

Uso Apropiado de Escaleras

Al subir o bajar los obreros deben:

- Mirar siempre hacia la escalera.
- Mantener siempre tres puntos de contacto (dos manos y un pie o una mano y dos pies).

Sólo se permite un obrero por vez en una escalera de tan sólo un ancho.



Los obreros no deben usar montacargas de tipo escaleras para subir al techo a menos que estén diseñados con este propósito.



Los obreros no deben trabajar en los dos peldaños superiores de la escalera.

No se deben cargar materiales pesados, voluminosos o peligrosos cuando se suben escaleras. Hay que usar montacargas apropiados para tal propósito.





RIESGO DE GOLPES, CORTES Y CAÍDAS

¿Qué elementos pueden aumentar los riesgos de golpes, cortes y caídas?

Todos los días estamos expuestos al riesgo de sufrir un golpe, algún corte o una caída, ya sea en nuestra casa o en el trabajo, o cuando nos estamos movilizamos. Pero es más probable que suceda en los trabajos donde utilizamos herramientas manuales, herramientas de poder o equipos eléctricos.

Herramientas manuales



martillo, destornillador, lampa, alicate

Herramientas de poder



sierra circular, amoladora, martillo perforador, pistola de clavos

Equipos



apisonador, rotomartillo, cortadora de mesa

Peligros Locativos



pisos desnivelados o resbalosos, falta de señalización, falta de orden y limpieza



” Tu familia te espera,
trabaja con seguridad”

El rol de la mujer en las organizaciones

Punto: Ser mujer en roles no tradicionales

Introducción:

- En el pasado, muchos roles dentro de las organizaciones fueron vistos como exclusivos de los hombres. Sin embargo, en las últimas décadas, las mujeres han comenzado a ocupar roles que históricamente les estaban vedados, como en el ámbito de la ingeniería, la tecnología, las ciencias, o incluso en posiciones de liderazgo dentro de grandes corporaciones.

Desarrollo:

- La ruptura de estereotipos:**

Tradicionalmente, las mujeres han sido vistas como menos aptas para roles en campos como la ingeniería, las tecnologías de la información, las finanzas o la ciencia. Sin embargo, muchas mujeres en nuestra actualidad, han demostrado que las mujeres no solo pueden ocupar estos espacios, sino que son fundamentales para el avance de estas áreas.

La clave aquí es que las mujeres están rompiendo las barreras de género, demostrando que su capacidad no tiene nada que ver con su género, sino con sus habilidades y su dedicación.

- El impacto positivo de la diversidad:**

Numerosos estudios han demostrado que los equipos diversos, incluyendo tanto a hombres como mujeres, son más innovadores y creativos. Las mujeres en roles no tradicionales aportan nuevas perspectivas que enriquecen las soluciones y mejoran la toma de decisiones.

Ejemplo de esto es el aumento de mujeres en empresas tecnológicas como Google, Microsoft, o startups de Silicon Valley, donde se demuestra que la inclusión de más mujeres fomenta la creatividad y abre nuevas posibilidades en campos donde tradicionalmente se pensaba que ellas no encajaban.

Conclusión:

- Ser mujer en roles no tradicionales no es solo un desafío, sino una oportunidad para transformar las estructuras organizacionales. Las mujeres están demostrando que los roles tradicionales no tienen por qué definir las capacidades de una persona. Es fundamental que las organizaciones sigan promoviendo la igualdad de oportunidades, brindando el apoyo necesario para que cada vez más mujeres se sientan capacitadas para ingresar a estos espacios y así contribuir al desarrollo y éxito de las organizaciones.

CONDICIONES INSEGURAS



Almacenamiento de materia prima inadecuado.



Falta de orden y limpieza en el área de trabajo.

ACTOS INSEGUROS



No utilizar correctamente el equipo de protección personal.

Realizar trabajos por encima de 2 metros de altura, sin equipos de anclaje y protección personal.







” La seguridad es tarea de
todos”

El rol de la mujer en la sociedad

Punto: **La mujer como agente de cambio**

Introducción:

- A lo largo de la historia, las mujeres han sido motoras de cambio en las sociedades. Desde la lucha por el sufragio hasta la promoción de derechos laborales y reproductivos, las mujeres han sido y siguen siendo agentes clave en la transformación social.

Desarrollo:

- **Liderazgo político y social:**

En muchos países, las mujeres han liderado movimientos que han cambiado las estructuras de poder y promovido la justicia social. Ejemplos como las líderes políticas de hoy, desde Angela Merkel hasta Jacinda Ardern, muestran que las mujeres no solo ocupan posiciones de poder, sino que lo hacen con un enfoque de empatía, inclusión y justicia.

Además, las mujeres han encabezado movimientos sociales históricos, como el sufragio femenino, el feminismo y las luchas por la igualdad racial, jugando un papel decisivo en la lucha por los derechos civiles y sociales.

- **Las mujeres en la ciencia y la tecnología:**

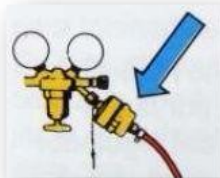
También es importante resaltar cómo las mujeres se han convertido en líderes dentro de campos científicos y tecnológicos, desafiando las expectativas sociales. Científicas como Rosalind Franklin y actuales referentes como Jennifer Doudna han sido pioneras en campos como la genética, liderando avances que cambian nuestra comprensión del mundo.

Conclusión:

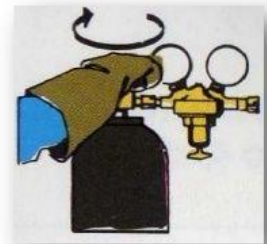
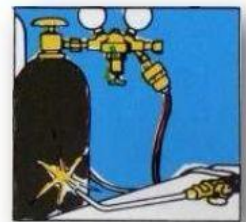
- La mujer ha sido, y sigue siendo, un agente de cambio clave en la sociedad. A través de su liderazgo y activismo, las mujeres han transformado realidades y siguen empujando hacia un futuro más igualitario. Es esencial que sigamos apoyando sus iniciativas, no solo como una lucha de género, sino como un camino hacia una sociedad más justa para todos.

“Seguridad significa que, lo hiciste, lo haces, y lo harás mañana.”

NORMAS DE SEGURIDAD – CON LOS CILINDROS DE GAS



1. Asegurarse que los cilindros estén permanentemente fijos utilizando cadenas u otros medios.
2. Utilizar el cilindro de acetileno siempre en posición vertical. Tratar los cilindros de gas con cuidado. No deben ser sometidos a golpes.
3. Usar bloqueadores de retroceso de llama tanto en el regulador de presión de oxígeno como en el de acetileno, para impedir que el retroceso de llama, o de flujo de gas penetren en el regulador o al cilindro de gas.
4. No se debe colgar o colocar el soplete encendido de tal manera que la llama quede en dirección de los cilindros de gas.
5. Si ocurre un accidente, se deben cerrar las válvulas de los cilindros de gas inmediatamente.



TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA



Avena
Healthy



aura

MINOSA

“Chequea primero la seguridad, porque los accidentes pueden durar.”

COMO USAR UN EXTINTOR CORECTAMENTE



1 RETIRE EL ANILLO DE SEGURIDAD DEL EXTINTOR



2 SITUARSE A UNOS 2 METROS DEL FUEGO PARA PODER ATACARLO DE MANERA COREECTA



3 UN VEZ SITUADO A 2 METROS POSICIONE EL EXTINTOR DE FORMA VERTICAL



4 DESCARGUE EL EXTINTOR APUNTANDO HACIA LA BASE DEL FUEGO EN DIRECCIÓN DEL VIENTO



5 NUNCA DARLE LA ESPALDA AL FUEGO MIENTRA USAMOS EL EXTINTOR



6 EL USOS DE VARIOS EXTINTORES ES MÁS EFICIENTE QUE UNO SOLO



7 VACÍA TODO EL EXTINTOR Y COLÓCALO HORIZONTALMENTE EN EL PISO



Universidad Veracruzana

Separa tus Residuos adecuadamente

Cuando la basura orgánica se junta, puede utilizarse para hacer abono o realizar composta, esto significa que ayuda a la agricultura y la mantención de la vegetación. Del mismo modo sucede con la inorgánica, misma que en conjunto se almacena para ser reciclada, lo que ayuda a que deje de ser un deshecho y que vuelva a ser un producto útil.

¿COMÓ SEPARAR LA BASURA?

INORGÁNICO RECICLABLE



Latas, Vidrio, Cartón, Papel Bond
Botellas de plástico PET 
(botellas de agua y refresco)
Plástico HDPE 
(botes de yogurt bebible)

ORGÁNICO



Restos de comida y
Restos de jardinería

INORGÁNICO NO RECICLABLE



Chicles, Bolígrafos, Tetra Pack,
Envolturas metálicas 
Desechables de **unicel** y plástico

MANEJO ESPECIAL Y PELIGROSOS



Pilas (Deposítalas en los
contenedores especializados
de tu facultad).
Medicamentos caducos,
Electrónicos, Aceite de cocina
usado (llévalos a sitios
autorizados especializados)



Beneficios

1. Ayuda a evitar la contaminación de tierras, ríos y aire
2. Permite la **renovación** de la tierra.
3. **Disminuye** el riesgo de muerte en los animales.
4. **Evita** la proliferación de enfermedades.
5. **Reduce** los costos de producción al poder reciclar.
6. **Evita la dispersión** de sustancias tóxicas.
7. **Ahuyenta plagas** de animales que se dan en condiciones de suciedad.



El rol del hombre en las organizaciones

Punto: **Nuevas expectativas de los hombres**

Introducción:

- Las expectativas sobre los hombres han cambiado drásticamente en las últimas décadas. Desde su rol tradicional de proveedor y protector, hasta su participación activa en la crianza, la salud emocional y la construcción de un mundo más igualitario.

Desarrollo:

- El hombre como proveedor emocional:**

Tradicionalmente, se esperaba que los hombres fueran los pilares de la familia y los proveedores económicos, pero las nuevas expectativas exigen que también jueguen un papel activo en el cuidado emocional y el bienestar de los demás. Los hombres ahora son llamados a ser más vulnerables, a compartir sus emociones y a contribuir al desarrollo emocional de sus hijos y parejas.

- La equidad en la vida laboral:**

A medida que las mujeres han conquistado nuevos espacios en el ámbito laboral, los hombres también enfrentan el desafío de compartir las responsabilidades del hogar y la crianza. Esto implica una redefinición de su rol en la sociedad y en el hogar, buscando un balance entre la vida personal y profesional.

- La importancia del trabajo en equipo y la inclusión:**

Los hombres ya no deben ser vistos como los únicos líderes en las organizaciones. La inclusión de diversas perspectivas, tanto masculinas como femeninas, crea un entorno más equilibrado y productivo. Los hombres tienen la oportunidad de ser aliados en la construcción de culturas laborales más inclusivas y diversas.

Conclusión:

Las nuevas expectativas de los hombres van más allá de los roles tradicionales de liderazgo. Hoy en día, los hombres tienen la oportunidad de ser más empáticos, vulnerables y solidarios, contribuyendo a una sociedad más justa y equitativa. Esta redefinición es clave para el bienestar tanto de hombres como de mujeres en las organizaciones.

“La seguridad es la mejor herramienta
en nuestro kit de trabajo.”

¿Qué son los **COMPORTAMIENTOS RIESGOSOS?**

ACHS



Comportamientos
RIESGOSOS

2 ¿POR QUÉ TENEMOS comportamientos riesgosos?

- a Falta de conocimiento
- b Baja percepción del riesgo
- c Poca cultura de seguridad
- ... ¿Qué más?



3 ¿DE QUIÉN DEPENDE EL CONTROL de comportamientos riesgosos?

Cada uno de nosotros
es responsable de evitarlos.

4

¿CUÁLES SON LOS ACCIDENTES MÁS COMUNES por comportamientos riesgosos?



5

¿Cómo evitamos GOLPES Y CAÍDAS?

6

Con un
comportamiento
SEGURO

“La seguridad es lo primero y dura
más.”

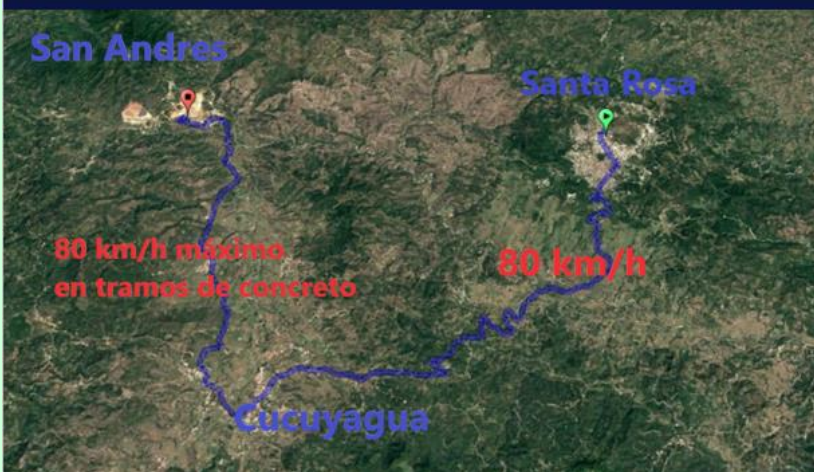


DDS 018 Fecha 26 Dia Miércoles Mes Marzo Año 2025

VELOCIDADES MÁXIMAS

Vehículo LIVIANO

Distancia de SRC a Cucuyagua: 32.6 km
Distancia de Cucuyagua a San Andrés: 18.9 km



Velocidades Máximas Permitidas para vehículos MINOSA

Geo referencia	Velocidad Máxima
Comunidad de San Andres	35 Km/h
Tajo Mina	35 Km/h
Equipos cargados	30 Km/h
Áreas de Proceso	40 Km/h
Carreteras aledañas a la operación	40 Km/h
San Andres Unión	80 Km/h máximo en tramos de concreto 60 Km/h máximo 60 en carretera de Terracería
Carreteras internacionales	80 Km/h
"LA SEGURIDAD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS"	

68 Ley de Tránsito, a la señalización vial, respecto a velocidades máximas permitidas. En las rutas externas a la operación, como otras municipalidades y ciudades

“El mejor equipo de protección es la prevención”



“Tu seguridad está en tus manos”

El rol del hombre en la sociedad

Punto: Masculinidad positiva

Introducción:

- La masculinidad tradicional ha sido vista durante siglos a través de lentes rígidas: fuerza, control, dominancia. Hoy, estamos viendo un cambio hacia una masculinidad más positiva, saludable y inclusiva. Esto implica una nueva visión de lo que significa ser hombre, un enfoque que promueve la igualdad, la empatía y el cuidado.

Desarrollo:

- **Redefinir la fortaleza:**

En lugar de asociar la masculinidad con la invulnerabilidad, la fortaleza emocional y la capacidad de manejar las emociones de manera saludable son cualidades igualmente valiosas. Los hombres están aprendiendo a ser más abiertos con sus emociones, a buscar apoyo cuando lo necesitan, y a crear espacios seguros para hablar sobre la salud mental.

- **Romper con los estereotipos:**

La masculinidad positiva desafía los estereotipos dañinos sobre cómo "debe" comportarse un hombre. Ya no se espera que los hombres sean los "héroes solitarios". En cambio, se les anima a ser colaboradores, a mostrar compasión y a expresar su vulnerabilidad sin miedo al juicio.

- **El rol de los hombres en la lucha por la igualdad:**

La masculinidad positiva también implica ser un aliado activo en la lucha por la igualdad de género. Los hombres que adoptan esta perspectiva apoyan los derechos de las mujeres y contribuyen al fin de la violencia y la discriminación de género. Al cuestionar las normas tradicionales, los hombres pueden ser defensores del respeto mutuo y de una mayor equidad en la sociedad.

Conclusión:

La masculinidad positiva ofrece una visión más amplia y saludable del hombre, basada en la equidad, la empatía y la vulnerabilidad. Al promover estos valores, los hombres no solo se benefician a sí mismos, sino que contribuyen a crear una sociedad más justa para todos. Este cambio es vital para el bienestar de todos, hombres y mujeres, y es clave para las generaciones futuras.

“El trabajo seguro es un
trabajo bien hecho”

Impacto

Las posturas inadecuadas, una realidad en nuestro día a día, pueden pasar desapercibidas pero su impacto en la salud es significativo. Tanto en el trabajo como en nuestras actividades diarias, adoptar posturas incorrectas puede generar molestias físicas y afectar nuestra calidad de vida.



Lesiones mas comunes

- Dolor de espalda
- Dolores cervicales
- Síndrome del túnel carpiano
- Tendinitis

Estas lesiones representan solo una parte de las consecuencias que pueden surgir debido a las posturas inadecuadas o al trabajo repetitivo.

Cuida tu Cuerpo: Prevención de Lesiones por Posturas Inadecuadas

