# First Day Back to Work Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

**CHARLA DE SEGURIDAD DEL PRIMER DÍA DE VUELTA AL TRABAJO**

Las lesiones en el lugar de trabajo están sujetas a muchos y variados factores de riesgo. Existe una mayor probabilidad de sufrir una lesión en el trabajo después de incorporarse al mismo tras unas pausas prolongadas. Los lunes están en la misma categoría. Según las estadísticas, es más probable que un trabajador se lesione un lunes.

La Oficina de Estadísticas Laborales informa de que, desde 2007, los lunes han tenido el mayor número de lesiones laborales de entre los días de la semana todos los años, con la excepción de dos años.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**LOS PELIGROS DEL PRIMER DÍA DE VUELTA AL TRABAJO**

Los datos de la Oficina de Estadísticas Laborales informan de que los lunes se producen más lesiones que cualquier otro día. Pero, ¿a qué se debe esto? La falta de concentración es una razón obvia.

Otras posibilidades convincentes son:

- Los individuos muestran niveles de energía más bajos y una moral más baja los lunes. Esto hace que se preocupen menos por las tareas que tienen entre manos y no se tomen el tiempo necesario para tomar las medidas adicionales para trabajar con seguridad.
- La distracción surge en el lugar de trabajo debido a cuestiones personales que uno importa al lugar de trabajo. Estos asuntos ocurridos durante el fin de semana pueden apartar al trabajador de su trabajo y de sus responsabilidades.
- Las primeras horas de trabajo del lunes pueden ser más ajetreadas o frenéticas que en otros momentos de la semana.

# COMO PROTEGERSE

**PREVENIR LAS LESIONES EN EL PRIMER DÍA DE VUELTA**

No hay duda. Estar lejos del trabajo es bueno para la salud mental. Nos recargamos y volvemos a centrarnos.

Sin embargo, antes de volver al trabajo, hay que prepararse. La seguridad en la vuelta al trabajo debe ser una de sus primeras prioridades cuando regrese de sus vacaciones. Puede que te hayas acostumbrado a dormir hasta tarde o a una nueva rutina. Tanto si ha estado de baja durante el fin de semana, como si se ha tomado unas vacaciones o un día festivo, es importante que se prepare para volver a la rutina. Las estadísticas demuestran que no hace falta mucho tiempo de ausencia del trabajo para que perdamos los buenos hábitos de seguridad que tanto nos ha costado desarrollar.

## TOME ESTAS MEDIDAS PARA PROTEGERSE

- Duerma lo suficiente.
- Despeje su cabeza de cualquier problema ajeno al trabajo y recuerde su rutina laboral.
- Juegue a este juego de memoria para concentrarse: imagine que se pone el cinturón de seguridad, el camino al trabajo y luego la plaza de aparcamiento que utiliza normalmente.
- Resulta útil escudriñar el trayecto en busca de peligros. Cuando estamos fuera del trabajo, tendemos a olvidarnos incluso de las pequeñas cosas que estamos acostumbrados a ver o evitar a diario. Además, cuando estamos fuera, las cosas pueden cambiar, así que asegúrese de que sus zonas seguras no han cambiado y que los caminos siguen siendo los mismos.
- Asegúrese de repasar los pasos críticos de su trabajo y las cosas específicas que tiene que hacer para mantenerse seguro.
- Tómese el tiempo necesario para volver a instalarse en su zona de trabajo y asegúrese de que todo este donde debe estar.
- Hágase una autocomprobación para ver si está en condiciones de trabajar o no antes de empezar su turno. Asegúrese de que su cabeza este en el juego y sea capaz de concentrarse en su trabajo.
- Realice inspecciones completas de su área de trabajo, así como de cualquier herramienta o equipo utilizado.
- Tómese el tiempo y la energía necesarios para asegurarse de que se han tomado todas las precauciones necesarias para sus tareas laborales.
- Vigile a sus compañeros de trabajo.
- Detenga el trabajo si es necesario para hacer frente a los peligros.

**CONCLUSIONES FINALES**

Cuando vuelva al trabajo, es importante que se proteja de las distracciones. No importa el estado de ánimo, los engranajes de las máquinas siguen girando, la gravedad sigue vigente, los productos químicos siguen siendo peligrosos y ciertas áreas siguen siendo ruidosas. Cuando se prepare para volver al trabajo, sea cual sea el entorno, estese atento a cualquier cambio que se haya producido y permítase el tiempo necesario para acomodarse y asimilar el entorno.

## CONCLUSIÓN

El primer día de vuelta al trabajo tiene sus propios peligros. Es importante tener en cuenta cómo o por qué es más probable que se produzcan lesiones en el primer día de vuelta al trabajo. Tómese el tiempo necesario para asegurarse de que toma las medidas necesarias para evitar lesiones durante las primeras horas de trabajo después de estar de baja unos días.