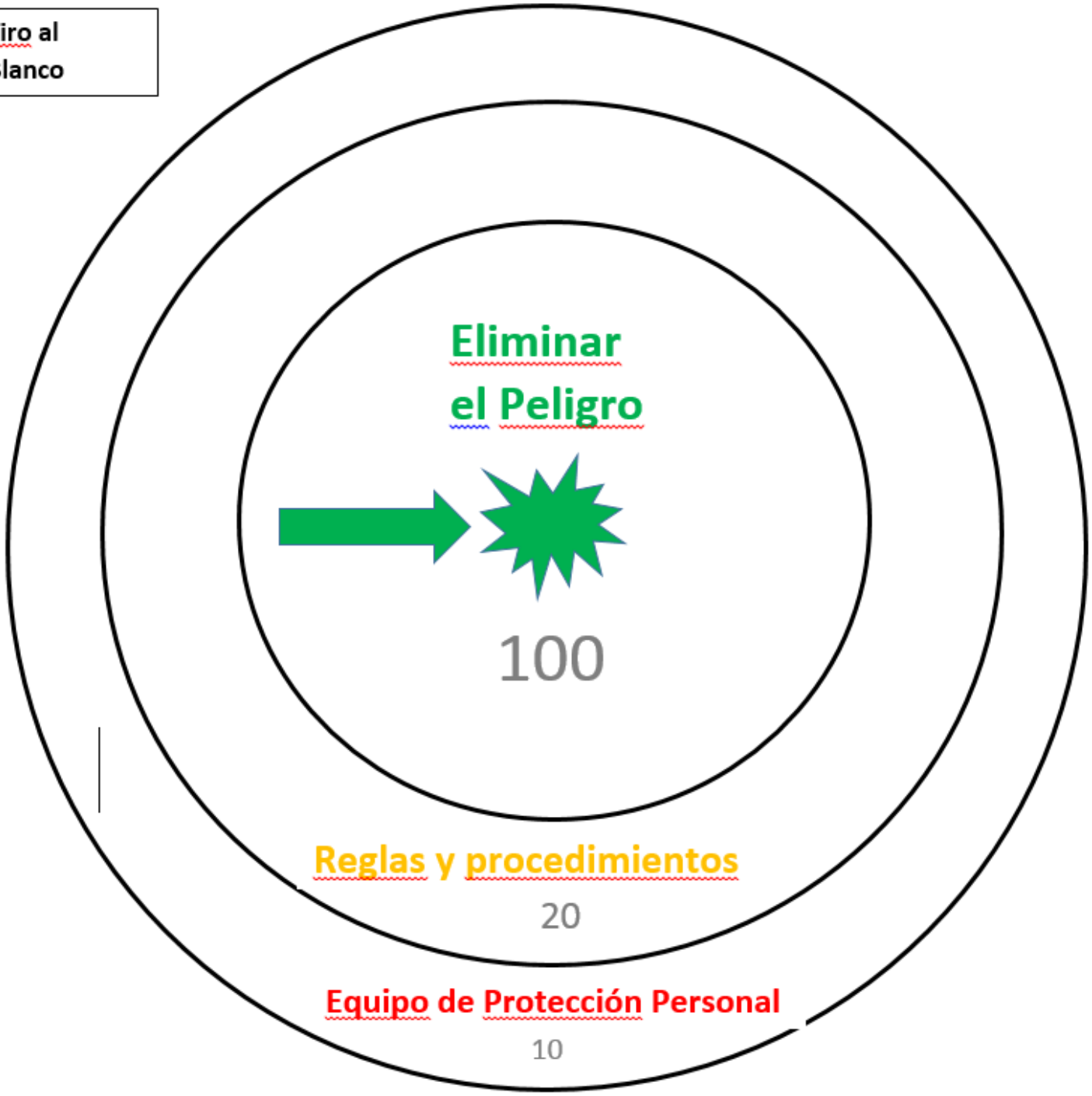
8. Si tiene un problema en el trabajo, ¿sabe qué puede hacer? (Marque con un círculo una de las opciones)
   Sé 4 o más cosas que puedo hacer
   Sé 2 o 3 cosas que puedo hacer
   No sé qué hacer o solo 1 cosa

   Esperamos que los participantes aprendan más formas de tomar acción durante el taller.

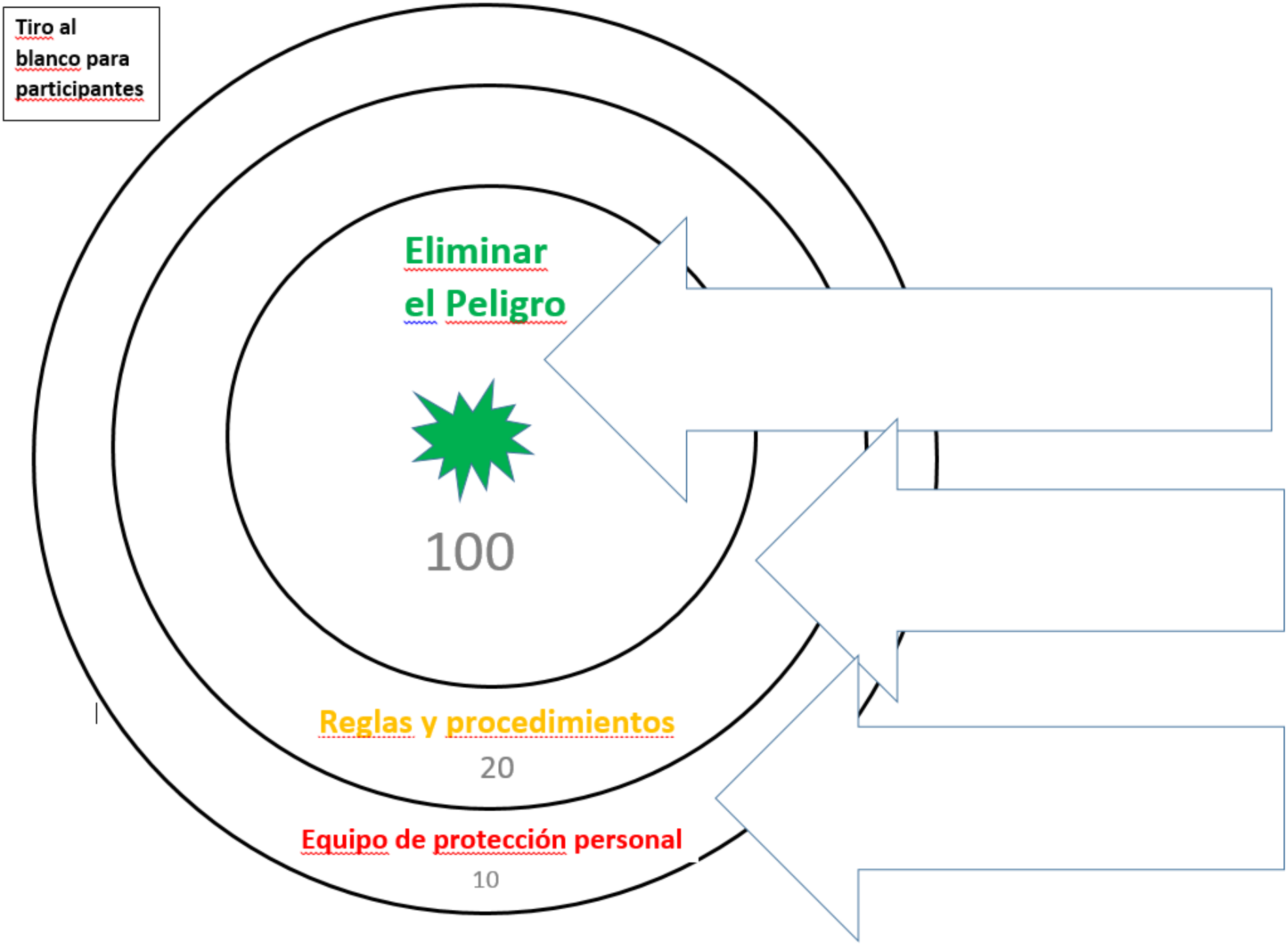
6. Enumere todas las leyes de salud y seguridad que conozca. *Esperamos que los participantes aprendan más sobre las leyes de salud y seguridad durante este taller.*

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Tiro al Blanco



This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.



This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Preguntas y respuestas para jugar lotería- versión para instructores

Las respuestas en rojo son las respuestas que se encuentran en las tarjetas del juego de lotería. La información en negro es información general para los instructores.

1. **¿Cuál es el nombre de la agencia del gobierno en California que hace cumplir las leyes de salud y seguridad?**
   Cal OSHA. "Cal" es por ser de California y OSHA significa, por sus siglas en inglés, Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. Su nombre oficial es División de Salud y Seguridad Ocupacional, pero la mayoría de las personas la llaman Cal/OSHA.

2. **Si no quiere que su empleador sepa que presentó una queja con Cal/OSHA, puede pedir que su nombre se mantenga…..**
   Confidencial. Puede presentar una queja sin dar su nombre a Cal/OSHA o puede incluir su nombre y Cal/OSHA **NO** le dirá al empleador quién presentó la queja.

3. **Cuando Cal/OSHA lleva a cabo una inspección, debe entrevistar a los patrones y a los…**
   Trabajadores.
   El patrón no puede seleccionar a los trabajadores que son entrevistados por el inspector. Si hay un sindicato (unión), normalmente el representante habla con el inspector. Si no hay sindicato, el patrón escoje los trabajadores que quiere entrevistar.

4. **¿Según Cal/OSHA, quién es legalmente responsable por la salud y seguridad de los trabajadores en el trabajo?**
   Los empleadores. Los trabajadores pueden identificar y poner fin a peligros y las agencias del gobierno son responsables por hacer cumplir la ley. Sin embargo, los empleadores tienen la responsabilidad legal de asegurar que el lugar de trabajo no presente peligros.

5. **¿Tiene usted derecho a rechazar un trabajo peligroso?**
   Sí, si:
   - Realizar ese trabajo puede exponerlo a un peligro "real y aparente" que puede tener como resultado una lesión o la muerte.
   - Usted le pide al empleador o supervisor que elimine el peligro primero.
   - No hay suficiente tiempo para corregir el problema mediante los procedimientos normales de Cal/OSHA.
   - Usted le informa al empleador que está dispuesto a hacer otro trabajo hasta que se elimine el peligro.

6. **¿Cómo se llama cuando un empleador lo castiga por informar sobre un peligro o lesión?**
   Represalias.

   Los empleadores no deben castigar a los trabajadores de ninguna manera, por ejemplo, despedirlos, cambiarlos de puesto, discriminarlos o cualquier otro tipo de represalias, por ejercer su derecho a tener un lugar de trabajo seguro.

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Ejemplos de actividades protegidas por ley incluyen presentar una queja ante Cal/OSHA, solicitar una inspección de Cal/OSHA, participar en una inspección de Cal/OSHA y participar o dar testimonio en cualquier procedimiento relacionado con una inspección de Cal/OSHA.

Si un patrón disciplina, transfiere, despide, cambia de puesto al trabajador o toma cualquier otro tipo de represalia contra un trabajador por haber reclamado sobre la salud y la seguridad, ese trabajador puede presentar una queja mientras no hayan pasado más de seis meses.

Se le pedirá a la persona que presente una queja por discriminación o represalia que demuestre: 1) que está involucrada en una actividad protegida por la ley, 2) que el empleador sabía acerca de la actividad, 3) que el empleador lo castigó y 4) que la actividad contribuyó a la acción adversa.

7. **Si hubo represalias en contra de usted, puede presentar una queja ante el….**
   Comisionado Laboral o DLSE (en inglés, División de Cumplimiento de Normas Laborales). El reclamo se debe hacer no más de 6 meses después de que ocurren las represalias.

8. **¿Cuál es el nombre de la hoja informativa que su empleador debe darle antes de que usted trabaje con sustancias químicas?**

   Hojas de datos de seguridad

La Norma de Comunicación de Riesgos establece que los empleadores deben:

- Hacer un inventario de todas las sustancias químicas usadas o almacenadas en el lugar de trabajo.
- Asegurarse de que los productos químicos tengan etiqueta.
- Obtener y ofrecer a los empleados copias de las Hojas de Datos de Seguridad de Materiales (*Safety Data Sheets*, SDS) sobre productos químicos utilizados o almacenados en el lugar de trabajo.

  (Las SDS tienen información sobre: los efectos del químico en la salud, los peligros, las protecciones adecuadas y lo que se debe hacer en caso de una emergencia).

- Ofrecer capacitación a los trabajadores sobre las sustancias químicas en un idioma y de manera que puedan entender.

9. **Los empleadores deben documentar todas las lesiones y enfermedades en el trabajo. ¿Este registro es público o privado?**

   Público

   Los empleadores deben registrar las enfermedades y lesiones dentro de 5 días si la lesión o enfermedad:

   - requiere tratamiento médico más allá de los primeros auxilios;
   - causa que el trabajador falte al trabajo un día o más;
   - Causa que el trabajador tenga que limitar las actividades de trabajo que puede hacer o que lo tengan que cambiar de puesto;

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

- Causa que el trabajador pierda la consciencia o fallezca.

  El Registro 300 de Cal/OSHA debe decir dónde ocurrió la lesión o enfermedad, el tipo de lesión o enfermedad, el nombre del empleado y la cantidad de días laborales perdidos. Los empleadores deben decir el nombre del empleado, a menos de que un empleado lo solicite que no lo incluya por proteger su privacía. Ejemplos de este tipo de casos incluyen: exposición al VIH, problemas de salud mental o una lesión en una parte privada del cuerpo o del sistema reproductivo, lesiones y enfermedades derivadas de una agresión sexual o piquete de aguja. En este caso el empleador conserva un registro confidencial por separado, pero el gobierno puede solicitar accesarlo.

  El registro debe actualizarse no más de 7 días después de que ocurre una nueva lesión. El empleador debe conservar el registro durante 5 años.

  Anualmente, debe publicarse en el lugar de trabajo un resumen del Registro 300 (Formulario 300A) durante tres meses, del 1.° de febrero al 30 de abril.

  Los trabajadores tienen derecho a obtener copias tanto del Registro 300 como del resumen.

10. **Los empleadores deben tener un plan por escritoque describe su plan de salud y seguridad. ¿Cómo se llama este plan?**
    Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (*Injury and Illness Prevention Program*, *IIPP*).
    Todo lugar de trabajo incluido bajo esta ley debe tener:
    1. Alguien que **sea responsable** del programa.
    2. Un sistema que **investigue** cualquier lesión o enfermedad que esté relacionada con el trabajo.
    3. Un sistema que **identifique** condiciones que no son buenas para la salud y seguridad de los trabajadores. Este debe incluir **inspecciones** regulares del lugar de trabajo. Se debe informar a los supervisores sobre cualquier problema que se detecte.
    4. Un sistema que **corrija** los peligros sin demora.
    5. Un sistema para comunicarse con los trabajadores sobre la salud y seguridad. Este sistema debe incluir una manera para que los trabajadores **informen sobre las condiciones inseguras sin temor** a represalias.

    •

    6. **Capacitación** para los trabajadores sobre los peligros específicos en sus trabajos **antes** de que empiecen a trabajar y cada vez que se presente un **nuevo peligro**. La capacitación se debe proveer de una forma que todos los trabajadores puedan entender.
    7. Un sistema que asegure que los trabajadores **cumplan** con las reglas y los procedimientos de seguridad.
    8.Un **documento escrito** que describa el IIPP.

    Los lugares de trabajo con menos de 10 empleados están exentos de algunos requisitos de documentación.

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

11. **Según la ley, ¿en qué idioma debe realizarse la capacitación?**
    En un idioma que entiendan los trabajadores.

12. **¿Cuál es el nombre del programa para trabajadores lesionados que puede cubrir los costos médicos y compensarlo por sueldos perdidos o discapacidad?**
    Compensación de los Trabajadores

13. **Verdadero o falso: si se lesiona en el trabajo, es posible que no tenga derecho a recibir compensación de los trabajadores si la lesión fue su culpa.**
    Falso. La compensación de los trabajadores es un programa que no determina culpabilidad. Por otro lado, en la mayoría de los casos, los trabajadores no pueden demandar a sus empleadores por lesiones o enfermedades.

Respuestas en las planillas de lotería:

Cal/OSHA
Confidencial
Trabajadores
Empleadores
Sí
Represalias
Comisionado Laboral o DLSE
Hojas de datos de seguridad
Público
Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades
En un idioma que entiendan los trabajadores
Compensación de los Trabajadores
Falso

Campos que no son respuestas:

Cierto
No
Departamento de Salud Pública
Programas de premios
Equipo de protección personal
Peligro
Servicio de consulta
Seguro social
Todos
Plan B
Inglés
Español
La policía
Uniones o sindicatos
Centros de trabajadores
Seguro de salud

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Preguntas y respuestas sobre los derechos laborales

1. **¿Cuál es el nombre de la agencia del gobierno en California que hace cumplir las leyes de salud y seguridad?**
   Cal OSHA

2. **Si no quiere que su empleador sepa que presentó una queja con Cal/OSHA, puede pedir que su nombre se mantenga…..**

   Confidencial

3. **Cuando Cal/OSHA lleva a cabo una inspección, debe entrevistar al patrón y a los…**

   Trabajadores

4. **¿Según Cal/OSHA, quién es legalmente responsable por la salud y seguridad de los trabajadores en el trabajo?**

   Los empleadores

5. **¿Tiene usted derecho a rechazar un trabajo peligroso?**

   Sí

6. **¿Cómo se llama cuando un empleador lo castiga por informar sobre un peligro o lesión?**
   Represalias

7. **Si hubo represalias en contra de usted, puede presentar una queja ante el….**
   Comisionado Laboral o DLSE (en inglés, División de Cumplimiento de Normas Laborales)

8. **¿Cuál es el nombre de la hoja informativa que su empleador debe darle antes de que usted trabaje con sustancias químicas?**

   Hojas de datos de seguridad

9. **Los empleadores deben documentar todas las lesiones y enfermedades en el trabajo. ¿Este registro es público o privado**
   Público

10. **Los empleadores deben tener un plan escritodescribiendo su programa de salud y seguridad.¿Cómo se llama este plan?**
    Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (*Injury and Illness Prevention Program*, *IIPP*).

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

11. Según la ley, ¿en qué idioma debe realizarse la capacitación?
En un idioma que entiendan los trabajadores.

12. ¿Cuál es el nombre del programa para trabajadores lesionados que puede cubrir los costos médicos y compensarlo por sueldos perdidos o discapacidad
Compensación de los Trabajadores

13. Verdadero o falso: si se lesiona en el trabajo, es posible que no tenga derecho a recibir compensación de los trabajadores si la lesión fue su culpa.
Falso

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Tarjetas con preguntas y respuestas para jugar lotería

1. ¿Cuál es el nombre de la agencia del gobierno en California que hace cumplir las leyes de salud y seguridad?	**Cal/OSHA**
2. Si no quiere que su empleador sepa que presentó una queja con Cal/OSHA, puede pedir que su nombre se mantenga…..	**Confidencial**

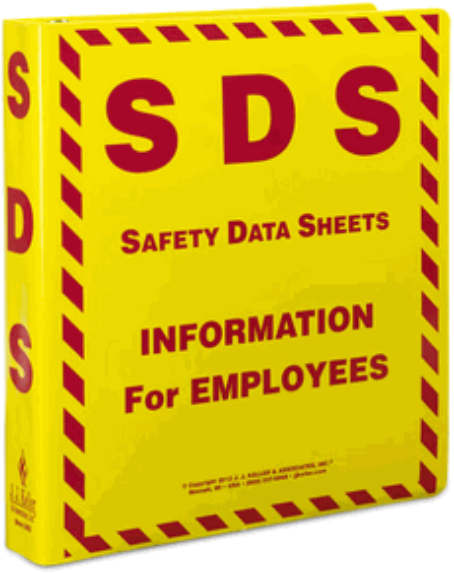
This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

3. Cuando Cal/OSHA lleva a cabo una inspección, debe entrevistar a los patrones y a los…	**Trabajadores**
4. ¿Según Cal/OSHA, quién es legalmente responsable por la salud y seguridad de los trabajadores en el trabajo?	**Los empleadores**

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

5. ¿Tiene usted derecho a rechazar un trabajo peligroso?	**Sí**
6. ¿Cómo se llama cuando un empleador lo castiga por informar sobre un peligro o lesión?	**Represalias**

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

7. Si hubo represalias en contra de usted, puede presentar una queja ante el….	**Comisionado Laboral o DLSE (en inglés, División de Cumplimiento de Normas Laborales).**
8. ¿Cuál es el nombre de la hoja informativa que su empleador debe darle antes de que usted trabaje con sustancias químicas?	**Hojas de datos de seguridad** 

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

9. Los empleadores deben documentar todas las lesiones y enfermedades en el trabajo. ¿Este registro es público o privado?	**Público**
10. Los empleadores deben tener un plan por escritoque describe su plan de salud y seguridad. ¿Cómo se llama este plan?	**Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (Injury and Illness Prevention Program, IIPP)**

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

11. Según la ley, ¿en qué idioma debe realizarse la capacitación?	**En un idioma que entiendan los trabajadores.**
12. ¿Cuál es el nombre del programa para trabajadores lesionados que puede cubrir los costos médicos y compensarlo por sueldos perdidos o discapacidad?	**Compensación de los Trabajadores**

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

13. Verdadero o falso: si se lesiona en el trabajo, es posible que no tenga derecho a recibir compensación de los trabajadores si la lesión fue su culpa.	**Falso**

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales

Hoja #1

Cal/OSHA	Confidencial (privado)	Trabajadores	Empleadores	Peligro
Tomar Represalias	Comisionado Laboral o DLSE	Hojas de Datos de Seguridad	Público	Cierto
En un idioma que entienden los trabajdores	Compensación de los Trabajadores	LIBRE	Falso	Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades
No	Departamento de Salud Pública	Programas de premios	Equipo de protección personal	Sí
Servicio de consulta	Seguro social	Todos	Plan B	Inglés

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales Hoja #2

Cierto	Uniones o sindicatos	Programas de premios	Compensación de los Trabajadores	Servicio de consulta
Cal/OSHA	Tomar Represalias	Sí	Público	Seguro médico
Confidencial (privado)	Inglés	LIBRE	Seguro social	Comisionado Laboral o DLSE
Trabajadores	La policía	Peligro	Equipo de protección personal	Inglés
Hojas de Datos de Seguridad	Departamento de Salud Pública	Todos	No	Plan B

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales Hoja #3

Centros de trabajadores	Seguro social	Trabajadores	Empleadores	Sí
Comisionado Laboral o DLSE	Cierto	Equipo de protección personal	Todos	Seguro médico
La policía	En un idioma que entienden los trabajdores	LIBRE	No	Departamento de Salud Pública
Compensación de los Trabajadores	Peligro	Todos	Inglés	Confidencial (privado)
Programas de premios	Servicio de consulta	Plan B	Cal/OSHA	Hojas de Datos de Seguridad

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales Hoja #4

Cal/OSHA	Peligro	Tomar Represalias	No	Servicio de consulta
Sí	Compensación de los Trabajadores	Todos	Inglés	Empleadores
Plan B	Cierto	LIBRE	Equipo de protección personal	Hojas de Datos de Seguridad
Programas de premios	Comisionado Laboral o DLSE	En un idioma que entienden los trabajdores	Seguro médico	Seguro social
Confidencial (privado)	Español	Público	Trabajadores	Departamento de Salud Pública

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales Hoja #5

Centros de trabajadores	Cierto	Sí	Confidencial (privado)	Tomar Represalias
Inglés	Peligro	Hojas de Datos de Seguridad	Plan B	Compensación de los Trabajadores
Departamento de Salud Pública	La policía	LIBRE	Todos	Seguro social
Cal/OSHA	Servicio de consulta	Trabajadores	No	Seguro médico
Equipo de protección personal	Programas de premios	Seguro médico	Comisionado Laboral o DLSE	Uniones o sindicatos

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales Hoja #6

Servicio de consulta	No	Todos	Público	Sí
Hojas de Datos de Seguridad	Trabajadores	Comisionado Laboral o DLSE	Compensación de los Trabajadores	Equipo de protección personal
La policía	Plan B	LIBRE	Cal/OSHA	Departamento de Salud Pública
Cierto	Programas de premios	Confidencial (privado)	Peligro	Seguro médico
Inglés	Uniones o sindicatos	En un idioma que entienden los trabajdores	Tomar Represalias	Seguro social

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales Hoja #7

Peligro	Programas de premios	Equipo de protección personal	Uniones o sindicatos	Sí
Seguro social	Todos	La policía	Cierto	No
Compensación de los Trabajadores	Servicio de consulta	LIBRE	Hojas de Datos de Seguridad	Cal/OSHA
Inglés	Público	Tomar Represalias	Comisionado Laboral o DLSE	Trabajadores
Seguro médico	Plan B	Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades	Confidencial (privado)	Departamento de Salud Pública

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales Hoja #8

Centros de trabajadores	Comisionado Laboral o DLSE	Trabajadores	Programas de premios	Servicio de consulta
Hojas de Datos de Seguridad	Peligro	Inglés	Confidencial (privado)	No
Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades	Plan B	LIBRE	Departamento de Salud Pública	Seguro social
Compensación de los Trabajadores	Empleadores	Cal/OSHA	Equipo de protección personal	Todos
Sí	Seguro médico	Cierto	Tomar Represalias	Público

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales Hoja #9

Servicio de consulta	Plan B	Equipo de protección personal	Español	Sí
No	Seguro médico	Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades	Hojas de Datos de Seguridad	Público
Peligro	Compensación de los Trabajadores	LIBRE	Programas de premios	En un idioma que entienden los trabajdores
Confidencial (privado)	Seguro social	Todos	Cal/OSHA	Departamento de Salud Pública
Cierto	Trabajadores	Inglés	Tomar Represalias	Comisionado Laboral o DLSE

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales

Hoja #10

Tomar Represalias	**Peligro**	**Trabajadores**	**Público**	**Sí**
Comisionado Laboral o DLSE	**Todos**	**Inglés**	**Servicio de consulta**	**Programas de premios**
Falso	**Empleadores**	**LIBRE**	**Departamento de Salud Pública**	**Equipo de protección personal**
Compensación de los Trabajadores	**En un idioma que entienden los trabajdores**	**No**	**Seguro social**	**Confidencial (privado)**
Cal/OSHA	**Seguro médico**	**Plan B**	**Cierto**	**Hojas de Datos de Seguridad**

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales Hoja #11

Inglés	Sí	Centros de trabajadores	Todos	Compensación de los Trabajadores
No	Seguro médico	Público	Trabajadores	Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades
Seguro social	La policía	LIBRE	Programas de premios	Plan B
Peligro	Departamento de Salud Pública	Cierto	Confidencial (privado)	Tomar Represalias
En un idioma que entienden los trabajdores	Servicio de consulta	Uniones o sindicatos	Cal/OSHA	Equipo de protección personal

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales

Hoja #12

Cierto	Servicio de consulta	Trabajadores	Equipo de protección personal	Sí
Tomar Represalias	Hojas de Datos de Seguridad	Público	Programas de premios	No
Seguro médico	Plan B	LIBRE	En un idioma que entienden los trabajdores	Peligro
Cal/OSHA	Falso	Confidencial (privado)	Compensación de los Trabajadores	Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades
Departamento de Salud Pública	Centros de trabajadores	Todos	Inglés	Seguro social

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Lotería de Derechos Laborales Hoja #13

Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades	Seguro social	Trabajadores	Uniones o sindicatos	Cierto
Tomar Represalias	Sí	Español	Todos	No
Inglés	Plan B	LIBRE	Público	La policía
Compensación de los Trabajadores	Comisionado Laboral o DLSE	Confidencial (privado)	Cal/OSHA	Programas de premios
Peligro	Servicio de consulta	Departamento de Salud Pública	Equipo de protección personal	Seguro médico

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Situación 1

La semana pasada, Carmen se lastimó el brazo con una máquina en el trabajo. Cuando le informó al supervisor sobre la lesión, este le dijo que vuelva a trabajar o encontraría a otro trabajador que tome su lugar. A Carmen aún le duele el brazo, pero tiene miedo de decir algo, ya que no quiere perder su trabajo.

1. ¿Cuál es el problema?

2. ¿Protege la ley a Carmen? ¿Cuál ley?

3. ¿Qué debe cambiar?

4. ¿Con quién podría hablar Carmen para cambiar esta situación?

5. ¿Qué podría hacer usted como trabajador líder para ayudar a Carmen?

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Situación 2

Un grupo de trabajadores de una planta procesadora de alimentos trabaja en pisos mojados y resbalosos. Los trabajadores se resbalan y caen con frecuencia. El empleador conoce esta situación, pero no hace nada al respecto. No dice nada en el Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP) del empleador sobre pisos resbalosos.

1. ¿Cuál es el problema?

2. ¿Protege la ley a los trabajadores? ¿Cuál ley?

3. ¿Qué debe cambiar?

4. ¿Con quién pueden hablar los trabajadores para cambiar esta situación?

5. ¿Qué podría hacer usted como trabajador líder para ayudar a estos trabajadores?

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Situación 3

Los trabajadores de una planta procesadora de alimentos sintieron un fuerte olor de una de las sustancias químicas utilizadas para limpieza. El fuerte olor les provocó dolores de cabeza e incluso náuseas a algunas personas. No saben qué sustancia química provoca esto. Cuando le preguntaron al supervisor, este les mostró los documentos en inglés. La mayoría de los trabajadores no hablan un inglés fluido y no comprenden lo que dicen los documentos.

1. ¿Cuál es el problema?

2. ¿Protege la ley a los trabajadores? ¿Cuál ley?

3. ¿Qué debe cambiar?

4. ¿Con quién podrían hablar los trabajadores para cambiar esta situación?

5. ¿Qué podría hacer usted como trabajador líder para ayudar a los trabajadores?

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Respuestas para la situación 1

La semana pasada, Carmen se lastimó el brazo con una máquina en el trabajo. Cuando le informó al supervisor sobre la lesión, este le dijo que vuelva a trabajar o encontraría a otro trabajador que tome su lugar. A Carmen aún le duele el brazo, pero tiene miedo de decir algo, ya que no quiere perder su trabajo.

1. ¿Cuál es el problema?

- Carmen estaba lesionada.
- Carmen no recibió ningún tratamiento por su lesión.
- Carmen continúa trabajando con dolor y puede lesionarse aún más.
- La lesión no se informó a la persona de la compañía que maneja la indemnización por accidente laboral.
- El incidente no se investigó y no se realizó nada para evitar que esto le vuelva a ocurrir a Carmen o a otros trabajadores en el futuro.
- El supervisor amenazó a Carmen con tomar represalias si esta ejercía su derecho de informar lesiones.
- Carmen no se siente segura de informar la lesión por temor a las represalias.

2. ¿Protege la ley a Carmen? ¿Cuál ley?

Sí. Las siguientes leyes protegen a Carmen:

- El derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable.
- El derecho de informar lesiones sin temor a las represalias.
- El derecho de informar lesiones relacionadas con el trabajo para obtener indemnización por accidente laboral.
- El derecho a tener cobertura de indemnización por accidente laboral por lo siguiente: tratamiento por lesiones relacionadas con el trabajo, salarios perdidos debido a la lesión si se ausenta por más de 3 días; discapacidad si no se recupera completamente.

4. ¿Qué debe cambiar?

- Carmen debe recibir tratamiento por su lesión.
- La lesión debe informarse para obtener indemnización por accidente laboral.
- La lesión debe registrarse en el Registro 300 si el tratamiento requiere más que los primeros auxilios, da como resultado una actividad restrictiva o requiere al menos un día fuera del trabajo.

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

- Se les debe garantizar a Carmen y a los demás trabajadores el derecho de informar lesiones sin miedo a represalias en el futuro. De hecho, se debe alentar a los trabajadores a informar no solo las lesiones y enfermedades, sino también los peligros que notaron *antes* de haber sufrido las lesiones y enfermedades.
- Se debe capacitar a todos los supervisores para que sepan que va contra la ley tomar represalias o amenazar con tomar represalias contra los trabajadores que ejercen sus derechos.
- El empleador debe identificar el peligro que causó la lesión y, si es posible, eliminarlo. Si no es posible eliminarlo, el empleador debe a) controlar el peligro en la medida de lo posible (por ejemplo, mediante la instalación de algún tipo de protección en la máquina); b) implementar políticas y procedimientos que ayuden a los trabajadores a evitar las lesiones; c) proporcionar PPE si es necesario (por ejemplo, guantes); y d) asegurarse de que los trabajadores reciban una capacitación efectiva en un idioma que entiendan sobre qué políticas y procedimientos están vigentes para evitar lesiones.

5. ¿Con quién podría hablar Carmen para cambiar esta situación?

Carmen podría obtener apoyo de su sindicato, del comité de salud y seguridad, de otros colegas, de las organizaciones comunitarias, de las clínicas de salud comunitarias, de los organismos gubernamentales como Cal-OSHA y de servicios legales.

6. ¿Qué podría hacer usted como trabajador líder para ayudar a Carmen?

Los líderes de trabajadores pueden realizar lo siguiente:

- Explicar a Carmen cuáles son sus derechos.
- Explicar a Carmen cuáles son las responsabilidades del empleador.
- Ayudar a Carmen a documentar el problema.
- Ayudar a Carmen a decidir su procedimiento a seguir.
- Ayudar a Carmen a encontrar apoyo (ver número 4).

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Respuestas para la situación 2

Un grupo de trabajadores de una planta procesadora de alimentos trabaja en pisos mojados y resbalosos. Los trabajadores se resbalan y caen con frecuencia. El empleador conoce esta situación, pero no hace nada al respecto. No dice nada en el Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP) del empleador sobre pisos resbalosos.

1. ¿Cuál es el problema?

- Existe un peligro en el lugar de trabajo: pisos resbalosos.
- El empleador no eliminó el peligro a pesar de que sabía sobre esta situación.
- El peligro no se identificó en el IIPP.

2. ¿Protege la ley a los trabajadores? ¿Cuál ley?

Sí. Las siguientes leyes protegen a los trabajadores:

- El derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable.
- El empleador debe investigar la causa de los resbalones y de eliminar el peligro.
- El empleador debe proporcionar equipos de protección personal (PPE), si es necesario (por ejemplo, botas antideslizantes).
- El empleador debe incluir este peligro en el IIPP.

3. ¿Qué debe cambiar?

- El empleador debe eliminar el peligro (por ejemplo, deshacerse del piso mojado o asegurarse de que el piso no esté resbaloso). Si no es posible eliminarlo, el empleador debe realizar lo siguiente: a) controlar el peligro en la medida de lo posible (por ejemplo, limitar la cantidad de agua que puede caer en el piso); b) implementar políticas y procedimientos que ayuden a los trabajadores a evitar lesiones (por ejemplo, una política que establezca que se debe colocar señalización alrededor de las áreas mojadas y que el piso se debe secar lo antes posible); c) proporcionar PPE, si es necesario (por ejemplo, botas antideslizantes e impermeables); y d) asegurarse de que los trabajadores reciban una capacitación efectiva en un idioma que entiendan sobre qué políticas y procedimientos están vigentes para evitar lesiones.
- El peligro debe incluirse en el IIPP.
- Las lesiones deben registrarse en el Registro 300, si reúnen los requisitos.

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

4. ¿Con quiénes podrían hablar los trabajadores para cambiar esta situación?

Los trabajadores podrían obtener apoyo de su sindicato, del comité de salud y seguridad, de otros colegas, de las organizaciones comunitarias, de las clínicas de salud comunitarias, de los organismos gubernamentales como Cal-OSHA y de servicios legales.

5. ¿Qué podría hacer usted como trabajador líder para ayudarlos?

Explicar a los trabajadores cuáles son sus derechos.
Explicar a los trabajadores cuáles son las responsabilidades del empleador.
Ayudar a los trabajadores a documentar el problema.
Ayudar a los trabajadores a decidir su procedimiento a seguir.
Ayudar a los trabajadores a encontrar apoyo (ver número 4).

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Respuestas para la situación 3

Los trabajadores de una planta procesadora de alimentos sintieron un fuerte olor de una de las sustancias químicas utilizadas para limpieza. El fuerte olor les provocó dolores de cabeza e incluso náuseas a algunas personas. No saben qué sustancia química provoca esto. Cuando le preguntaron al supervisor, este les mostró los documentos en inglés. La mayoría de los trabajadores no hablan un inglés fluido y no comprenden lo que dicen los documentos.

1. **¿Cuál es el problema?**

    - Los trabajadores se están enfermando debido a la sustancia química.
    - Los trabajadores no recibieron atención médica en los casos necesarios.
    - Los trabajadores no saben qué sustancia química provoca esto.
    - El supervisor no proporciona la información adecuada en un idioma que los trabajadores puedan entender.
    - Los trabajadores no recibieron una capacitación sobre la sustancia química.

2. **¿Protege la ley a los trabajadores? ¿Cuál ley?**

    Sí. Las siguientes leyes protegen a los trabajadores:

- El derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable.
- El empleador debe proporcionar Hojas de Datos de Seguridad para todas las sustancias químicas.
- El empleador debe etiquetar todas las sustancias químicas.
- El empleador debe capacitar a todos los trabajadores sobre las sustancias peligrosas en el trabajo, que incluye cómo manejarlas y qué hacer en caso de que se derramen o filtren.
- El empleador debe proporcionar la capacitación e información en un idioma que los trabajadores entiendan.

3. **¿Qué debe cambiar?**

- Los trabajadores deben recibir atención médica, si es necesario.
- El empleador debe registrar las enfermedades en el Registro 300, si reúnen los requisitos.

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

- El empleador debe eliminar el peligro (por ejemplo, reemplazar la sustancia química con algo más seguro para los trabajadores). Si no es posible eliminarlo, el empleador debe realizar lo siguiente: a) controlar el peligro en la medida de lo posible (por ejemplo, aumentar la ventilación); b) implementar políticas y procedimientos que ayuden a los trabajadores a evitar enfermedades (por ejemplo, limitar la cantidad de tiempo que los trabajadores se exponen a la sustancia química); c) proporcionar PPE, si es necesario (por ejemplo, guantes o máscaras para quienes manejan la sustancia química); y d) asegurarse de que los trabajadores reciban una capacitación efectiva en un idioma que entiendan sobre qué políticas y procedimientos están vigentes para evitar enfermedades.
- El empleador debe proporcionar Hojas de Datos de Seguridad en un idioma que los trabajadores entiendan.
- El empleador debe asegurarse de que todas las sustancias químicas estén etiquetadas.
- El empleador debe proporcionar una capacitación efectiva en un idioma que los trabajadores entiendan sobre las sustancias peligrosas en el trabajo.

4. ¿Con quiénes podrían hablar los trabajadores para cambiar esta situación?

Los trabajadores podrían obtener apoyo de su sindicato, del comité de salud y seguridad, de otros colegas, de las organizaciones comunitarias, de las clínicas de salud comunitarias, de los organismos gubernamentales como Cal-OSHA y de servicios legales.

5. ¿Qué podría hacer usted como trabajador líder para ayudarlos?

Explicar a los trabajadores cuáles son sus derechos.
Explicar a los trabajadores cuáles son las responsabilidades del empleador.
Ayudar a los trabajadores a documentar el problema.
Ayudar a los trabajadores a decidir su procedimiento a seguir.
Ayudar a los trabajadores a encontrar apoyo (ver número 4).

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Hoja para planear la dramatización

1. **¿Qué paso desea mostrar en su dramatización?**

2. **Para planear su dramatización, decida y responda:**

---¿Quiénes actuarán el papel de los trabajadores?

--¿Qué harán los trabajadores?

--¿Con quién hablarán?

--¿Qué dirán?

3. **Piense en otros personajes que quiera en su dramatización.**

--¿Alguien actuará como empleador o supervisor?

---¿Alguien actuará como miembro de un sindicato (unión) u organización comunitaria que ayuda a los trabajadores?

--¿Alguien actuará como miembro de una organización del gobierno como Cal/OSHA?

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Mi plan de acción

Piense en dos o tres pasos que quiera tomar como parte de su plan de acción para que usted y los demás se mantengan seguros y saludables en el trabajo.

Puede usar algunas de estas ideas o escoger otras:

- Hablaré con mis compañeros sobre cómo detectar peligros en el trabajo.
- Hablaré con mis compañeros sobre cómo encontrar soluciones para los peligros en el trabajo.
- Hablaré con mis compañeros sobre los derechos relacionados con la salud y la seguridad.
- Hablaré con mis compañeros sobre cómo Cal/OSHA protege a los trabajadores.
- Hablaré con mis compañeros sobre cómo informar al supervisor.sobre los peligros y lesiones
- Informaré a mi supervisor sobre los peligros y lesiones (yo solo o con otros trabajadores).
- Pediré más información sobre sustancias químicas u otros peligros (yo solo o con otros trabajadores).
- Pediré más capacitación sobre la salud y seguridad (yo solo o con otros trabajadores).
- Solicitaré más información y capacitación en el idioma adecuado (yo solo o con otros trabajadores).
- Participaré en un comité de salud y seguridad en el trabajo.
- Solicitaré información o apoyo a un sindicato, centro de trabajadores u organización comunitaria.

Me gustaría tomar estos pasos para que yo y los demás podamos mantenernos seguros y saludables en el trabajo:

_____

_____

_____

_____

_____

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Evaluación: Taller de salud y seguridad en el trabajo

Entrenadoras (nombre):_____

Entrenadoras (firma): _____

Fecha y hora del taller: _____ Dirección del taller:_____

1. ¿Qué tan útil fue la capacitación? (Marque la respuesta con un círculo)

Muy útil Útil Nada útil

2. ¿Cuánto aprendió sobre estos temas? (Marque la casilla)

	Aprendí mucho	**Aprendí un poco**	**No aprendí nada**
Identificar peligros			
Eliminar o reducir peligros			
Derechos relacionados con la salud y seguridad			
Cal/OSHA			
Tomar acción			

3. ¿Cree que puede usar la información de este taller para protegerse y proteger a los demás en el lugar de trabajo? (Marque la respuesta con un círculo)

Sí Quizás No

4. ¿Cómo podemos mejorar este taller?

_____

_____

_____

This training is supported under grant number #SH-2764SH5 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.