

# safety lately



Boletín de Seguridad de A&A Elevated Facility Solutions

## Estableciendo El Estándar

### Estableciendo El Estándar

Enero se trata de establecer el estándar de cómo se realiza el trabajo todos los días.

La seguridad en A&A no es estacional ni opcional. Se trata de seguir los procedimientos, usar las herramientas correctas y tomarse el tiempo adicional necesario para hacer el trabajo correctamente, especialmente durante las tareas rutinarias.

Este Safety Lately se enfoca en los hábitos diarios de trabajo que marcan la mayor diferencia en la prevención de lesiones y en mantener nuestros sitios funcionando sin problemas.

### En este asunto:

- **Estableciendo El Estándar**
- **Reajustándonos Después de las Fiestas: Bienestar Mental y Físico**

**ENFOQUE DE SEGURIDAD: HÁBITOS  
DIARIOS DE TRABAJO QUE IMPORTAN**

El enfoque de enero no es sobre nuevas reglas, sino sobre cómo los hábitos diarios previenen lesiones. Estos son los comportamientos que de manera constante hacen la mayor diferencia en todos los sitios.

**COMIENCE CADA TURNO CON UNA REVISIÓN  
RÁPIDA DE SEGURIDAD**

Antes de comenzar a trabajar, tómese un momento para revisar su área de trabajo inmediata y las tareas planificadas para su turno. Las lesiones a menudo ocurren cuando los peligros están presentes desde temprano pero pasan desapercibidos.

Verifique que los pasillos y salidas estén despejados, que haya iluminación adecuada y que las herramientas o equipos estén configurados correctamente. Abordar pequeños problemas al inicio del turno ayuda a prevenir decisiones apresuradas más adelante en el día.

**USE LA HERRAMIENTA CORRECTA PARA EL  
TRABAJO**

Elegir la herramienta o el equipo correcto para la tarea es fundamental para trabajar de manera segura. Usar equipos que no sean adecuados para el espacio o el trabajo aumenta el riesgo de esfuerzo físico, pérdida de control o daños.

Si el equipo se siente inseguro, no funciona como debería o no es apropiado para el área, deténgase y repórtelo. El trabajo nunca debe continuar si la configuración no se siente correcta.

**MANTENGA LAS ÁREAS DE TRABAJO  
ORGANIZADAS**

La organización afecta directamente la seguridad. Las áreas de trabajo desordenadas o sobrecargadas dificultan el movimiento seguro y aumentan la probabilidad de tropiezos, derrames o movimientos apresurados.

Mantenga los closets, carritos y áreas de almacenamiento ordenados durante todo el turno. Devolver las herramientas y los materiales después de usarlos ayuda a mantener rutas seguras y reduce los peligros para la siguiente persona que ingrese al área.

**SIGA LA CAPACITACIÓN — INCLUSO CUANDO  
LA TAREA PAREZCA RUTINARIA**

Las tareas familiares pueden crear una falsa sensación de confianza. Muchas lesiones ocurren durante trabajos que los empleados han realizado muchas veces antes.

Siga la capacitación y los procedimientos específicos del sitio en todo momento. Reduzca la velocidad cuando las tareas se vuelvan repetitivas y evite omitir pasos para ahorrar tiempo.

**HABLE A TIEMPO**

La seguridad depende de la comunicación. Reportar las preocupaciones a tiempo ayuda a prevenir lesiones antes de que ocurran.

Si algo parece inseguro, no coincide con la capacitación o genera incertidumbre, hable. Abordar los problemas a tiempo lo protege a usted, a sus compañeros de trabajo y al sitio.

**GOOD SAVES — PREVIENIENDO LESIONES  
ANTES DE QUE OCURRAN**

Un Good Save ocurre cuando se identifica y corrige un peligro potencial antes de que ocurra una lesión.

Ejemplos incluyen reorganizar una configuración insegura, retirar de uso un equipo dañado o detener el trabajo para corregir una condición que podría provocar una lesión. Estas acciones reducen incidentes y mantienen el trabajo avanzando de forma segura.

**REPORTE DE LESIONES**

Si ocurre una lesión, repórtela inmediatamente a su supervisor, incluso si parece menor. El reporte oportuno garantiza la atención adecuada y permite abordar las preocupaciones rápidamente.

**RECORDATORIO IMPORTANTE**

Estas expectativas aplican en todos los sitios y en todos los turnos. La consistencia en la forma en que se realiza el trabajo es lo que previene lesiones.

## Reajustándonos Después de las Fiestas: Bienestar Mental y Físico

---

El comienzo de un nuevo año es un momento para reajustarse después de la agitada temporada de fiestas y establecer rutinas saludables hacia adelante. Los cambios en los horarios, el clima más frío y el regreso a las cargas normales de trabajo pueden afectar tanto el enfoque mental como la energía física.

Apoyar tu bienestar mental y físico es esencial para trabajar de manera segura y eficaz. Cuando el estrés, el cansancio o la distracción se prolongan después de las fiestas, aumenta el riesgo de apresurarse, cometer errores o sufrir lesiones. Pequeños hábitos diarios ayudan a crear un comienzo de año más seguro y equilibrado.

**FORMAS SIMPLES DE APOYAR EL BIENESTAR  
MENTAL Y FÍSICO ESTE MES:**

- **Toma breves pausas mentales y físicas:**

Haz una pausa breve para respirar, estirarte y reenfocarte durante el turno.

- **Mantente hidratado:**

El clima frío puede reducir la sensación de sed, pero la hidratación sigue siendo importante para la energía, el enfoque y la función muscular.

- **Come de manera regular:**

Las comidas regulares ayudan a mantener niveles de energía constantes y favorecen la concentración.



- **Usa los descansos de manera intencional**

Aléjate de tu estación de trabajo para descansar la mente y permitir que el cuerpo se recupere.

- **Comunícate a tiempo:**

Si te sientes abrumado, cansado o distraído, informa a tu supervisor o a un compañero de trabajo.

- **Reduce el ritmo cuando sea necesario:**

Apresurarse aumenta la tensión mental y el riesgo físico. Trabajar a un ritmo constante favorece resultados más seguros.

***POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE:***

El estrés mental y la fatiga física afectan la atención, el tiempo de reacción, la postura y la toma de decisiones. Manejar ambos ayuda a prevenir lesiones, apoya hábitos de trabajo más seguros y promueve el bienestar a largo plazo.

Tu bienestar importa — en el trabajo, en casa y durante todo el año.

Comencemos el nuevo año apoyándonos mutuamente y construyendo rutinas saludables que perduren.



Si ves algo sospechoso,  
repórtalo. Mantente a salvo.

Safe2Say permite que cualquier miembro de nuestro equipo reporte de forma anónima riesgos de seguridad, faltas de conducta o inquietudes. Sin prejuicios. Sin represalias.

**¡Contáctanos!**



¿Tienes alguna pregunta o necesitas enviar un informe?

Llama al 914.998.2345 o escanea el código QR