

SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Currículo Para la Seguridad en la Industria de la Cocina

Guía Para el/la Entrenador/a

Este currículo fue creado por El Centro Humanitario. Este material fue producido bajo la concesión federal SH-20846-SH0 de la Administración Para la Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administración, OSHA), Departamento del Trabajo de los E.E.U.U. El mismo no necesariamente refleja las opiniones o políticas del Departamento del Trabajo de los E.E.U.U., ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales, u organizaciones implica endoso por el Gobierno de los E.E.U.U.

Agenda

Parte 1: Un lugar de trabajo saludable y seguro

1. Agenda, Introducción y Asistencia
2. Identificar Agentes Químicos Peligrosos Leyendo Etiquetas e Ingredientes
3. Entender Maneras Apropriadas Para Tratar Con y Para Protegerse Contra Agentes Químicos Tóxicos de Limpieza

RECESO

Parte 2: ¿Qué podemos hacer para protegernos en el trabajo?

1. Educar y Explicar la Importancia de Alternativas Para Agentes de Limpieza No-Tóxicos
2. Ergonomía para Trabajadores en la Industria de la Cocina
3. Peligros en la Cocina
4. Conozca Sus Derechos a su Salud y Seguridad
5. Negociando por Mejores Condiciones de Trabajo

EVALUACION

Materiales para la Clase:

Hoja de asistencia, Papel grande, Equipo de Protección Personal (Guantes, mascarilla, gafas de seguridad, delantal o mandil), Marcadores, Botellas vacías y lavadas de productos de limpieza regulares

Objetivos de la Clase:

Parte 1: Los trabajadores aprenden que ellos tienen el derecho de estar libres de peligros en el trabajo y acerca de maneras prácticas de proteger su seguridad en el trabajo.

Parte 2: Los trabajadores aprenden a identificar su capacidad de ejercitar sus derechos a un trabajo seguro y saludable y practican cómo protegerse en su lugar de trabajo.

Folletos:

Advertencia de Productos, Set de productos de limpieza ecológicos, ¿Qué está mal con esta situación?, Conozca sus derechos, Cómo Mantener la Seguridad de su Trabajador

Parte 1: Un Lugar de Trabajo Saludable y Seguro

1. Agenda, Introducción y Asistencia

Introduzca a los entrenadores. Explique la agenda de la clase. Tome asistencia.

2. Identifique Agentes Químicos Peligrosos Leyendo Etiquetas e Ingredientes

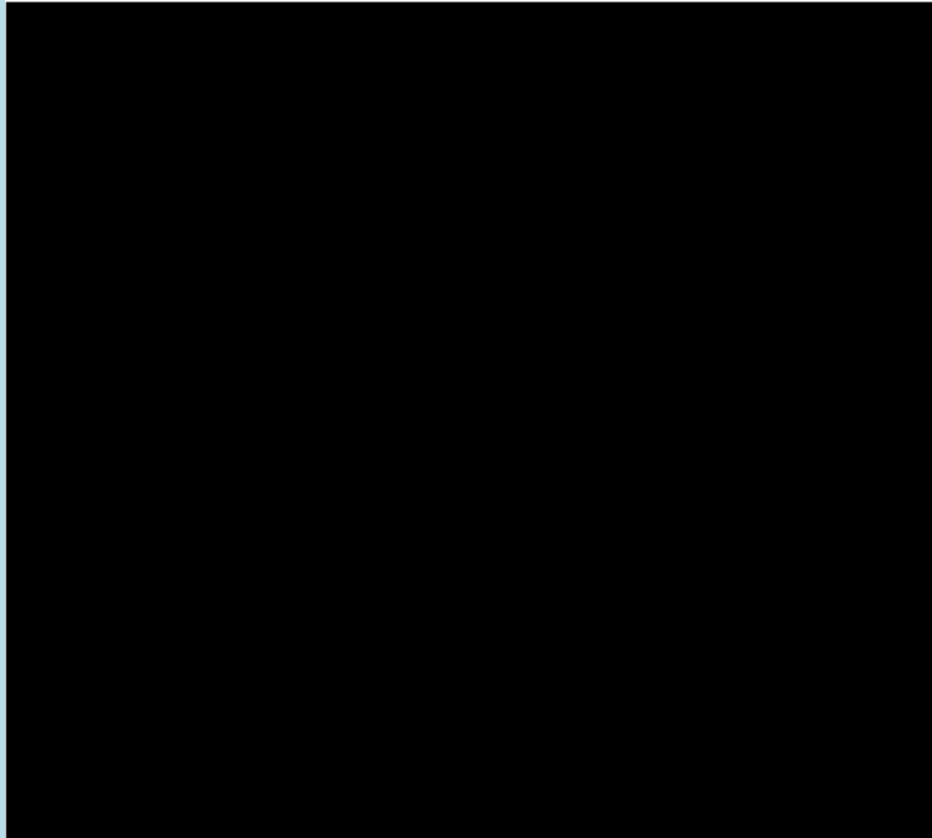
¿Qué está mal con esta situación? Actividad – Mapa de peligros.

Actividad – Identifique Peligros a la Salud.

ACTIVIDAD

¿Qué está mal con esta situación?

(Distribuya el folleto)



¿Qué hubiera podido hacerse de manera diferente en esta situación?

ACTIVIDAD
Mapa de Peligros
(Identifique Peligros en el Trabajo)

Los estudiantes trabajarán en grupos pequeños para crear mapas de diferentes tipos de lugares de trabajo. Ellos pueden utilizar papel sencillo y marcadores. Para comenzar, los estudiantes deberán dibujar un plan de piso de un lugar de trabajo en la industria de la cocina. El plan deberá demostrar áreas de trabajo, equipo, cuartos, etc. Los mapas pueden ser básicos o sencillos.

Al terminar, los estudiantes decidirán en dónde se encuentran los peligros en sus lugares de trabajo y deberán de marcar los mismos. Utilizando las hojas de datos como referencia, los estudiantes deberán de marcar estos sitios en sus planes de piso. Utilice lo siguiente como clave:

- **Rojo para peligros de seguridad y peligros físicos.**
- **Azul para peligros químicos y biológicos.**
- **Verde para peligros adicionales.**

Usted puede utilizar esta clave de colores u otros símbolos para indicar peligros. Por ejemplo, usted puede utilizar un color diferente para peligros de seguridad, peligros físicos, peligros químicos y peligros biológicos.

Recuerde que el objetivo más importante de este ejercicio es que los estudiantes identifiquen peligros en sus lugares de trabajo, por lo tanto, no se preocupe mucho acerca de cuál categoría es la correcta.

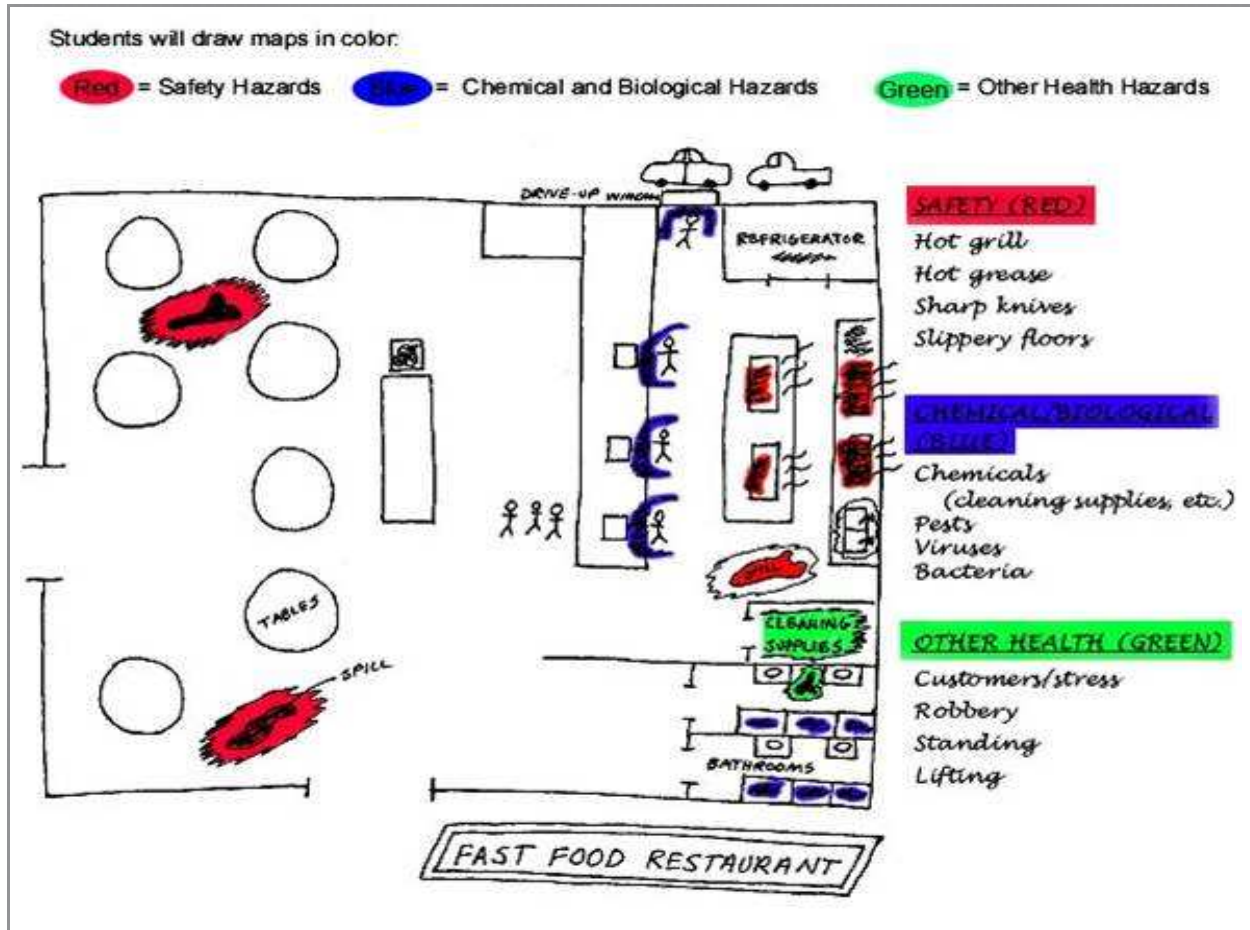
Si el estudiante no está seguro acerca de si algo es peligroso, marque lo mismo como un peligro y discuta el mismo con el grupo.

Los estudiantes deberán de tomar acerca de 15 minutos para preparar los mapas, y luego someter los mismos al grupo. Fije los mapas en la pared. Pídale al grupo que participen en una discusión acerca de los mapas haciendo preguntas tales como:

- **¿Tienen ustedes comentarios acerca de estos mapas?**
- **¿Cómo podemos mejor protegernos de sufrir lesiones en el trabajo?**
- **La ley requiere que los patrones protejan a sus empleados. ¿Es práctico entonces tener la expectativa de que los patrones proporcionen equipo de seguridad para los trabajadores?**

Vea un ejemplo de un Mapa de Peligro en la página siguiente.

Ejemplo – Mapa de Peligro



Actividad

Cómo identificar peligros a la salud al utilizar productos químicos tóxicos

Utilizando las botellas de productos químicos vacías, los estudiantes trabajarán en grupos para identificar los nombres de los agentes químicos tóxicos en cada producto utilizando el folleto titulado “Advertencias acerca de productos de limpieza” como referencia.

En la pizarra, el/la instructor/a deberá escribir las palabras de advertencia utilizadas en las botellas de productos químicos de limpieza vacías, en ambos lenguajes, español e inglés. Por ejemplo, Warning = Advertencia.

Un ejemplo de una Advertencia sería: El gas amoníaco es fuerte y no tiene color. Usted puede ser envenenado si bebe o toca este producto u otros productos con alta concentración de gas amoníaco. Usted puede sentirse enfermo si respira o inhala el gas amoníaco.

Asegúrese de discutir los siguientes puntos:

Trabajar en áreas bien ventiladas

Nunca mezclar productos químicos.

Tenga siempre ventilación o utilice un abanico cuando utilice productos químicos.

Siempre lave sus manos luego de utilizar o de haber sido expuesto a cualquier producto de limpieza y después de quitarse cualquier equipo utilizado para la limpieza. Siempre protéjase a sí mismo al igual que a otros.

Asegúrese siempre de etiquetar productos químicos tóxicos apropiadamente.

Utilice siempre Equipo de Protección Personal

3. Entienda Maneras Apropriadas para Tratar y Protegerse Contra Productos Químicos de Limpieza Tóxicos

Actividad de control de peligros. Competencia de Equipo de Protección Personal.

Actividad Control de Peligros

Utilizando los mapas de peligros que los estudiantes crearon en el ejercicio previo, trabaje con los grupos de estudiantes para seleccionar un peligro en sus mapas que ellos piensan es importante.

Los estudiantes deberán entonces tomar 5-10 minutos para preparar una dramatización en donde ellos como trabajadores confrontan a su patrón para discutir maneras a través de las cuales el patrón puede controlar dicho riesgo en el trabajo. Discuta con los estudiantes los diferentes métodos para controlar peligros.

Dependiendo de las necesidades y del tamaño del salón de clase, algunos de los estudiantes pueden hacer el papel de patrones y otros pueden hacer el papel de trabajadores, o los instructores y patrones pueden actuar como facilitadores. Si es posible, cada estudiante deberá tomar alguna parte en cuanto a quien está hablando.

Métodos de Control de Peligros:

Enumerados por su Eficacia

Eliminación (Más Eficaz)

La mejor manera de controlar un peligro es eliminarlo por completo. Un ejemplo de eliminación: Evite comprar productos con químicos tóxicos para utilizar en trabajos de construcción.

Substitución

El uso de productos de construcción alternativos que no contienen agentes químicos tóxicos. Productos hechos con ingredientes naturales o no-tóxicos.

Ingeniería

Los controles de ingeniería son otra manera a través de la cual se puede utilizar la tecnología para cambiar el ambiente de trabajo, maquina, o equipo para reducir peligros.

Trabajo / Controles Administrativos

Un cambio en los controles administrativos o prácticas de trabajo significa cambiar la manera y la estructura a través de la cual el trabajo es llevado a cabo. Ejemplo: En vez de exponer un trabajador a algún peligro durante ocho horas por día, el patrón puede asignar cuatro trabajadores a trabajar por dos horas cada uno. Esto se puede utilizar con tareas repetitivas o para disminuir cualquier exposición a un peligro químico.

Equipo de Protección Personal (Menos eficaz)

El Equipo de Protección Personal puede incluir, pero no se limita a, respiradores y equipo protector para los ojos, y guantes. El Equipo de Protección Personal es la manera menos eficaz de proteger a trabajadores, ya que el mismo no elimina la situación peligrosa. Si el equipo falla, los trabajadores son aun expuestos a peligros.

Actividad

Competencia de Equipo de Protección Personal

Coloque múltiples agrupaciones de artículos de Equipo de Protección Personal en una mesa al frente del grupo. Divida la clase en dos grupos y pida que los diferentes grupos se alineen contra la pared. Los primeros dos estudiantes al frente de sus líneas serán los primeros a competir el uno con el otro en la competencia.

El/la instructor/a entonces mostrará una herramienta y le preguntará a los primeros dos estudiantes qué tipos de equipo de protección personal piensan ellos que necesitarían para protegerse mientras utilizan tal herramienta.

Los estudiantes entonces rápidamente se dirigirán hacia la mesa para seleccionar el artículo de Equipo de Protección Personal apropiado, y luego regresarán a sus respectivos grupos. Entonces, cada miembro de su grupo, uno a la vez, se pondrá dicho artículo de Equipo de Protección Personal de manera correcta, y declarará el nombre de dicho artículo en inglés tan rápidamente como pueda. El grupo de estudiantes que complete estas tareas de la manera más correcta y rápida ganará el turno.

El juego seguirá hasta que cada estudiante tenga la oportunidad de competir.

RECESO

Parte 2: ¿Qué podemos hacer para protegernos en el trabajo?

1. Educar y Explicar la Importancia de Alternativas de Productos de Limpieza No-Tóxicos

Actividad – Uso de Alternativas de Productos de Limpieza No-Tóxicos

Actividad

Alternativas de Limpieza No-Toxicas

El objetivo de esta actividad es identificar productos de limpieza actualmente utilizados por los trabajadores e identificar alternativas de productos de limpieza saludables y seguros.

Pídale a los trabajadores que se dirijan hacia la pizarra para escribir el nombre de los productos que ellos actualmente utilizan y pídeles que le describan a la clase el propósito para el cual dicho producto es utilizado.

Divida la clase en dos grupos. El/la instructor/a dibujará dos columnas en la pizarra y le pedirá a cada miembro de cada grupo que se acerque a la pizarra. Mientras un estudiante escribe el nombre de un producto químico de limpieza en una columna, el estudiante del otro grupo escribirá un producto alternativo en la segunda columna que puede ser utilizado como sustituto no-toxico. El grupo entonces discutirá las ventajas o los peligros al utilizar cada producto.

Folleto: Hoja de Cómo Crear un Set de Limpieza Ecológico

2. Ergonomía para Trabajadores en la Industria de la Cocina Comercial

¿Qué es la ergonomía?

La ergonomía es la ciencia de diseñar trabajos para acomodar las necesidades de los trabajadores, en vez de hacer que los trabajadores se acomoden a los requisitos del trabajo.

Para muchos trabajadores, la ergonomía puede no estar a lo alto de sus prioridades, pero las lesiones causadas por condiciones de trabajo mal diseñadas pueden llevar a sufrir lesiones serias a través del tiempo. Estas lesiones pueden ocurrir en las manos, las muñecas, las articulaciones, la espalda, u otras partes del cuerpo. Estas lesiones se llaman desórdenes musculoesqueléticos.

Para los patrones, construir un trabajo bien diseñado puede ser costoso al principio, ya que ellos pueden necesitar gastar dinero en equipo o en entrenamiento. Sin embargo, las lesiones que resultan por malas condiciones de trabajo pueden terminar costando más dinero al patrón a la larga. Los patrones pierden ingresos cuando sus empleados faltan al trabajo debido a dolores o lesiones, y es costoso para los patrones tener que contratar y entrenar nuevos empleados cuando otros trabajadores dejan sus trabajos debido a lesiones o condiciones de salud.

Algunos ejemplos de condiciones de trabajo que pueden causar lesiones son:

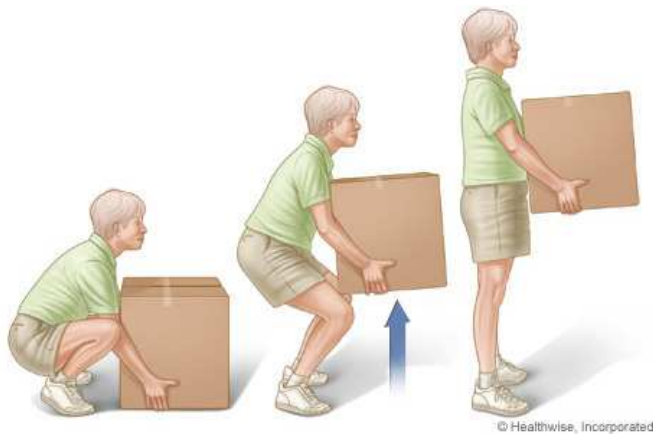
- Herramientas y tareas que requieren que usted tuerza sus manos o articulaciones
- Tareas que requieren que usted aplique mucha presión en partes de la mano, espalda, muñecas o articulaciones
- Tareas que requieren que usted trabaje con los brazos extendidos o por encima de la cabeza
- Tareas que requieren que usted trabaje con su espalda arqueada
- Tareas que requieren levantar o empujar objetos pesados

Actividad Practique Levantar Objetos de Manera Segura

Haga que los estudiantes practiquen levantar objetos de manera segura.

MANERAS DE LEVANTAR OBJETOS DE MANERA SEGURA

- Mantenga su cuerpo cercano al objeto.
- Doble su cuerpo a través de sus caderas y rodillas. Los guantes pueden mejorar el agarre de sus manos.
- Levante el objeto de manera suave y lenta, manteniendo el mismo cercano a su cuerpo. Mantenga la posición entre las rodillas y los hombros.
- Si tiene que girarse o dar vuelta, gírese o de vuelta con sus pies en vez de doblarse.



3. Peligros en la Cocina

Actividad Peligros en la Cocina

Seguridad al Utilizar Cuchillos

- Mantenga cuchillos y otras herramientas afiladas. Como fue mencionado, el uso de herramientas embotadas requiere más esfuerzo.
- Agarre el mango del cuchillo con flexibilidad y firmeza siguiendo los movimientos y la presión de su mano (trabaje más segura y precisamente.).
- No ponga sus dedos en la parte trasera de la hoja del cuchillo.



- No trabaje con sus manos o con mangos de cuchillo que se encuentren mojados o engrasados. Limpie la parte de atrás del cuchillo (con el filo para cortar hacia afuera).
- Utilice guantes y delantales cuando esté haciendo trabajos fuertes, tales como cortando huesos.
- Trate diferentes cuchillos para ver cuál puede ser el más conveniente para utilizar con su tarea. Ciertas tareas requieren un diferente tipo de cuchillo.

Quemaduras

Las quemaduras son la causa principal de lesiones entre trabajadores de cocinas. Las quemaduras pueden ocurrir como resultado de falta de experiencia, presión de trabajar más rápidamente, y falta de entrenamiento. El tratamiento inmediato y la primera ayuda en el lugar de trabajo puede disminuir la severidad de quemaduras relacionadas al trabajo. Los trabajadores de cocina deben ser entrenados en primeros auxilios para quemaduras, y materiales de primer auxilio deben de estar fácilmente disponibles.

Existen maneras comprobadas para prevenir lesiones en la cocina. El uso de guantes puede prevenir quemaduras en trabajadores que limpian o que de alguna manera trabajan con hornos o estufas. La limpieza de piso frecuente con alguna substancia que corte la grasa puede prevenir quemaduras que resulten de resbalones y caídas.

¿Cómo puede usted y su patrón disminuir o controlar estas lesiones en su lugar de trabajo?

- Rediseñe las áreas de trabajo para que los trabajadores tengan suficiente espacio.
- Mantenga un paso de trabajo razonable. Esto puede significar contratar más trabajadores.
- Mantenga las cosas de cocina ordenadas y la cocina limpia.
- Utilice guantes cuando trate con artículos calientes.
- Etc.

Distribuya copias del folleto titulado "Cómo Mantener la Seguridad de su Trabajador" a los estudiantes.

4. Conozca sus Derechos a un Trabajo Seguro y Saludable

Sus derechos bajo OSHA.

Actividad Sus derechos bajo OSHA

[En este momento, todos de pie.]

En esta pared hay un rótulo que dice SÍ, y en la otra pared hay un rótulo que dice NO. Explique que mientras usted lee la serie de preguntas, si los estudiantes piensan que la respuesta correcta es que sí, ellos se deberán mover y pararse bajo el rótulo que dice SI, y si piensan que la respuesta correcta es que NO, ellos se deberán mover y pararse bajo el rótulo que dice NO.

• **¿Piensa usted que tiene el derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable?**

SI

• **¿Tiene usted el derecho a recibir información acerca del trabajo?**

SI

• **¿Tiene usted el derecho de recibir entrenamiento?**

SI

• **¿Son los empleados de OSHA las únicas personas que pueden pedirle a los patrones que cambien una situación de trabajo peligrosa?**

NO (Usted tiene el derecho de pedirle a su patrón que cambie la situación peligrosa.)

• **¿Tiene usted el derecho de hacer un reclamo con OSHA y de participar en el proceso?**

SI

• **¿Tiene usted el derecho de tener protección contra represalias?**

SI

• **¿Tiene usted el derecho de saber qué productos químicos utilizó en el trabajo?**

SI

• **¿Tiene su patrón el derecho de rehusar su pedido de utilizar Equipo de Protección Personal en el trabajo?**

NO (Usted tiene el derecho de obtener Equipo de Protección Personal en el trabajo.)

Comparta copias de los folletos titulados "Conozca Sus Derechos" con los estudiantes.

4. Negociando mejores condiciones de trabajo.

Durante el resto de la clase, practique con los estudiantes cómo ejercitar sus derechos a un lugar de trabajo seguro y saludable.

Actividad

Examinemos una común situación.

El/la entrenadora lee la siguiente historia.

María ha cocinado para el Sr. y la Sra. Lancing a través de muchos años. La cocina de ellos se pone muy caliente. Cada vez que María cocina, ella se siente mareada a punto de desmayarse. María no se quejaba porque los Lancings son buenas personas y ella no quiere perder su trabajo. Sin embargo, últimamente, María ha sufrido de fuertes dolores de cabeza mientras cocina. María quiere preguntarle a los Lancings si ellos pueden comprar un abanico para la cocina, pero tiene temor de perder su trabajo

• **¿Qué derechos tiene María?**

• **¿Qué razones debe María de darle a los Lancings para que ellos compren un abanico?**

• **¿Qué puede María hacer para ayudar a su empleador a proporcionarle lugar de trabajo más seguro?** (Respuesta: Darles una copia de “Cómo Mantener la Seguridad de su Trabajador”.)

• **¿Por qué es importante que el trabajador se comunique y negocie con su patrón?** (Las respuestas pueden incluir: clarificar expectativas, entender los riesgos a los cuales serán expuestos y minimizar dichos riesgos, hablar sobre los asuntos involucrados, determinar sus propios límites, entender los intereses del patrón.)

• **¿Por qué es difícil negociar con el patrón?** (Las respuestas pueden incluir: temor de perder mi trabajo, yo sé lo que mi patrón va a decir, mis compañeros de trabajo no van a decir nada para apoyarme, la solución va a costar dinero y yo sé que mi patrón no querrá pagar.)

Para negociar, es importante recordar los siguientes valores:

Como cualquier ser humano, yo tengo valor. *Comentario del/ de la entrenador/a:* Debemos primeramente valorarnos a nosotros mismos. Si exigimos mejor protección de nuestra seguridad y salud, debemos poner gran importancia a nuestro propio bienestar.

Yo no tengo que permanecer en silencio /callado. *Comentario del/ de la entrenador/a:* Frecuentemente pensamos que para mantener nuestros trabajos o por nuestros patrones, debemos aceptar las condiciones de un trabajo sin objetar ni discutir el mismo. Nosotros rechazamos esta idea, y creemos que el diálogo conduce a nuevas soluciones.

Existen otras opciones aparte de sencillamente aceptar las condiciones o dejar el trabajo. *Comentario del/ de la entrenador/a:* Esto es similar al último valor. Como trabajadores, nosotros tenemos más opciones que permanecer en silencio o dejar nuestros trabajos.

Actividad

Pasos, Planificación, y Consejos Para Mejor Negociación

Los Pasos de una Negociación:

1. Identificar el problema (¿Cuál es la raíz del problema y qué solución desea usted alcanzar?)
2. Planificación
3. Comience la negociación (¡No existe un momento perfecto!)
4. Llegue a un acuerdo
5. Monitorización y evaluación
6. La lucha continúa...

¿Cómo planificamos negociar?

1. Seleccione lo que desea negociar y precise lo que desea pedir
2. Determine las razones por lo que está pidiendo. Planifique su mensaje y precise el objetivo (Ejemplo: Yo quiero pagar \$ x.00 por x cosa)
3. Analice las perspectivas y los intereses de la parte opuesta
4. Sepa cuánto es lo mínimo que usted aceptaría.
5. ¡Comience a negociar!

Consejos al negociar:

- Separe el problema de la persona
- Utilice una actitud de confianza, firmeza y respeto
- Piense acerca de lo que usted está comunicando tanto con su cara como con su cuerpo
- Busque una solución juntamente con la otra parte
- Diga qué específicamente es lo que usted desea que suceda
- No ataque a la persona, no devuelva insultos con insultos
- Diga, “Yo siento que...”
- Hable sobre los intereses de la otra parte, “Yo estoy seguro de que usted desearía alguien que haga trabajo de alta calidad y alguien en quien usted puede confiar.”
- En vez de permanecer resuelto y cerrado en su posición, busque opciones
- Haga preguntas
- Hable acerca del valor de su trabajo
- Escuche a la persona y repita lo que él o ella está diciendo, “Yo le escucho a usted decir que _____”
- Utilice “criterios objetivos” si es posible
- Mire hacia adelante, no hacia atrás

Actividad
Dramatización - Practicando Nuestros Derechos

Seleccione a dos personas que actuarán en la dramatización. Una desempeñará el papel de María, la patrona que está haciendo limpieza de primavera y necesita contratar a una trabajadora de limpieza por una semana. Juana desempeñará el papel de una trabajadora de limpieza contratada para meticulosamente limpiar la cocina de María. María le pide a Juana que utilice AJAX y cloro juntos para quitar la mugre del horno. La cocina tiene poca ventilación. Juana piensa que los agentes químicos no son seguros y quiere obtener acceso a equipo de protección personal para completar el trabajo.

Pregúnteles a los estudiantes:

- **¿Qué hizo Juana?**
- **¿Qué otros métodos pueden ser utilizados para obtener lo que ella desea?**
- **¿Qué otras soluciones podrían ser utilizadas para rectificar esta peligrosa situación?**

Escriba sus respuestas en la pared (en términos generales/ilustraciones).

Haga un resumen de todas las tácticas discutidas en la clase:

- 1) Conozca sus derechos a un lugar de trabajo saludable y seguro
- 2) Aprenda algunas palabras comunes y frases útiles en inglés para mejor poder comunicar sus necesidades.
- 3) Conozca el tipo de trabajo y sus peligros, y aprenda sobre métodos de protección.
- 4) Aprenda sobre recursos que pueden ayudar a los patrones a cumplir con sus responsabilidades, tales como métodos de bajo costo para proteger a los trabajadores.
- 5) Aprenda cómo negociar con su patrón.
- 6) Aprenda las maneras en que trabajar en un lugar saludable y seguro es beneficioso tanto para el patrón como para el trabajador.

EVALUACION

Verifique la Exactitud de la Hoja de Asistencia

Ayude a los Estudiantes a Completar la Encuesta de Evaluación

