

Guía de consejos de seguridad para limpiadores

Una serie de consejos de salud y seguridad para prevenir lesiones laborales en el sector de la limpieza

Primavera 2025

Control del estrés laboral de los conserjes

Puede ser difícil controlar el estrés en el trabajo, pero probar cosas pequeñas puede ayudarle a sentirse mejor. ¡Usted merece trabajar en un lugar saludable y feliz! Estas son algunas maneras sencillas de sentir menos estrés en el trabajo y en el hogar.

Estiramientos

Dado que el trabajo de limpieza implica una gran carga física, estire gentilmente sus brazos, cuello y piernas para ayudar a sus músculos a sentirse mejor antes y después de su turno.



Respire para sentirse mejor

Deténgase e inhale profundo, sostenga el aire por un segundo y luego déjelo salir lentamente. Eso le ayudará a mantener la calma cuando tenga momentos difíciles, en el trabajo o en cualquier parte.

Hábitos saludables

Para sentirse lo mejor posible, es importante que cuide de su cuerpo. Beba mucha agua y consuma alimentos saludables para mantener un nivel alto de energía. También es importante dormir lo suficiente, así que trate de irse a la cama a la misma hora todas las noches. Si alguna vez siente que quiere dejar de fumar, beber o consumir otras cosas que no son buenas para usted, hay personas y recursos útiles que pueden brindarle apoyo cuando esté listo: [Cómo dejar el tabaco](#), [tratamiento para el consumo de alcohol](#), [tratamiento para el consumo de opioides](#) y [tratamiento para el consumo de sustancias](#).



Conciencia plena

Respire profundamente varias veces antes de iniciar una tarea. Preste atención al movimiento de su cuerpo mientras trabaja y perciba lo que lo rodea, sin juzgar. Eso puede ayudarle a mantenerse tranquilo y concentrado durante su día.

Administración del tiempo

Para no sentirse cansado la mayor parte del tiempo, priorice sus tareas con una sencilla lista de verificación y tome descansos breves con regularidad, o rote las tareas si puede hacerlo.

Escritura

Mantenga un diario por una o dos semanas y escriba las cosas que le provocan estrés. Escriba sobre las cosas que ocurren, las personas que lo rodean y en dónde se encuentra. Además, anote cómo se siente en su cuerpo y sus emociones. Leer sus notas puede ayudarle a entender su estrés y a encontrar maneras de sentirse mejor.



Desarrollo de apoyos y redes en el lugar de trabajo

Realizar pequeñas acciones para hacer amistades y conseguir ayuda en el trabajo realmente puede reducir el estrés. Estas son algunas maneras de desarrollar buenas relaciones, pedir ayuda cuando la necesita y hablar abiertamente con otras personas, para que su trabajo sea un lugar mejor:



Únase a un grupo de apoyo en el trabajo, o inicie uno

Puede hablar con otros conserjes que entienden su trabajo y los desafíos que enfrenta.

Participe en programas de bienestar

Algunos empleos ofrecen programas para ayudar con el estrés. Podrían tener actividades para mantenerse saludable, aprender sobre la salud mental o conseguir apoyos. Si puede hacerlo, únase a estos programas para sentirse mejor y conocer a personas que pueden ayudarle.

Pida ayuda a un Programa de Asistencia para Empleados (EAP, por sus siglas en inglés).

Si su empleo tiene un EAP, es un buen lugar para obtener ayuda gratuita y privada. Cuentan con personas con las que puede hablar sobre cómo se siente y que pueden ayudarle con sus problemas laborales.

Alce la voz para exigir un ambiente de trabajo más seguro y respetuoso

Si alguien es injusto o lo trata mal, escríbalo y hable con un supervisor o con Recursos Humanos. Muchos lugares también tienen maneras de denunciar tratos injustos sin necesidad de decir su nombre.

Pida la capacitación y el equipo de seguridad apropiados

Asegúrese de que sabe cómo limpiar de manera segura y cómo usar el equipo correctamente. Pida equipo de seguridad, como guantes o gafas de seguridad, para protegerse. Cuando se siente seguro en el trabajo, eso puede ayudarle a sentir menos estrés.

En dónde conseguir ayuda - Recursos comunitarios y externos

Si se siente abrumado, puede encontrar apoyos en su propio idioma.

Washington 211: es una base de datos de recursos centralizada, que relaciona a los residentes con servicios humanos y de salud en todo el estado. Al marcar 211 o visitar su sitio de internet, puede encontrar servicios de salud mental, abogados que prestan servicios gratuitos, asistencia para vivienda, alimentos, servicios de salud e incluso actividades de promoción de la salud, como recursos para hacer yoga y ejercicio. Este servicio es confidencial y está disponible 24/7. Los servicios se ofrecen en más de 140 idiomas, incluidos el español, hindi, coreano, vietnamita y ruso. Más información: <https://wa211.org/>

Department of Social and Health Services (DSHS) (Departamento de Servicios

Sociales y de Salud (DSHS)): ofrece una gama de servicios, que incluyen apoyos para salud mental, asistencia para vivienda y rehabilitación vocacional. Los conserjes que sufren estrés o necesitan apoyo adicional pueden explorar los recursos que ofrece el DSHS. Los servicios se ofrecen en español, vietnamita, ruso, lao, coreano, jemer, somalí y chino. Más información: <https://www.dshs.wa.gov/>

Crisis Connections: ofrece una base de datos en línea con recursos de la comunidad, que incluye información actualizada sobre los servicios humanos y de salud disponibles en el condado de King y el estado de Washington. Los conserjes pueden buscar servicios relacionados con la salud mental, asistencia financiera y más. Los servicios se ofrecen en español y otros idiomas, utilizando los servicios de traducción prestados por Language Line Solutions. Más información: <https://www.crisisconnections.org/>

The National Alliance on Mental Illness (NAMI) (La Alianza Nacional para las

Enfermedades Mentales (NAMI)): ofrece recursos y apoyos para las personas que enfrentan problemas de salud mental. Ofrecen líneas de ayuda confidenciales y pueden vincular a los conserjes con grupos de apoyo y servicios en su localidad. Los servicios se ofrecen en español y tagalo. Más información: <https://namiwa.org/>

WA Dept. of Labor & Industries (L&I) – Behavioral Health Services (Departamento de Labor e Industrias de WA (L&I) – Servicios de Salud Conductual)

: si ha sufrido una lesión o enfermedad en el trabajo y presentó un reclamo, L&I cuenta con algunas intervenciones de salud conductual (solo para reclamantes y en circunstancias limitadas) para ayudarles a recuperarse de sus lesiones y a regresar al trabajo. Esas intervenciones abordan las barreras psicosociales que obstaculizan la recuperación. Si presenta un reclamo, **podría** ser elegible para recibir servicios de salud conductual en ciertas circunstancias, aunque podría necesitar aprobaciones médicas. Los servicios se ofrecen en español, chino, ruso, árabe y vietnamita (y en otros idiomas, mediante servicios de traducción e interpretación). Más información: <https://www.lni.wa.gov/patient-care/treating-patients/by-specialty/behavioral-health>

¡Queremos escucharlo! Pronto tendremos oportunidades para que participe en conversaciones en las que podrá exponer sus experiencias e ideas.

Siga conectado, ¡su voz es importante!