# School Worker Safety Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Con demasiada frecuencia, el personal escolar está expuesto a riesgos en el lugar de trabajo. Estos riesgos incluyen lesiones accidentales como resbalones, tropiezos y caídas, así como quemaduras, golpes o torceduras por levantar o manejar equipos en mal estado. Una gran parte de los riesgos a los que se expone el personal de los centros escolares proceden de los alumnos y sus padres, siendo las agresiones físicas perpetradas por alumnos o sus padres una causa frecuente de lesiones a los miembros del personal.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**PROBLEMAS COMUNES DE SEGURIDAD ESCOLAR**

**Escaleras.** Los alumnos y el personal suelen tener prisa durante la jornada escolar. Pasan de una clase a otra, de la cafetería al gimnasio. Si utilizan las escaleras, a menudo se olvidan de usar los pasamanos. Un tropiezo o una caída en los escalones pueden provocar lesiones graves.

**Nieve y hielo.** El tiempo húmedo crea suelos mojados en el interior. Una alfombrilla rascadora puede ayudar a reducir el riesgo. Sin embargo, muchos resbalones se producen en los primeros 4 ó 5 metros después de la alfombrilla.

**Escaleras.** Los alumnos y el personal corren el riesgo de caerse de las escaleras en los patios de recreo más antiguos. El personal puede utilizar escaleras antiguas que no están en buenas condiciones. Algunos incluso optan por no utilizar una escalera cuando trabajan en altura, utilizando en su lugar una silla o un escritorio de forma insegura.

**Elevación.** Basta un cuarto de pulgada de diferencia entre superficies para tropezar. Las aceras, puertas o moquetas irregulares pueden hacer que la gente tropiece entre umbrales.

**Superficies resbaladizas.** En las cafeterías se producen derrames de alimentos. Los riesgos de resbalar incluyen suelos aceitosos en una cocina, comida derramada e incluso paquetes de ketchup y mayonesa aplastados.

**PROBLEMAS DE CÁNCER PARA EL PERSONAL Y LOS ALUMNOS**

El cáncer causado por los rayos UV del sol se puede prevenir fácilmente. Las escuelas

desempeñan un papel importante en la creación de entornos que protejan a los niños, los profesores, los voluntarios y el personal. También tienen un papel que desempeñar en la difusión de conocimientos y técnicas de protección solar. La exposición a la radiación UV es un riesgo reconocido para las personas que pasan la totalidad o parte de su jornada laboral al aire libre, incluidos los profesores.

**BULLYING**

Debe existir una política de comportamiento sobre el acoso, por lo que todo el personal debe estar informado de que ciertas formas de acoso son ilegales y deben denunciarse a la policía, entre las que se incluyen:

- violencia o agresión
- robo
- delitos motivados por el odio
- acoso o intimidación repetidos (insultos, amenazas y llamadas telefónicas o correos electrónicos abusivos)

# COMO PROTEGERSE

**CÓMO EVITAN LAS LESIONES LOS TRABAJADORES ESCOLARES**

**Anime al personal a "jugar con propósito".** Participar en actividades físicas expone a profesores, paraprofesionales y entrenadores al riesgo de sufrir lesiones graves. Instruya al personal para que se centre en demostrar y enseñar habilidades en lugar de participar activamente. Recuérdeles que son responsables de su propia seguridad.

**Promueva un enfoque para hacer frente a la violencia escolar.** La violencia escolar es un término amplio que incluye comportamientos agresivos manifiestos como peleas físicas en el campus, acoso escolar (incluido el acoso en línea o ciberacoso), agresión física, atentado con bomba, incendio provocado u otros medios deliberados de causar daño al personal y a los alumnos. Tristemente, incluye los raros, trágicos y devastadores tiroteos escolares. Además, la violencia escolar incluye comportamientos más encubiertos que disminuyen la seguridad escolar, como amenazas de lesiones en la escuela, posesión de armas y acoso.

**Prepare su cuerpo con estiramientos** – Póngase en forma y haga ejercicio. Las lesiones por esfuerzo repetitivo derivadas de escribir en pizarras, corregir trabajos, leer y agacharse son frecuentes entre el personal escolar. Tomarse sólo 10 minutos para estirar las muñecas, los hombros y la espalda antes de la jornada laboral puede preparar los músculos y aliviar el estrés.

**Dígale al personal que se levante y se mueva.** Los empleados que permanecen en una posición estática durante todo el día corren un mayor riesgo de sufrir lesiones por distensiones y esguinces. Anímalos a hacer pequeñas pausas a lo largo del día para moverse. Pueden utilizar este póster de calentamiento y estiramientos para obtener ideas de movimientos que les ayudarán a evitar torceduras.

**Prevenir resbalones y caídas.** Los resbalones y caídas relacionados con la nieve y el hielo son una de las principales causas de lesiones entre los empleados escolares. Recuerde a sus empleados el mayor riesgo de resbalones y caídas en invierno, y cómo prevenirlos con una campaña educativa durante toda la temporada.
Bienestar de los empleados escolares. Fomentar la salud física y mental de los empleados de los centros escolares también contribuye a la salud y el éxito académico de los alumnos. Cada empleado escolar, independientemente de la función que desempeñe, contribuye a la misión de un centro escolar.

**PROGRAMAS DE BIENESTAR PARA EMPLEADOS ESCOLARES**

- Mejoran la retención y la productividad del personal.
- Disminuir el absentismo laboral.
- Reducir los costes sanitarios de los empleados.
  Estrategias que las escuelas pueden utilizar para crear un programa de bienestar para los empleados.
- Recopilar datos e información para determinar las necesidades de nutrición y actividad física de los miembros del personal escolar y evaluar la disponibilidad de actividades y recursos existentes para el bienestar de los empleados escolares.
- Fomentar el apoyo administrativo a la participación del personal en el bienestar de los empleados escolares.
- Desarrollar, llevar a cabo y evaluar programas de alimentación saludable y actividad física para todos los empleados de la escuela.

**RESUMEN PARA LLEVAR DE LA SEGURIDAD DEL TRABAJADOR ESCOLAR**

- Esté atento a posibles resbalones, tropiezos y caídas en la escuela.
- Practique una buena ergonomía.
- Utilice técnicas adecuadas para levantar suministros y otros materiales.
- Practique una buena higiene para controlar posibles infecciones.
- Esté preparado para accidentes y emergencias mientras esté en el trabajo.
- La violencia laboral en las escuelas es una preocupación para todos los trabajadores escolares.

# CONCLUSIÓN

Los trabajadores escolares, incluidos administradores, profesores, ayudantes, secretarias, personal de servicios de alimentación y mantenimiento, mantienen las escuelas seguras y enriquecedoras para los niños en edad escolar. Conozca los peligros potenciales de su lugar de trabajo en la escuela.