

¡Ey! Haz un momento de seguridad ...
Y PON PRIMERO TU VIDA



Haz clic en cada botón para ver la información

¿Qué son los **Momentos de Seguridad?**



¿Quieres hacer **tu propio Momento de Seguridad?**



Check list de actividades
que puedes desarrollar como **líder** con tu equipo

Para operativos



Para administrativos



¿Qué es una **condición insegura?**

¿Cómo **identificar** una **condición insegura?**



¿Cómo **reportar** **condiciones inseguras?**



¿Cómo **abordar a alguien** que está realizando un **comportamiento inseguro?**



isa

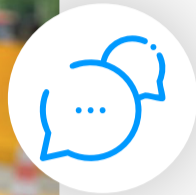
CONEXIONES QUE INSPIRAN

¿Qué son los Momentos de Seguridad?

Los Momentos de Seguridad son eso: **una pausa breve, pero poderosa** para recordarnos lo más importante la vida.



Son espacios creados para que, como equipo, nos detengamos a:



Conversar



Identificar riesgos



Aprender juntos



Cuidarnos

Son un compromiso real con nuestra seguridad, nuestro bienestar y el de quienes nos rodean. Porque cuando ponemos la vida primero, cada decisión, y cada comportamiento cuenta.



Lo que los Momentos de Seguridad NO son...



No son una charla más para llenar agenda.



No son una tarea del líder ni algo para cumplir por cumplir.



No son un espacio para culpar, señalar o imponer.



No son discursos largos ni reuniones eternas.

Y no son negociables cuando se trata de poner la vida primero.



Check list de actividades que puedes desarrollar como líder con tu equipo

Para equipos operativos

1 ✓

Caminata por la vida/ seguridad

Recorre el área observando condiciones inseguras. Escucha a tu equipo y conversen sobre cómo corregir o mejorar el entorno.

2 ✓

Pausa antes de realizar una actividad

Antes de una labor de alto riesgo, revisen juntos procedimientos, roles, herramientas y EPP. Una pausa puede evitar un accidente.

3 ✓

Lección aprendida de un caso real

Conversen sobre un incidente ocurrido (propio o externo), reflexionen sobre qué falló y cómo evitarlo. Aprender juntos salva vidas.

4 ✓

Reconocimiento por autocuidado

Resalta en voz alta una buena práctica de seguridad de alguien del equipo. Motiva y a generar entornos seguros.

5 ✓

Pausa activa con propósito

Estiramientos y ejercicios de respiración para reducir fatiga física y mental. El bienestar también es prevención.

6 ✓

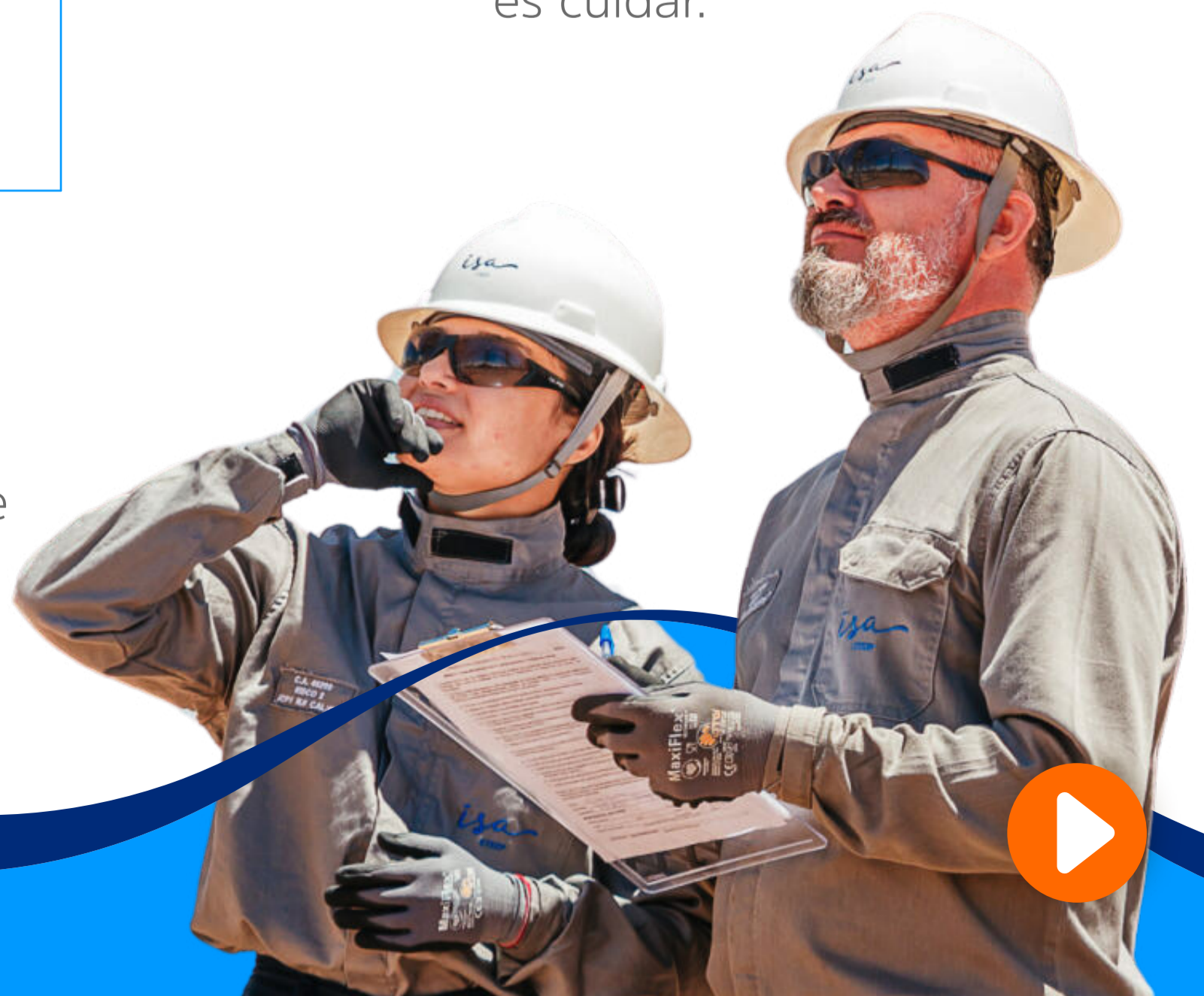
Reportar condiciones inseguras en el momento

Motiva a actuar de inmediato ante cualquier situación riesgosa. Reportar es cuidar.

7 ✓

Seguimiento a riesgos reportados

Retoma un riesgo ya reportado, revisa con el equipo si fue cerrado y qué se aprendió. Genera confianza y sentido de corresponsabilidad.



Para equipos administrativos

1 ✓

Pregunta poderosa para abrir reunión

Inicia la jornada o una reunión con una pregunta que conecte al equipo con su bienestar o seguridad.

2 ✓

Micropausa activa

Realiza estiramientos cortos y ejercicios de respiración consciente. Ayuda a liberar tensión y enfocarse.

3 ✓

Reflexión sobre lecciones aprendidas

Comparte aprendizajes de un incidente, conéctalos con decisiones o acciones que pueden prevenir riesgos.

4 ✓

Cierre con compromiso de autocuidado

Finaliza reuniones con compromisos personales de cuidado físico o emocional. Promueve acción.

5 ✓

Espacios para hablar de salud mental

Abre espacios informales para conversar sobre estrés, carga emocional o bienestar. Escuchar también es cuidar.

6 ✓

Tips ergonómicos en la rutina

Revisa sillas, pantallas, iluminación. Pequeños ajustes previene dolores y lesiones.

7 ✓

Reflexión sobre riesgos invisibles

Conversa sobre factores de riesgo no físicos: fatiga, distracción, presiones. Hacerlos visibles ayuda a gestionarlos.

8 ✓

Fomento del reporte en entornos

Recuerda a tu equipo que también pueden reportar condiciones inseguras (pisos mojados, cables, ergonomía). Todos los espacios cuentan.





¿Quieres hacer tu propio Momento de Seguridad?

Revisa y activa tus Compromisos con la Vida

Dedícate unos minutos para recordar que, sin importar tu rol o cargo, proteger la vida es parte de tu trabajo. Por eso definimos tres compromisos que salvan vidas, y tú puedes activarlos con solo detenerte a reflexionar:

- **Planifico y ejecuto gestionando los riesgos**
Antes de empezar una tarea, ¿tengo claros los riesgos, permisos, herramientas, EPP y mi capacitación?
- **Detengo la actividad ante una situación que ponga en riesgo la vida**
¿Estoy dispuesto a frenar si veo algo que puede poner en peligro a alguien?
¿A quién aviso y cómo?
- **Intervengo ante una condición o comportamiento inseguro**
¿Tengo el valor de hablar, corregir, reportar? ¿Sé cómo hacerlo de forma respetuosa y oportuna?



Reflexión express de cierre:

¿Estoy aplicando estos compromisos hoy?, ¿Qué me falta hacer mejor?

Haz una pausa activa con estiramientos

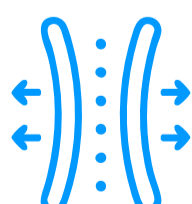
A veces, el mejor momento para cuidarte es cuando simplemente **te detienes y estiras el cuerpo**. Estar mucho tiempo en la misma postura, cargar mal o movernos de forma repetitiva puede generar tensión, dolor o lesiones. Unos minutos bastan para soltar el cuerpo... y también la mente.

Estira el cuello y los hombros



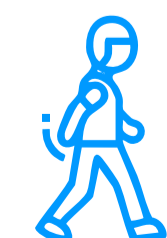
Gira suavemente la cabeza hacia los lados, sube y baja los hombros, y haz círculos con los brazos. Repite por 30 segundos.

Activa la espalda y piernas



Flexiona lentamente el torso hacia adelante con piernas rectas.

Muévete con intención



Camina unos pasos, sacude brazos y manos. Respira profundo y siente cómo baja el ritmo.



isa

CONEXIONES QUE INSPIRAN

