

safety lately



Boletín de Seguridad de A&A Elevated Facility Solutions



Concienciación y Prevención de la Violencia en el Lugar de Trabajo

Concienciación y Prevención de la Violencia en el Lugar de Trabajo

Octubre es el Mes Nacional de Prevención del Acoso Escolar, lo que lo convierte en el momento ideal para crear conciencia sobre la violencia laboral. Los trabajadores de limpieza, especialmente aquellos que trabajan solos o en turnos nocturnos, corren mayor riesgo de enfrentar comportamientos agresivos. Desde amenazas verbales hasta agresiones físicas, la violencia puede ocurrir en cualquier lugar.

En este asunto:

- ▶ **Concienciación y Prevención de la Violencia en el Lugar de Trabajo**
Señales de advertencia y comportamientos preocupantes
- ▶ **Té de Hierbas para la Protección del Sistema Inmunológico**
Hábitos saludables

Es nuestra responsabilidad compartida mantenernos alerta, responder adecuadamente y protegernos unos a otros.

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA LABORAL?

La violencia en el lugar de trabajo incluye cualquier acto o amenaza de violencia física, acoso, intimidación u otro comportamiento perturbador que ocurra en el entorno laboral. Abarca desde amenazas y abusos verbales hasta agresiones físicas e incluso homicidios.

**SEÑALES DE ADVERTENCIA Y
COMPORTAMIENTOS PREOCUPANTES**

- Amenazas directas o veladas a compañeros
- Comportamiento paranoico o cambios de humor intensos
- Obsesión con las armas
- Ira excesiva por decisiones laborales
- Interés romántico no correspondido
- Disminución del rendimiento y relaciones deterioradas

CONSEJOS DE PREVENCIÓN

- Fomentar la comunicación respetuosa y el trabajo en equipo
- Reportar de inmediato cualquier comportamiento preocupante
- Nunca ignorar amenazas, aunque parezcan bromas
- Aprender habilidades básicas de desescalada
- Revisar regularmente los procedimientos de emergencia

**COMUNICACIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO:
PALABRAS QUE USAR Y EVITAR****Palabras que usar:**

- "Tomemos un momento para calmarnos."
- "¿Puedes ayudarme a entender tu preocupación?"
- "Escucho lo que estás diciendo. Busquemos una solución."
- "Démonos un espacio y retomemos más tarde."
- "Tu seguridad es importante. Manejemos esto profesionalmente."

Palabras que evitar:

- "¡Cálmate!" (puede empeorar la situación)
- Sarcasmo, gritos o lenguaje acusatorio
- Amenazas o insultos personales
- Frases como "Estás exagerando"

**VIOLENCIA EN EL TRABAJO:
ESTADÍSTICAS CLAVE**

- Más de 20,000 incidentes de violencia laboral ocurren anualmente en EE.UU. (BLS)
- La violencia es la cuarta causa principal de muertes laborales en el país
- Casi 2 millones de trabajadores reportan ser víctimas cada año
- 1 de cada 7 muertes laborales es causada por violencia (OSHA)

CÓMO REPORTAR PREOCUPACIONES

La prevención de la violencia laboral no es solo una política: se trata de proteger a nuestro equipo. Si tienes inquietudes o presencias un comportamiento preocupante, informa a tu supervisor inmediato o comunícate con Recursos Humanos. Recursos Humanos se encargará de escalar el tema al Departamento de Relaciones Laborales correspondiente.

CONOCE TUS DERECHOS

Como empleado, tienes derecho a:

- Un lugar de trabajo seguro y respetuoso, libre de violencia y acoso
- Reportar inquietudes sin temor a represalias
- Acceder a las políticas y procedimientos de la empresa
- Participar en entrenamientos y simulacros de seguridad

Todas las denuncias se manejarán con discreción y seriedad. Tu voz importa: no dudes en hablar.

Té de Hierbas para la Protección del Sistema Inmunológico

A medida que nos acercamos a los meses de otoño, el clima más frío viene acompañado de resfriados y otras infecciones virales. Los tés de hierbas pueden apoyar la salud inmunológica debido a su alto contenido de polifenoles (flavanoles) y antioxidantes. Los tés más comunes incluyen el té negro, oolong, blanco y verde; todos provienen de la planta *Camellia sinensis*, y cada uno es procesado de manera única para lograr su sabor distintivo. En contraste, los tés de hierbas derivados de raíces, hojas, plantas y especias ofrecen una protección inmunológica aún más beneficiosa.

TÉS DE HIERBAS QUE APOYAN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

- Té de cúrcuma (curcumina): Disminuye la inflamación, es rico en antioxidantes y apoya la salud inmunológica general al regular la respuesta inmunitaria ante sustancias extrañas.
- Té de jengibre: Ayuda a combatir infecciones.
- Té de raíz de regaliz: Tiene propiedades antimicrobianas y antivirales, además de un efecto inmunomodulador que activa las células inmunitarias y regula los niveles de citoquinas.
- Té de hibisco o saúco (elderberry): Ricos en vitamina C y beneficiosos para el sistema inmunológico general.

HÁBITOS SALUDABLES PARA APOYAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Cuidar de nosotros mismos a través de una buena nutrición, el ejercicio regular y hábitos de higiene adecuados es una excelente manera de fortalecer el sistema inmunológico. Consumir una dieta equilibrada con productos frescos, cereales integrales, proteínas magras y mucha agua durante el día. Limitar el consumo de alimentos inflamatorios como los azucarados, fritos y el alcohol.

Por último, mantener una buena higiene, como lavarse las manos antes de comer y después de usar el baño, ayuda a reducir la exposición a gérmenes y virus.

