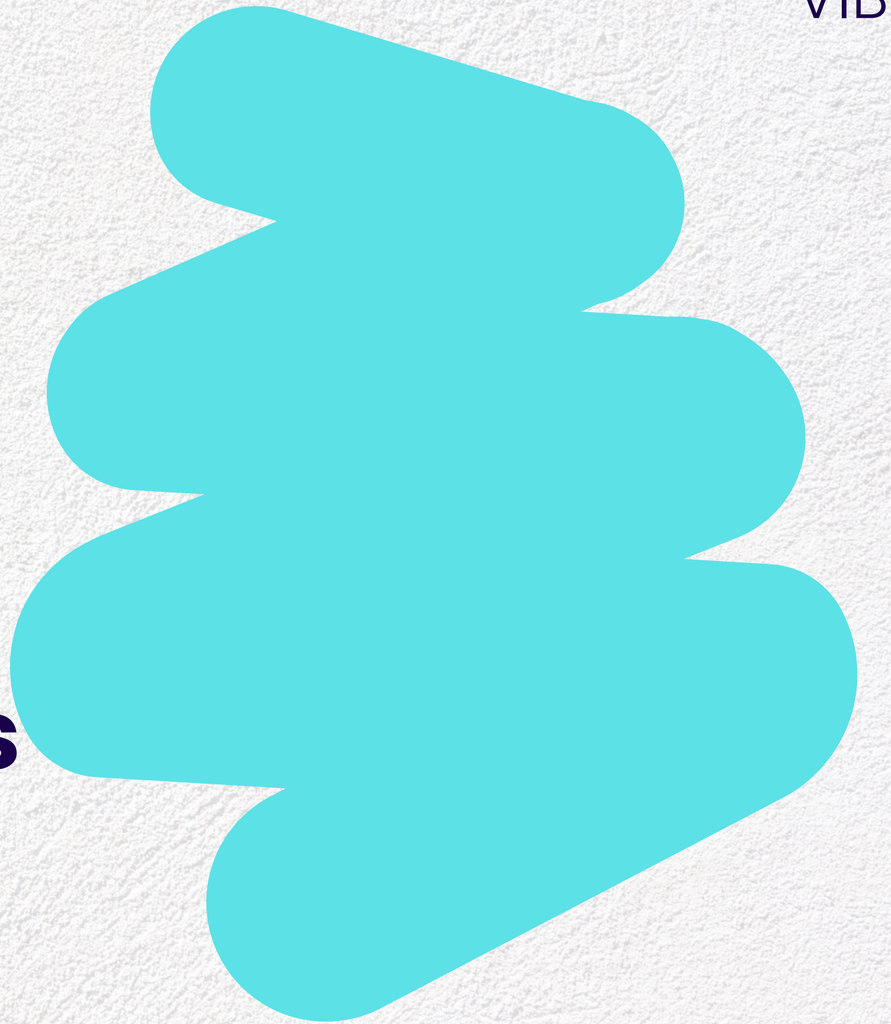
VIBRAS

kevin yulian rosero ospina

ficha:3492624

gestion empresarial

programa de manejo de vertimientos y afectaciones

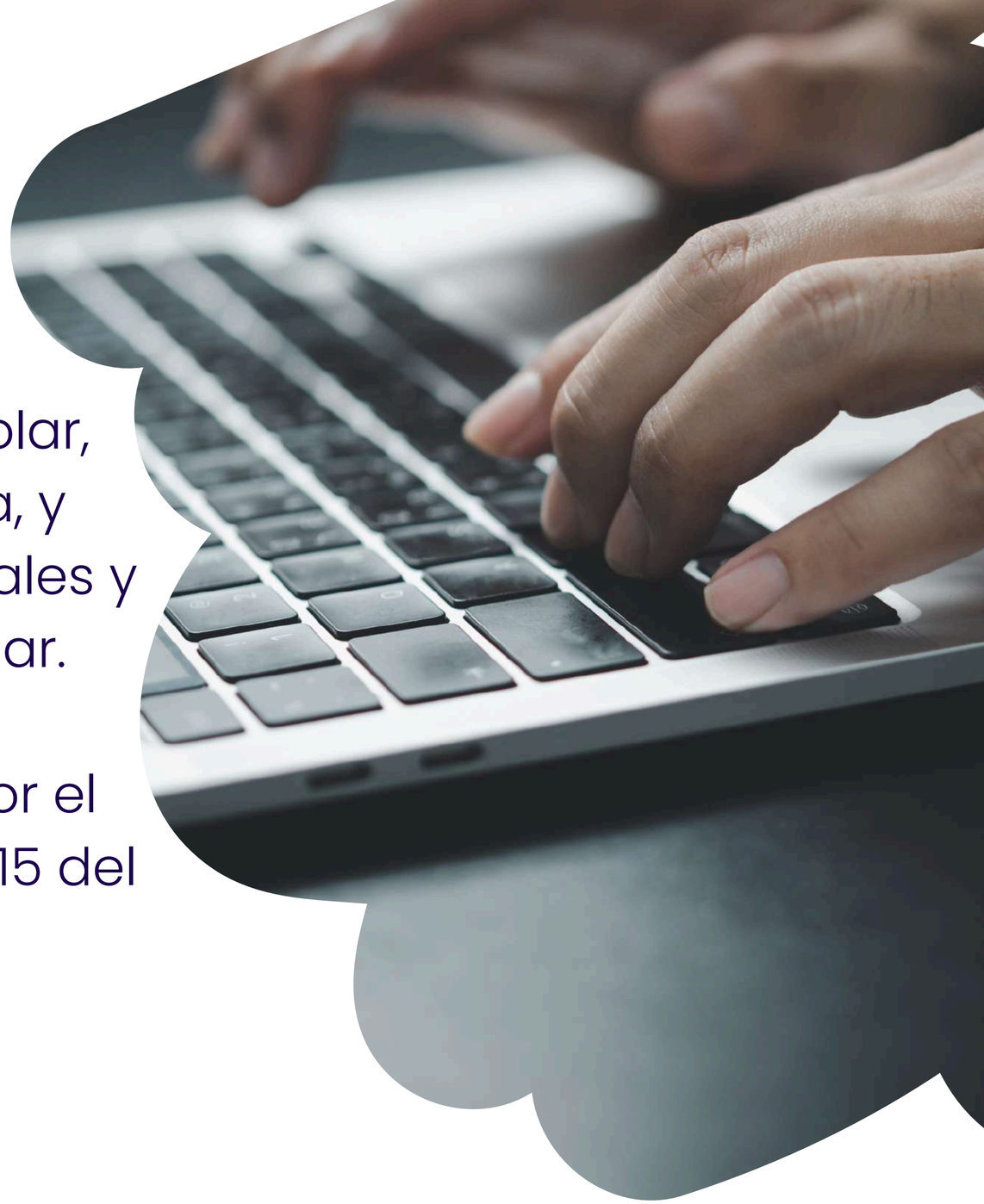


la gestion del agua en la empresa

¿que es?

Es el plan que tiene una empresa para controlar, tratar y prevenir el agua residual que genera, y también para minimizar los impactos ambientales y sociales que esos vertimientos pueden causar.

En Colombia está regulado principalmente por el Decreto 1076 de 2015 y la Resolución 0631 de 2015 del Ministerio de Ambiente.



¿que es exactamente ?

Es un documento técnico + administrativo + operativo.
Tiene 2 objetivos principales:

Manejo de Vertimientos: Qué hace la empresa con el agua sucia que bota. Aguas residuales industriales, domésticas, de procesos.
Manejo de Afectaciones: Qué hace la empresa para evitar/compensar los daños que esos vertimientos pueden causar al suelo, agua, aire, comunidades y al negocio mismo.

Sin este programa, la empresa no puede pedir el Permiso de Vertimientos ante la Corporación Autónoma Regional - CAR.

¿Para qué le sirve a la empresa en la gestión?

No es solo "cumplir la ley". En gestión empresarial sirve para:

Área Beneficio

Legal / Riesgos Evita multas, cierres y sanciones de la autoridad ambiental. Da el permiso de vertimiento.

Operativa Optimiza el uso de agua. Reutiliza agua tratada. Baja costos de producción.

Financiera Previene pasivos ambientales caros. Accede a créditos verdes y licitaciones.

Reputación Mejora imagen ante clientes, comunidad e inversionistas. Es parte de RSE y ESG.

Continuidad Evita que te suspendan la operación por contaminación

¿Qué debe tener el programa? Estructura completa

Según la norma, un buen programa debe tener estos 7 componentes:

Diagnóstico Inicial

- Inventario de vertimientos: ¿De dónde sale el agua? Baños, lavado, proceso, calderas.

- Caracterización: Análisis de laboratorio. pH, DBO, DQO, grasas, metales, temperatura, caudal.

- Línea base ambiental: Estado del río, suelo o alcantarillado donde va a caer el vertimiento.

. Objetivos y Metas

Ejemplo: "Reducir en 30% la carga contaminante de DQO en 12 meses" o "Reutilizar 40% del agua tratada".

Medidas de Prevención en la Fuente

Antes de tratar. Es lo más barato.

Ej: Cambiar químicos, cerrar llaves, capacitar operarios, mantenimiento para evitar fugas, separar aguas lluvias de aguas residuales.

Sistema de Tratamiento

Acá defines la tecnología según tu tipo de empresa:

- Físico: Rejillas, desarenadores, trampas de grasa
- Químico: Neutralización de pH, coagulación
- Biológico: Reactores, lodos activados, filtros

Debe cumplir los límites de la Resolución 0631 de 2015.

Plan de Monitoreo y Seguimiento

- Cada cuánto se hacen análisis de laboratorio
- Medición de caudales
- Bitácoras de operación del sistema de tratamiento
- Reportes a la CAR

Plan de Contingencias

¿Qué pasa si se daña la PTAR? ¿Y si hay un derrame?

Debe tener: rutas, responsables, equipos, comunicación a la autoridad y comunidad.

Plan de Manejo de Afectaciones

Esto va más allá del tubo. Es responder: ¿y si afectamos?

- Afectación al agua: Si contamino un río, ¿cómo lo recupero?
- Afectación social: Olores, moscos, quejas de la comunidad. Plan de comunicación.
- Afectación económica: Si paro producción por una falla, ¿cuál es el plan B?



¿Quién lo implementa dentro de la empresa?

No lo hace solo el área ambiental. Es gestión integral:

- Gerencia: Aprueba presupuesto

- Producción: Aplica medidas en la fuente

- Mantenimiento: Opera la PTAR

- SST y Ambiental: Monitorea y reporta

- Comercial: Comunica a clientes que la empresa es responsable

ejemplo: negocio de café online

Si tu cafetería tiene domicilio:

Vertimiento: El agua del lavado de tazas, máquinas y baños. Lleva grasa y café.

Tratamiento: Trampa de grasas obligatoria antes de conectarte al alcantarillado.

Afectación: Si botas café directo, tapas tuberías del barrio y generas malos olores.

Programa: Capacitar al personal, instalar trampa de grasas, contrato con empresa que la limpie, y registro mensual.

Errores comunes en las empresas

1. Hacerlo solo "para el papel" y no operarlo.
2. No capacitar al personal. El mejor sistema falla si el operario bota aceite al lavaplatos.
3. No hacer seguimiento. La norma exige reportar cada año.

En resumen:

El Programa de Manejo de Vertimientos y Afectaciones es la estrategia de la empresa para que su agua residual no sea un problema legal, ambiental ni económico. Previene, trata, monitorea y repara.

Es pasar de **botar el agua y ya** a **gestionar el agua como un recurso y un riesgo**

VIBRAS

GRACIAS
POR SU ATENCIÓN

- hola@sitioincreible.com
- (55) 1234-5678
- @sitioincreible



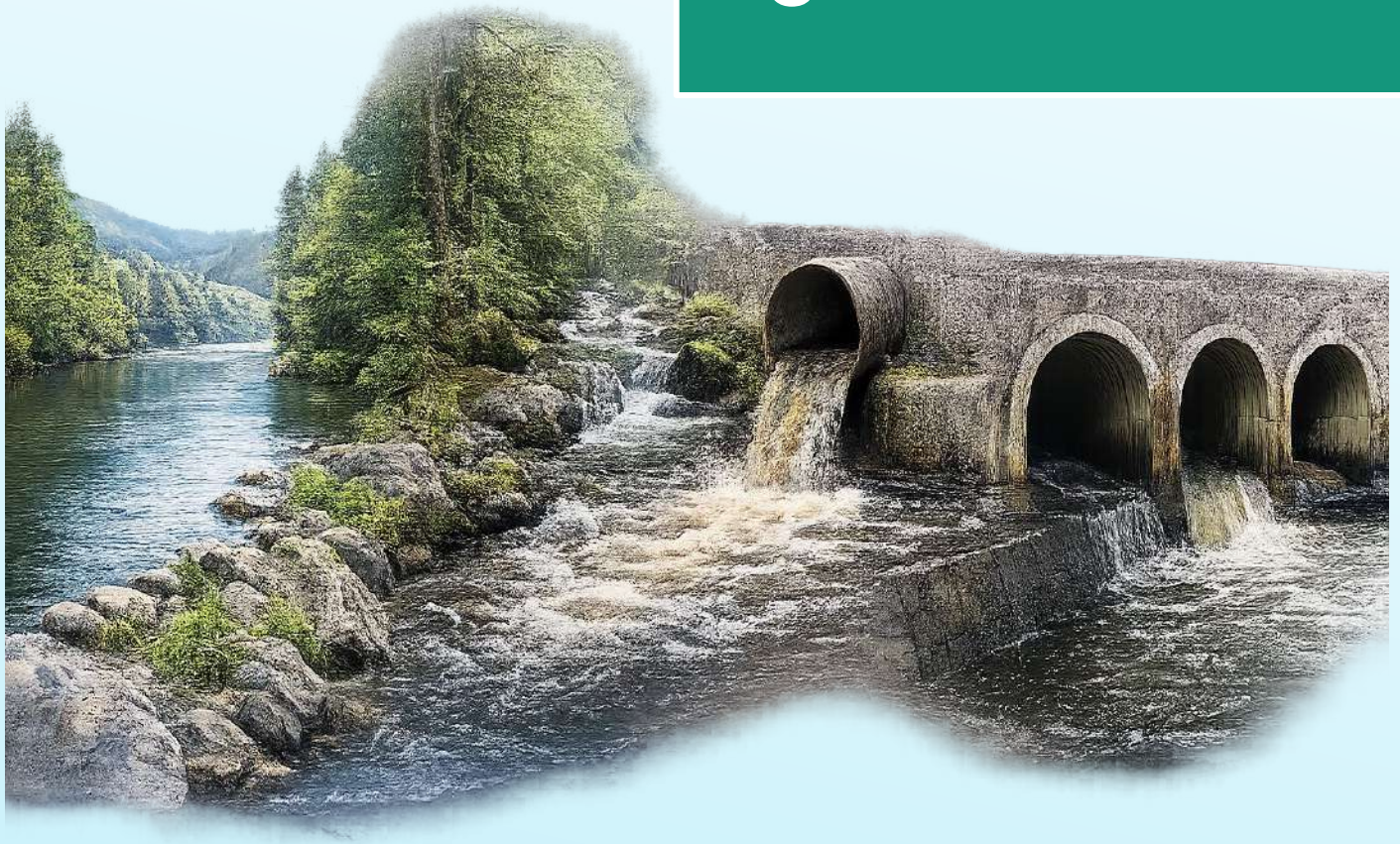
PROGRAMA DE MANEJO DE VERTIMENTOS (PMV)

Presentado por: Gina Hurtado

Competencia: SST

Instructora: Luz Marina Santa

¿QUE ES UN VERTIMIENTO?



Un vertimiento es la descarga de aguas residuales domesticas o industriales a un cuerpo de agua, al suelo o al alcantarillado publico.

- ✔ **RIOS**
- ✔ **QUEBRADAS**
- ✔ **LAGO**
- ✔ **EMBALSES**
- ✔ **ALCANTARILLADO**
- ✔ **SUELO**

¿QUE ES EL PROGRAMA DE MANEJO DE VERTIMENTOS?

Es un conjunto de acciones técnicas, administrativas y ambientales destinadas a:

- **Prevenir la contaminación del agua**
- **Reducir la carga contaminante**
- **Cumplir la legislación ambiental**
- **Proteger los recursos hídricos**
- **Promover el uso eficiente del agua**



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo General



Prevenir, controlar y minimizar la contaminación de los cuerpos de agua mediante una gestión adecuada de los vertimientos.

Obietivos Especificos

- Reducir la contaminación del agua,
- Cumpiir con la normativa ambiental vigente.
- Implementar buenas practicas ambientales
- Opiimizar al consurno y uso eficiente del agua
- Realizar seguimientos y controles penodicos.



MARCO LEGAL COLOMBIANO

VERTIMIENTOS Y PROTECCION DEL RECURSO HIDRICO

CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA
Articulo 79. Derecho a un ambiente sano

LEY 99 DE 1993
Crea el ministerio del medio ambiente y el sistema nacional ambiental (SINA)

DECRETO 1076 DE 2015
Decreto único reglamentario del sector ambiente y desarrollo sostenible.



"EL AGUA ES UN RECURSO VITAL PARA LA VIDA, LA SALUD Y EL DESARROLLO SOSTENIBLE DE COLOMBIA"

RESOLUCION 0631 DE 2015
Por la cual se establecen los parámetros y valores limites y máximos permisibles en vertimientos a cuerpos de agua y alcantarillado

RESOLUCION 3957 DE 2009
Establece la clasificación de las agua y el uso del recurso hídrico

RESOLUCION 631DE 2025

Establece los parámetros y valores máximos permisibles en los vertimientos puntuales a cuerpos de agua superficiales y al alcantarillado publico

PARAMETROS EVALUADOS

- PH
- DBO
- DQO
- SOLIDOS SOSTENIDOS TOTALES (SST)
- Grasas y aceites
- Metales pesados
- Temperatura
- Coliformes

COMPONENTES DEL PROGRAMA DE MANEJO DE VERTIMIENTOS

1. DIAGNOSTICO DEL PROCESO
2. IDENTIFICACION DE FUENTES CONTAMINANTES
3. CARACTERIZACION DE AGUAS RESIDUALES
4. MEDIDAD DE PREVENCION



5. TRATAMIENTO DE AGUAS RESIDUALES
6. MONITOREO DE PARAMETROS
7. SEGUIMIENTO Y CUMPLIMIENTO
8. MEJORAMIENTO CONTINUO

TIPOS DE VERTIMIENTOS

DOMESTICOS

Provienen de actividades cotidianas en viviendas, edificios, colegios, restaurantes, etc.



NO DOMESTICOS O INDUSTRIALES

Provienen de procesos productivos o de servicios especiales:

- Industrias
- Hospitales
- Laboratorios
- Empresas manufactureras
- Actividades agropecuarias



TRATAMIENTO DE AGUAS RESIDUALES

TRATAMIENTO PRIMARIO

Remueve solidos grandes y sediméntales

- Rejillas
- Sedimentación
- Separación de solidos

TRATAMIENTO SECUNDARIO

Procesos biológicos

- Eliminación de materia orgánica

TRATAMIENTO TERCIARIO

Eliminación de:

- Nutrientes
- Bacterias
- Metales
- Sustancias químicas



BENEFICIOS DEL PROGRAMA



AMBIENTALES

- ✔ Protección de ríos, lagos y quebradas.
- ✔ Conservación de ecosistemas
- ✔ Disminución de la contaminación

SOCIALES

- ✔ Protección de la salud humana
- ✔ Mejorara de la calidad de vida.
- ✔ Responsabilidad social y ambiental

ECONOMICOS

- ✔ Evita sanciones y multas
- ✔ Reduce costos operativos
- ✔ Mejora la imagen y reputación de un país, comunidad, etc.

PROTECT OUR RIVERS ✓ REDUCE POLLUTION

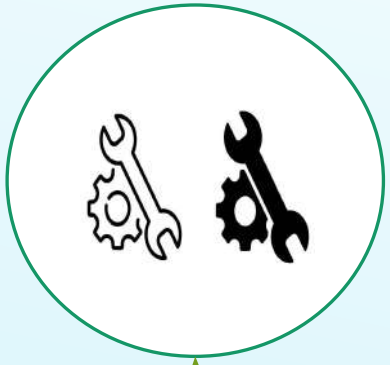
RECOMENDACIONES



REDUCIR EL CONSUMO DE AGUA



SEPARAR CORRECTAMENTE LOS RESIDUOS



MANTENER LOS SISTEMAS DE TRATAMIENTO



CAPACITAR AL PERSONAL



REALIZAR MONITOREOS PERIODICOS



CUMPLIR TODA LA NORMATIVIDAD AMBIENTAL

CONCLUSIONES

- El programa de manejo de vertimientos protege los recursos hídricos y el medio ambiente
- Permite cumplir la legislación ambiental colombiana
- Reduce el impacto ambiental generado por las actividades humanas
- Favorece el desarrollo sostenible y la competitividad empresarial
- Es una herramienta esencial para cualquier organización que genere aguas residuales.



BIBLIOGRAFIA

- Constitución Política de Colombia (1991).
- Ley 99 de 1993.
- Decreto 1076 de 2015.
- Resolución 631 de 2015.
- Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible.
- IDEAM.





PROGRAMA PARA EL ALMACENAMIENTO DE SUSTANCIA QUIMICA

Programa integral de prevención, gestión de compatibilidad y cumplimiento normativo en el lugar de trabajo

DANIELA BANGUERO VELASCO

SST AMBIENTAL

3412059



Conceptos Fundamentales

Bases conceptuales para la identificación de riesgos y el manejo adecuado de reactivos e insumos químicos.

DEFINICIÒN CLAVE





Sustancia Química Peligrosa

Aquel elemento o compuesto que por sus características fisicoquímicas, toxicológicas o biológicas puede presentar un riesgo para la salud humana, la seguridad operacional o el medio ambiente.

Ficha de Datos de Seguridad (FDS)

Documento técnico estandarizado de 16 secciones que proporciona información detallada sobre peligros, medidas de primeros auxilios, manipulación, almacenamiento seguro y control de derrames.

QUE INFORMACIÒN CONTIENE LA FDS



Generalmente está organizada en **16 secciones**:

1. **Identificación del producto y del proveedor.**
2. **Identificación de los peligros.**
3. **Composición e información sobre los ingredientes.**
4. **Medidas de primeros auxilios.**
5. **Medidas para combatir incendios.**
6. **Medidas en caso de derrames accidentales.**
7. **Manipulación y almacenamiento.**
8. **Controles de exposición y elementos de protección personal (EPP).**
9. **Propiedades físicas y químicas.**
10. **Estabilidad y reactividad.**
11. **Información toxicológica.**
12. **Información ecológica.**
13. **Consideraciones para la eliminación del producto.**
14. **Información sobre el transporte.**
15. **Información reglamentaria.**
16. **Otra información**, como la fecha de elaboración o actualización de la ficha.

CLASIFICACIÓN Y ETIQUETADO SGA

Sistema Globalmente Armonizado (SGA): Estándar internacional para clasificar y comunicar peligros químicos.

Pictogramas de Peligro: Símbolos negros sobre fondo blanco con borde rojo en forma de rombo.

Consejos de Prudencia (P): Indicaciones técnicas para la prevención, almacenamiento y respuesta a emergencias.

Re Etiquetado Obligatorio: Todo recipiente secundario o trasvasado debe contar con la etiqueta SGA correspondiente.





MARCO LEGAL Y NORMATIVO

Regulaciones internacionales y leyes nacionales que rigen la seguridad en el manejo de químicos.



MARCO LEGAL Y NORMATIVO
DEL MANEJO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS



El manejo seguro de sustancias químicas en Colombia se encuentra regulado por un conjunto de normas y disposiciones legales que buscan proteger la salud humana, el ambiente y garantizar condiciones seguras en los lugares de trabajo.

Constitución Política de Colombia (1991)	✅ **Artículo 79:** Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano. ✅ **Artículo 80:** El Estado planificará el manejo y aprovechamiento de los recursos naturales para garantizar su desarrollo sostenible.
Ley 9 de 1979 Código Sanitario Nacional	Establece las normas para preservar, conservar y mejorar la salud de las personas. Título III – Salud ocupacional: regula las condiciones sanitarias en los ambientes de trabajo y el manejo de agentes químicos.
Decreto 1072 de 2015 (Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo)	Compila y actualiza las normas del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). **Libro 2, Parte 2, Título 4, Capítulo 6: Gestión de peligros químicos en el lugar de trabajo.** Define responsabiidades del empleador en la identificación, evaluación, control y monitoreo de agentes químicos.
Decreto 1496 de 2018 Adopción del Sistema Globalmente Armonizado (SGA) en Colombia	Adopta el SGA de clasificación y etiquetado de productos químicos. Obliga a fabricantes, importadores, distribuidores y empleadores a comunicar los peligros de los productos químicos mediante etiquetas y Fichas de Datos de Seguridad (FDS).
Resolución 773 de 2021 (Ministerio de Trabajo)	Establece los lineamientos para la identificación de peligros, evaluación, valoración de riesgos y determinación de controles en el SG-SST, incluyendo los riesgos químicos.
Decreto 4741 de 2005 (Residuos o desechos peligrosos)	Regula la gestión integral de los residuos o desechos peligrosos generados en actividades industriales, comerciales y de servicios. Aplica para residuos de sustancias químicas que puedan afectar la salud y el ambiente.

EN RESUMEN

El marco legal y normativo busca garantizar que todas las personas y organizaciones que manipulan sustancias químicas lo hagan de manera segura, responsable y sostenible, protegiendo la vida, la salud y el medio ambiente.



MATRIZ DE COMPATIBILIDAD DE SUSTANCIAS QUÍMICAS





Herramienta que permite identificar qué sustancias químicas pueden almacenarse juntas y cuáles deben mantenerse separadas para evitar reacciones peligrosas.

GRUPOS DE SUSTANCIAS QUÍMICAS	ÁCIDOS	BASES	OXIDANTES	INFLAMABLES	TÓXICOS	GASES COMPRIMIDOS
ÁCIDOS	—	✗	✗	✗	!	!
BASES	✗	—	!	!	!	!
OXIDANTES	✗	!	—	✗	!	!
INFLAMABLES	✗	!	✗	—	✗	!
TÓXICOS	!	!	!	✗	—	!
GASES COMPRIMIDOS	!	!	!	!	!	—

¿QUÉ ES?

La matriz de compatibilidad es una herramienta preventiva que ayuda a almacenar las sustancias químicas de manera segura, evitando reacciones peligrosas como:

- Incendios o explosiones
- Liberación de gases tóxicos
- Generación de calor
- Salpicaduras y corrosión

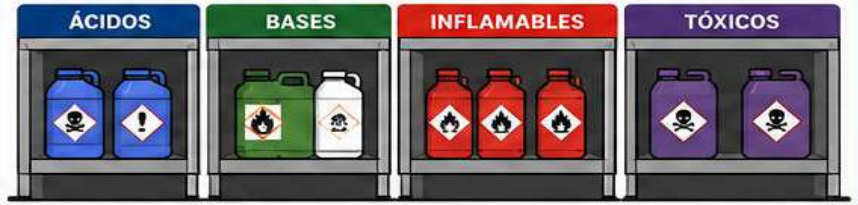
LEYENDA

✓ COMPATIBLE	Pueden almacenarse juntas sin riesgo significativo.
! PRECAUCIÓN	Pueden almacenarse juntas con ciertas restricciones.
✗ INCOMPATIBLE	No deben almacenarse juntas, pueden reaccionar peligrosamente.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Conozca las propiedades y peligros de cada sustancia antes de almacenarla.
- Consulte siempre la Ficha de Datos de Seguridad (FDS).
- Almacene las sustancias en áreas específicas y señalizadas.
- Mantenga los envases bien cerrados y etiquetados.
- Realice inspecciones periódicas al área de almacenamiento.

EJEMPLO DE ALMACENAMIENTO SEGURO



¡La correcta compatibilidad y almacenamiento de sustancias químicas protege tu vida, la de tus compañeros y el medio ambiente!

PILARES DEL PROGRAMA DE SOLUCIÓN
PARA EL ALMACENAMIENTO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS

Estos pilares establecen los fundamentos para garantizar el almacenamiento seguro, responsable y normativo de sustancias químicas, protegiendo la salud de las personas, el ambiente y los recursos.

1. GESTIÓN Y LIDERAZGO



Compromiso de la alta dirección, asignación de recursos y definición de responsabilidades para asegurar la implementación y mejora continua del programa.

2. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN



Identificar todas las sustancias químicas almacenadas y clasificarlas según el Sistema Global-mente Armonizado (SGA) para conocer sus peligros y características.

3. INFRAESTRUCTURA Y CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO



Contar con áreas de almacenamiento adecuadas, seguras, señalizadas, con ventilación, control de temperatura, iluminación y segregación apropiada.

4. COMPATIBILIDAD Y SEGREGACIÓN



Almacenar las sustancias según su compatibilidad química, evitando reacciones peligrosas y utilizando la matriz de compatibilidad como herramienta principal.

5. CONTROL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS



Implementar procedimientos seguros, inspecciones periódicas, control de inventarios y mantenimiento preventivo para minimizar riesgos de incidentes.

6. PREPARACIÓN Y RESPUESTA A EMERGENCIAS



Establecer planes de emergencia, señalización, equipos de respuesta y protocolos para actuar de manera rápida y efectiva ante cualquier contingencia.

7. CAPACITACIÓN Y CULTURA DE SEGURIDAD



Formar y sensibilizar a todo el personal sobre el manejo seguro, riesgos y buenas prácticas en el almacenamiento de sustancias químicas.

OBJETIVO GENERAL: Garantizar el almacenamiento seguro y adecuado de las sustancias químicas, previniendo incidentes, cumpliendo la normativa legal vigente y promoviendo la cultura de seguridad.



CONTENCIÒN DE DERRAME

CONTENCIÓN DE DERRAMES 110%

La contención de derrames al 110% significa que el área o sistema de contención secundaria debe tener la capacidad de retener como mínimo el 110% del volumen del recipiente más grande almacenado.

¿POR QUÉ 110%?

Este margen adicional del 10% permite considerar:

- Imperfecciones en los recipientes
- Lluvia o líquidos adicionales
- Expansión del líquido
- Factor de seguridad ante imprevistos

¿CÓMO SE CALCULA?

Volumen de contención requerido = Volumen del recipiente más grande x 110%

EJEMPLO:
Si el recipiente más grande tiene una capacidad de 200 litros:

200 litros X 110% = 220 litros
La contención debe tener capacidad mínima de 220 litros.



REQUISITOS DE LA CONTENCIÓN

- Impermeable y resistente al químico almacenado.
- Sin conexiones de drenaje directo al exterior.
- Capacidad mínima del 110% del recipiente más grande.
- Material compatible con el químico.
- Inspección y mantenimiento periódico.

IMPORTANTE

El incumplimiento de esta medida puede generar contaminación ambiental, riesgos para las personas y sanciones legales.

BUENAS PRÁCTICAS

- Verificar el volumen del recipiente más grande.
- Asegurar que la contención esté siempre limpia y libre de residuos.
- No almacenar más recipientes de los que la contención puede soportar.
- Capacitar al personal sobre respuesta ante derrames.

RECUERDA

Una contención adecuada al 110% es una medida clave para la seguridad, la protección del ambiente y el cumplimiento normativo.

REGLA DE ORO: Siempre contener el 110% del recipiente más grande almacenado.

REDUCCIÒN DE RIESGO



La implementación estructurada del programa reduce hasta un 95% la probabilidad de accidentes por incompatibilidad o fuga de productos químicos.



Gracias por su atención.

Promoviendo entornos de trabajo seguros y sostenibles.

Image Sources



https://www.ecoonline.com/wp-content/uploads/2024/12/Chemical-label-with-GHS-hazard-pictograms-1.webp

Source: www.ecoonline.com



https://hibiscus-plc.co.uk/wp-content/uploads/2019/01/HSG71-Segregation-Chart-01-1-scaled-e1624520361761.jpg

Source: hibiscus-plc.co.uk

RIESGO PUBLICO

PRESENTADO POR :
ALEJANDRA PATIÑO

GESTIÓN ADMINISTRATIVA

Ficha: 3315080

Instructora : Luz Marina Santa Cardona

Competencia: Aplicar tecnologias de la información teniendo en cuenta las necesidades de la unidad administrativa



INTRODUCIÓN



- La Seguridad y Salud en el Trabajo busca proteger la vida y la salud de los trabajadores.
- Uno de los riesgos más importantes es el riesgo público.
- Este riesgo puede ocasionar accidentes, enfermedades y pérdidas económicas.
- Es necesario identificarlo y aplicar medidas de prevención.

PRINCIPALES RIESGOS PÚBLICOS



Definición

El riesgo público es la posibilidad de sufrir daños físicos, psicológicos o materiales por hechos ocasionados por terceros o por situaciones que ocurren en espacios públicos durante el trabajo.

Los riesgos públicos más comunes son:

- Robo o hurto.
- Atraco.
- Extorsión.
- Secuestro.
- Agresiones físicas y verbales.
- Vandalismo.
- Terrorismo.
- Disturbios o manifestaciones.
- Fraudes y estafas.
- Daños a vehículos, equipos o documentos.

RIESGOS ASOCIADOS



Accidentes

Golpes.

Heridas.

Lesiones.

Accidentes durante desplazamientos.

Enfermedades

Estrés.

Ansiedad.

Depresión.

Trastorno de estrés postraumático.

También ocasiona

Pérdidas económicas.

Daños a equipos.

Disminución de la productividad.

ELEMENTO EN GESTIÓN ADMINISTRATIVA



Los elementos más utilizados son:

- **Carné institucional.**
- **Teléfono celular corporativo.**
- **Computador portátil con contraseña.**
- **Maletín o portadocumentos seguro.**
- **Credenciales de acceso.**
- **Chaleco reflectivo cuando se realizan desplazamientos area de administracion**

Medidas preventivas

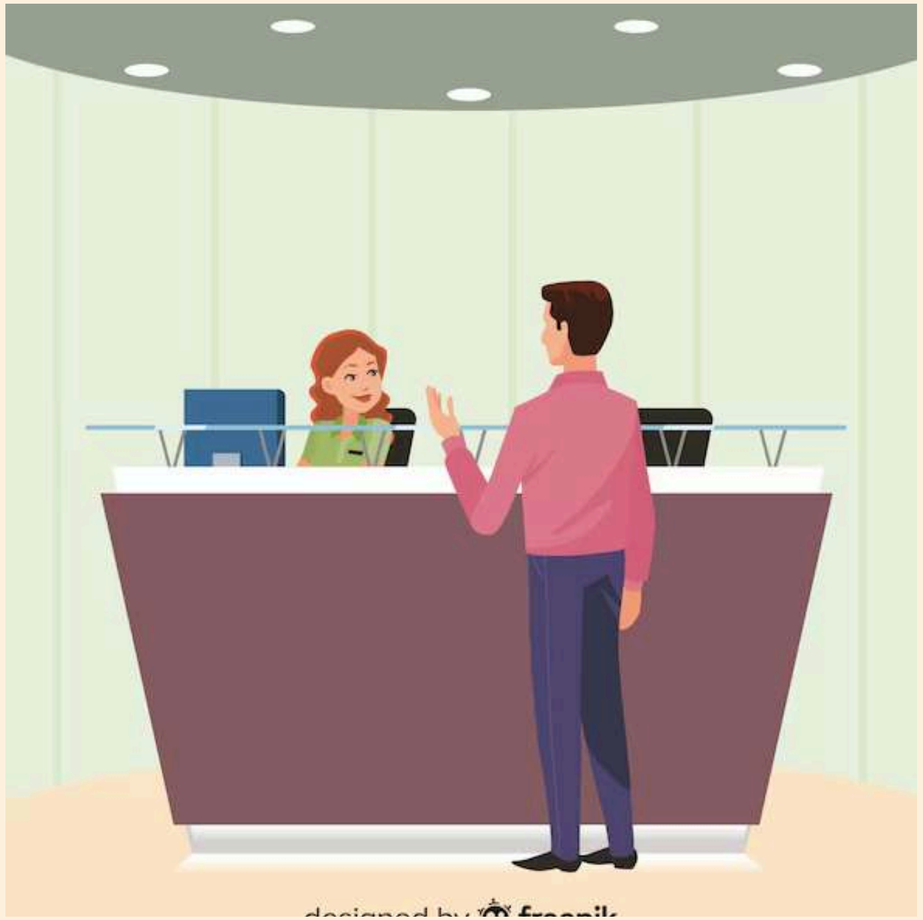
- **Mantener comunicación con la empresa.**
- **Evitar zonas peligrosas.**
- **No transportar grandes cantidades de dinero.**
- **Proteger la información confidencial.**

LEGISLACIÓN COLOMBIANA

La prevención del riesgo público está respaldada por:

- Ley 1562 de 2012
- Sistema General de Riesgos Laborales.
- Decreto 1072 de 2015
- Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Resolución 0312 de 2019
- Estándares mínimos del SG-SST.





RELACIÓN CON GESTIÓN ADMINISTRATIVA

El personal administrativo puede estar expuesto al riesgo público cuando:

- Realiza diligencias bancarias.
- Transporta documentos importantes.
- Visita clientes y proveedores.
- Atiende usuarios.
- Se desplaza entre sedes.
- Maneja información confidencial.

¿CÓMO SE GESTIONA EL RIESGO PÚBLICO?

Las empresas deben:

- Identificar los riesgos.
- Evaluar los peligros.
- Capacitar al personal.
- Implementar protocolos de seguridad.
- Mantener comunicación con los trabajadores.
- Reportar e investigar incidentes.
- Cumplir el SG-SST.





RECOMENDACIONES

Para prevenir el riesgo público se recomienda:

- Estar atento al entorno.
- No divulgar información confidencial.
- Seguir las rutas seguras.
- Reportar cualquier situación sospechosa.
- Cumplir los protocolos de la empresa.
- Mantener comunicación durante los desplazamientos.

CONCLUSIÓN

- El riesgo público puede afectar la seguridad, la salud y los bienes del trabajador.
- En Gestión Administrativa es frecuente durante desplazamientos, atención al público y diligencias externas.
- La prevención depende de la capacitación, los protocolos de seguridad y el cumplimiento de la normatividad.
- La participación de la empresa y de los trabajadores es fundamental para reducir este riesgo.




Gracias !

Hábitos en familia

Hábitos en la esfera física



- Alimentación balanceada: 3 comidas al día , con frutas y verduras



- Chequeo médicos anuales



- Actividad física: salir a caminar , hacer deporte en familia 45minutos y 3 veces por semana



- Horas de sueño: dormir 7 a 8 horas diarias

Hábitos en la esfera mental



- Apoyo emocional: validar y acompañar a los miembros de la familia .



límites en uso constante de tecnologías , que limiten el desarrollo creativo y mental.



- Comunicación asertiva: mantener una conversación sin gritos , palabras groseras y escucharse.



- manejo de estrés : respirar, meditar , hacer oración y tener un momento de descanso .



Hábitos familiares



Hábitos en la esfera social



- Tiempo de calidad: jugar juegos de mesa charlar sobre el día , cocinar o ver una película



- Práctica de valores: respeto, tolerancia, honestidad, responsabilidad, etc.



- Planificación e tareas del hogar



- Llevar una buena relación entre mis amigos y familiares

Hábitos es la esfera ambiental

- Sembrar árboles y plantas alrededor de la casa
- Reducir el plástico de 1 solo uso
- Ahorro de energía: desconectar los aparatos electrónicos, mantener los bombillos apagados en el día
- Cerrar la llave mientras haces la actividades diarias con agua , reutilizar el agua de los lavados .







Scanned with CamScanner

ADICCIONES FISICAS

Son conductas o dependencias que afectan la salud física, mental y social de una persona. Puede tener problemas con la vida familiar, académica, laboral y relaciones con los demás.

Estas son:

1 EL ALCOHOLISMO

Es la dependencia al consumo de bebidas alcohólicas. Lo que esto daña el hígado,provoca accidentes, conflictos y bajo rendimiento en sus labores

2 LA DROGODEPEMDENCIA

Es la dependencia al consumo de drogas o sustancias psicoactivas .Como consecuencia afecta el cerebro, el corazón,los pulmones y puede causar problemas emocionales.

3 ADICCIÓN A LA COMIDA

Consiste en comer de forma compulsiva sin tener hambre.Esto puede llevar al sobrepeso, obesidad, y diabetes.

4 ADICCIÓN AL SEXO

Necesidad de tener relaciones sexuales de forma compulsiva. Con esto puede tener problemas emocionales, de pareja y riesgos de infecciones de transmisión sexual.

5 ADICCIÓN AL JUEGO

Necesidad incontrolable de aportar o jugar por dinero.Cuasa pérdidas económicas, estrés y ansiedad

6 ADICCIÓN AL TELÉFONO

Uso excesivo del celular que afecta las actividades diarias. Puede provocar aislamiento, bajo rendimiento y falta de sueño.



7 ADICCIÓN AL TRABAJO

Necesidad de trabajar constantemente, dejando de lado el descanso y la vida personal.Puede causar agotamiento, estrés, y problemas familiares

¿CÓMO ENFRENTARLAS LAS ADICCIONES EN LA FAMILIA?

- Buscar apoyo de familiares y amigos
- Acudir a un profesional de salud
- Reemplazar la adicción por un hábito saludable
- Evitar situaciones o personas que fomenten la adicción
- Ser paciente y constante durante el proceso

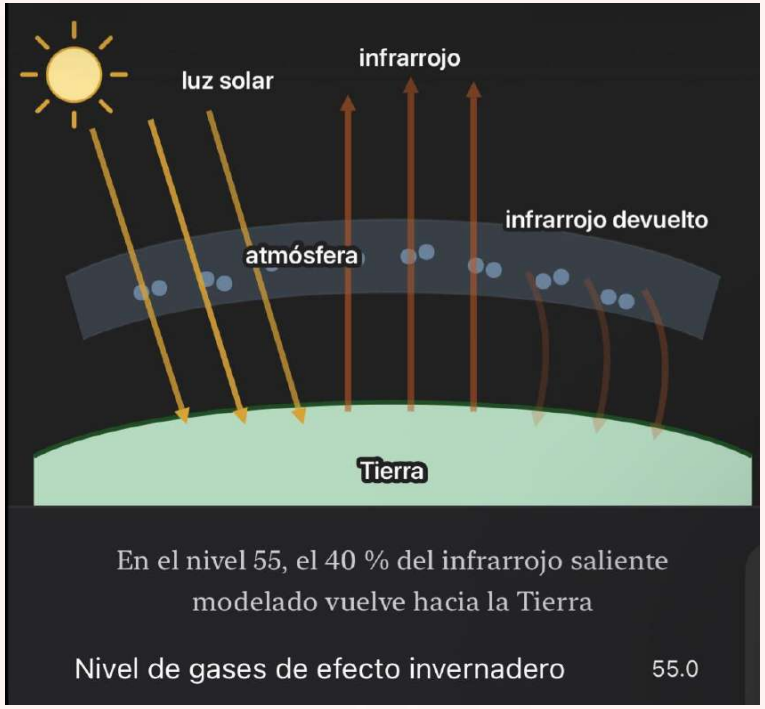
RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD LABORAL DESDE LA FAMILIA

- Respetar los horarios de descanso del familiar que trabaja
- Procurar alimentarse saludable al llegar del trabajo
- Pon tiempo de desconexión al llegar al trabajo
- Motivar y no llevar problemas de casa al trabajo

Scanned with CamScanner

EL EFECTO INVERNADERO Y EL CAMBIO CLIMÁTICO

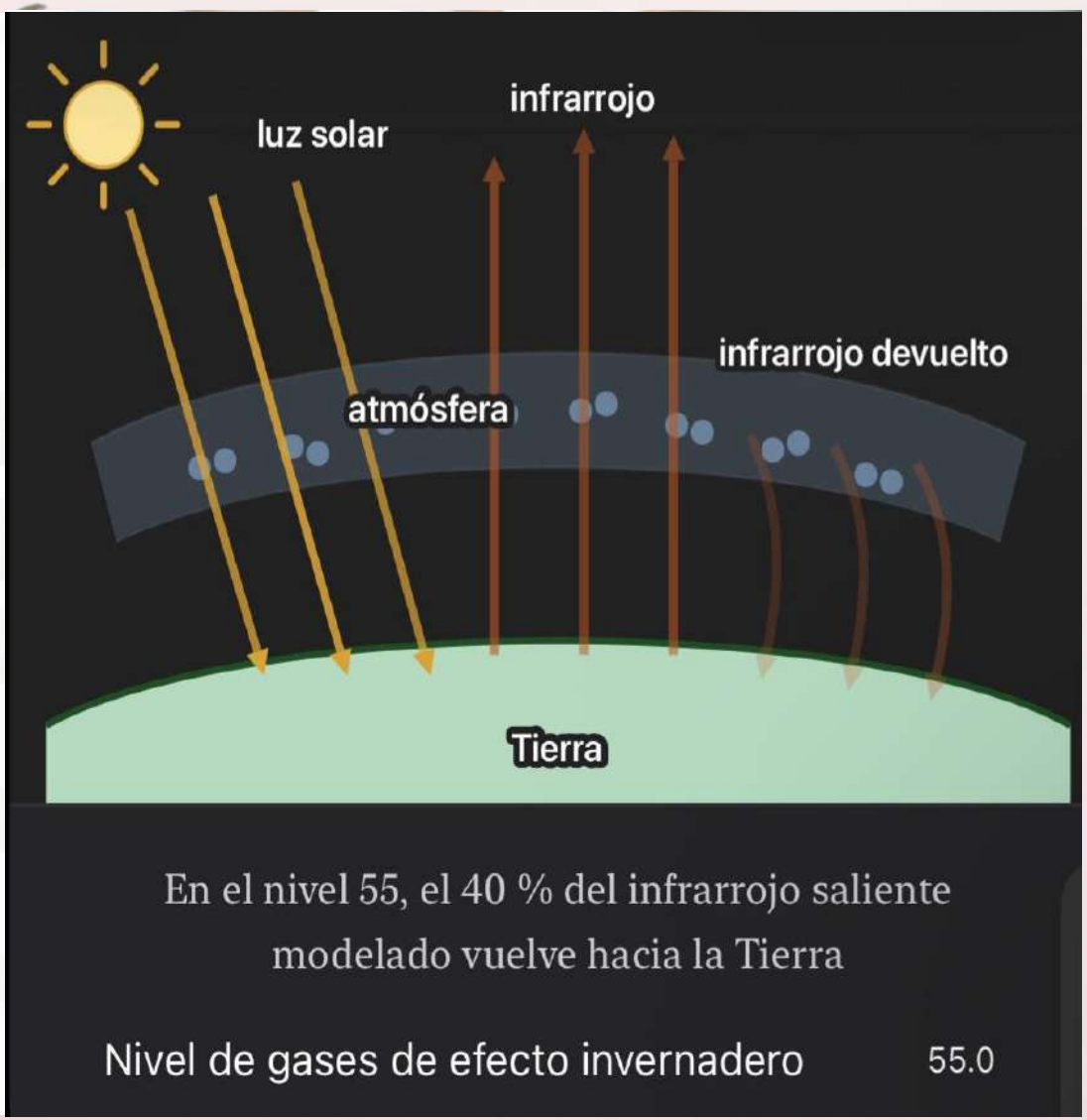
¿Qué es el efecto invernadero?



El efecto invernadero es un fenómeno natural que permite que la Tierra conserve parte del calor del Sol y mantenga una temperatura adecuada para la vida.

¿Cómo funciona el efecto el invernadero?

☀️ El Sol envía energía. 🌎 La Tierra absorbe esa energía. 🔥 La superficie libera calor. ☁️ Los gases de efecto invernadero retienen parte del calor. 🌍 El planeta mantiene una temperatura adecuada.



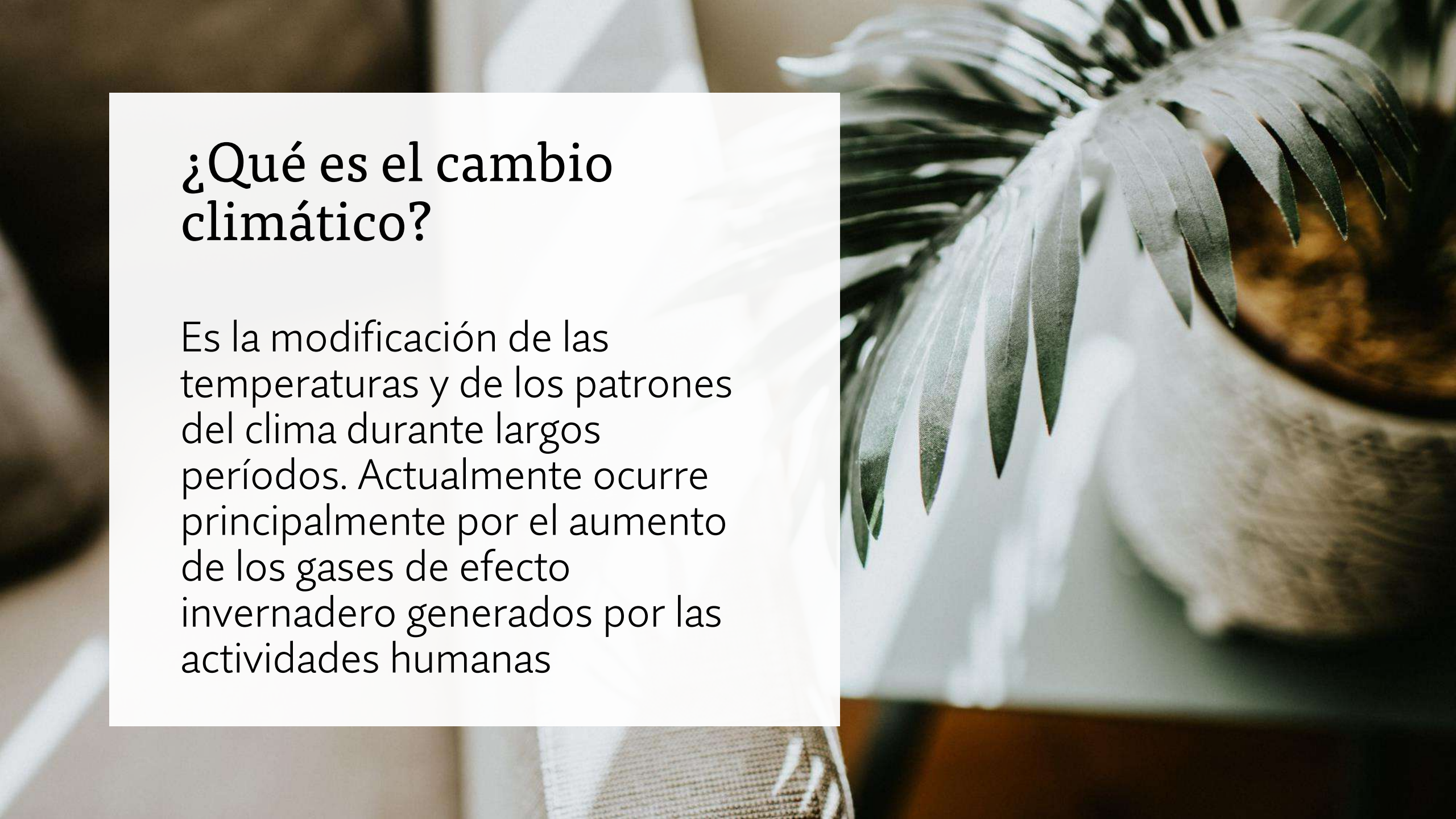


Gases de efecto invernadero. Los principales son

- Dióxido de carbono (CO_2)
- Metano (CH_4)
- Óxido nitroso (N_2O)
- Vapor de agua
- Ozono

Qué aumenta el efecto invernadero

- Quema de gasolina.
- Uso de carbón.
- Fábricas.
- Deforestación.
- Agricultura y ganadería.
- Quema de basura.
- Consumo excesivo de energía.



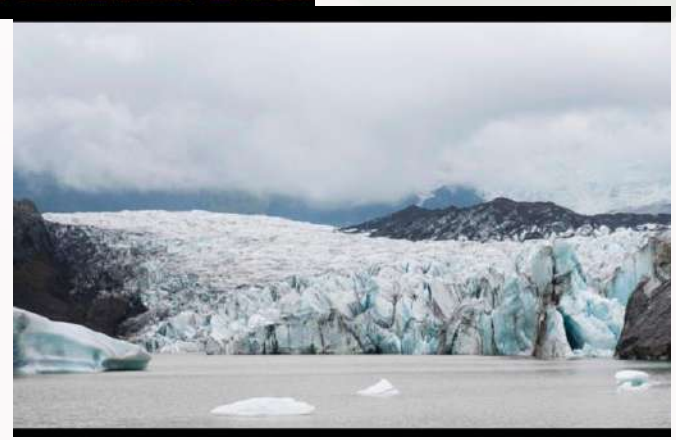
¿Qué es el cambio climático?

Es la modificación de las temperaturas y de los patrones del clima durante largos períodos. Actualmente ocurre principalmente por el aumento de los gases de efecto invernadero generados por las actividades humanas

Consecuencias de cambio climático

- Aumento de la temperatura
- Derretimiento de glaciares.
- Incremento del nivel del mar.
- Sequías.
- Inundaciones.
- Huracanes más intensos.
- Incendios forestales.
- Pérdida de especies.





Navegar por las sesiones de Preguntas y respuestas

Conozca el material con antelación

Anticípese a las preguntas frecuentes

Ensaye sus respuestas

Mantener la compostura durante la sesión de Preguntas y respuestas es esencial para proyectar confianza y autoridad. Tenga en cuenta las siguientes sugerencias para mantener la compostura:

- Mantenga la calma
- Escuche activamente
- Pause y reflexione
- Mantenga el contacto visual



Como podemos ayudar

- Ahorrar energía.
- Reciclar.
- Sembrar árboles.
- Reducir el uso de plásticos.
- Utilizar bicicleta o transporte público.
- Consumir responsablemente.
- Utilizar energías limpias.

Sugerencias finales y puntos de vista

Ensayo coherente

- Refuerce su familiaridad

Refinar el estilo de presentación

- Ritmo, tono y énfasis

Intervalos y transiciones

- Objetivo de una presentación sin problemas y profesional

Público de prácticas

- Apunte a compañeros para escuchar y proporcionar comentarios

Buscar comentarios

Reflejar el rendimiento

Explorar nuevas técnicas

Establecer objetivos personales

Iterar y adaptarse

Diferencias

EFECTO INVERNADERO	CAMBIO CLIMATICO
Es un fenómeno natural	Es una alteración del clima
Permite la vida	Afecta los ecosistemas
Mantiene la temperatura	Aumenta la temperatura global
Siempre ha existido	Se ha acelerado por la actividad humana

Conclusiones

- El efecto invernadero es un fenómeno natural y necesario.
- El exceso de gases de efecto invernadero provoca el calentamiento global.
- El calentamiento global impulsa el cambio climático.
- Todos podemos contribuir con acciones para cuidar el planeta.

Gracias