



PERSONAL DOCENTE – EDUCACIÓN INFANTIL

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

La función docente es la realización de los procesos sistemáticos de enseñanza – aprendizaje en los cursos de Educación Infantil (3 y 6 años), lo cual incluye el diagnóstico, la planificación, la ejecución y la evaluación de los mismos procesos y sus resultados, y de otras actividades educativas dentro del proyecto educativo.

La función docente, además de la asignación académica, comprende también las actividades no lectivas, el servicio de orientación estudiantil, la atención a la comunidad, en especial de los padres de familia de los educandos; las actividades de actualización y perfeccionamiento pedagógico; las actividades de planeación y evaluación institucional; otras actividades formativas, culturales y deportivas, contempladas en el proyecto educativo y las actividades de dirección, planeación, coordinación, evaluación, administración y programación relacionadas directamente con el proceso educativo, dentro de los cursos de Educación Infantil. Uso de aulas, gimnasio y patio para el desarrollo su actividad, ya que imparten todas las asignaturas del curso asignado.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PUESTO DE TRABAJO

*Grado de riesgo: MA: muy alto. A: alto. M: moderado. B: bajo. MB: muy bajo

FACTOR DE RIESGO	RIESGO	PB	SV	GR*	MEDIDAS DE CONTROL / INSTRUCCIONES
Uso de escaleras fijas de acceso.	Caídas de personas a distinto nivel	M	M	M	Subir y bajar las escaleras fijas de peldaño en peldaño, sin correr y agarrándose al pasamanos. Bajar por las escaleras evitando distracciones.
Uso de escaleras de tijera.					Mantener libres de obstáculos y en buen estado las escaleras fijas.
Uso de escaleras de mano.					En el uso de las escaleras de tijera se deberán cumplir las siguientes medidas de seguridad:
Uso de elementos no diseñados para acceder a zonas elevadas.					- La persona trabajadora deberá conocer y aplicar las medidas preventivas establecidas en la norma de seguridad interna. - Las escaleras de tijera deben estar provistas de cadenas o cables que impidan una abertura demasiado amplia al ser utilizada, así como topes en el extremo superior. Y este dispositivo central de unión debe estar totalmente extendido durante el uso de éstas. - Nunca se trabajará a horcajadas ni se pasará de un lado a otro por la parte superior.
					Está prohibido utilizar mobiliario para acceder a puntos elevados y especialmente para realizar trabajos o maniobras subidos a los mismos.
Circulación / Trabajo en presencia de posibles derrames de agua, humedad, etc., suelos resbaladizos.	Caídas de personas al mismo nivel	B	M	B	Utilizar calzado adecuado al tipo de trabajo que se realiza. Un calzado inestable (por ejemplo, unos zuecos o unos zapatos de tacón) podrá provocar que la persona pueda tropezar durante sus tareas.
Instalaciones a nivel del suelo.					Un calzado que no tenga una suela suficientemente antideslizante podrá dar lugar a resbalones y caídas de la persona trabajadora que incrementarán considerablemente el riesgo de lesión. El calzado constituirá un soporte adecuado para los pies, será estable, con la suela no deslizante, y proporcionará una protección adecuada del pie. Cada empleado debería ser responsable de mantener limpio y en condiciones su puesto de trabajo; para ello cada persona trabajadora deberá proceder a la limpieza inmediata de cualquier

ID Proceso de firma electrónica avanzada: 4f9124f4-f961-44e0-878b-5594dcbd43fa
Documento firmado electrónicamente a través de Signaturit, Solutions, S.L. en 11/05/2022 13:08:32 UTC



PERSONAL DOCENTE – EDUCACIÓN INFANTIL

					suciedad que haya en su puesto de trabajo. Colocar, en los casos requeridos, la señalización de "suelos resbaladizos". Ante posibles derrames, se recogerán inmediatamente y se señalizará la zona húmeda. Los materiales, equipos o cualquier objeto nunca obstruirán los lugares de paso o salidas de emergencia, ni el acceso a los equipos de extinción, protección personal o colectiva. Cuando detecte cualquier situación insegura del suelo y no pueda por sus propios medios subsanar la anomalía deberá avisar al departamento correspondiente para que proceda a su limpieza o reparación. Si el suelo está desgastado y resbaladizo, hay agujeros o irregularidades, se debe comunicar rápidamente al responsable de las instalaciones. La persona trabajadora siempre deberá mirar por dónde se camina.
Caída de armarios de archivo, carpetas u otros objetos de estanterías (Despachos, archivo y almacenes).	Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento	B	M	B	Nunca intente sujetar un armario que se cae. Para evitar los vuelcos, no llenar los cajones de un archivador solamente en su parte delantera. No dejar abiertos varios cajones superiores simultáneamente. La estabilidad de las estanterías, armarios y archivadores debe asegurarse mediante su anclaje entre sí o a la pared, en caso de detectar que alguno no lo esta se deberá informar al responsable de la empresa. Las estanterías altas y estrechas deben estar bien ancladas. Los archivadores y armarios de cajones rodantes deben tener dispositivo de bloqueo (que impide abrir más de un cajón a la vez). Los almacenamientos en estanterías se realizarán de manera segura y estable, situando los objetos sin sobresalir de las baldas y los más pesados o voluminosos en la parte baja de las mismas. Se evitará sobrecargar las baldas. Los materiales almacenados en gran cantidad sobre pisos deben disponerse de forma que el peso quede uniformemente repartido. En el apilado manual de cajas a varios niveles, éstas se colocarán de modo que en cada caja no coincidan los cuatro ángulos con los de la caja inferior. Ubique aquellos objetos voluminosos y pesados a una altura que facilite la manutención adecuada.
Manipulación de paquetería de más de 3 Kg y otras cargas esporádicas.	Caídas de objetos en manipulación	B	D	TO	No manipular varios objetos a la vez y realizar un adecuado agarre de la carga para evitar su caída. Para la manipulación de cargas de excesivo peso (> 25 kg) solicitar ayuda a un compañero. Los juegos, caja u objetos de juego de los niños se distribuirán en paquetes que sean fácilmente manejables.



PERSONAL DOCENTE – EDUCACIÓN INFANTIL

No manipular cargas con peso excesivo ni grandes volúmenes por una sola persona.				
Ausencia de limpieza en las zonas de trabajo. Cables eléctricos e informáticos que discurran por el suelo.	Pisadas sobre objetos	B	B	MB
Cada persona será responsable del orden y limpieza en su zona de trabajo. No se correrá por las vías de paso. Se deberá eliminar que los cables discurran por zonas de paso. Mantener el cableado canalizado por canaleta.				
Objetos en zonas de paso. Almacenamientos provisionales.	Choque contra objetos inmóviles	B	B	MB
Mantener el orden y limpieza. No almacenar nada en zonas de paso, junto a puertas ni en las salidas. Desplazarse despacio, evitando movimientos repentinos y descoordinados. Mirar siempre hacia donde nos estamos moviendo. Prestar especial atención al moverse en espacios reducidos.				
Mobiliario en general. Material de archivo. Existencia de cajones abiertos.	Choque contra objetos inmóviles	M	B	B
Los pasillos se mantendrán despejados de materiales y obstáculos. Cerrar las puertas y cajones de archivadores después de su uso. La apertura de cajones no deberá ocupar zonas de paso principales. Prestar atención al entorno de trabajo. Desplazarse despacio, evitando movimientos repentinos y descoordinados. Mirar siempre hacia donde nos estamos moviendo. Prestar especial atención al moverse en espacios reducidos. Mantener el orden y limpieza. En el espacio bajo la mesa no se almacenarán cajas u objetos que impidan realizar los movimientos cómodamente.				
Uso de útiles con filo cortante y/o punzante como: cúter, tijeras, grapadora, quitagrapas, etc.	Golpes por objetos o herramientas, cortes, pinchazos	M	B	B
Se deberá tener precaución a la hora de manejar los útiles de oficina. Se guardarán en lugar adecuado cuando no se utilicen, con la punta hacia el fondo, no llevarlos en el bolsillo ni lanzarlos a otro compañero que lo solicite, ni los deje en los bordes de la mesa o estanterías. No utilizar los útiles cortantes para señalar o hacer gesto alguno. Seguir las instrucciones de mantenimiento indicadas por el fabricante y/o suministrador. Durante el manejo de cúteres se deberán seguir las siguientes medidas preventivas:				



- Eliminar los cúteres que estén oxidados o presenten alguna deficiencia en la unión entre el mango y la hoja.
- No utilizar los cúteres como destornilladores, bien sea por su punta o por su filo.
- Realizar los movimientos de corte desde el cuerpo de la persona trabajadora hacia fuera, evitando dar tirones o sacudidas.
- No deben limpiarse los cúteres con las prendas de vestir, sino con una toalla o trapo, apoyándolo sobre una superficie plana (mesa) actuando primero en una de las caras y posteriormente en la otra. No limpiar nunca directamente sobre el filo.
- Antes de realizar el corte asegurarse de que no haya nada que obstaculice el movimiento del brazo.
- Se debe extraer la cuchilla de corte la medida necesaria para realizar el corte, evitando así que se rompa.
- Tener especial precaución al cortar objetos pequeños.
- Cuando el cúter haya perdido filo se deberá romper uno de los segmentos con alicates planos.
- Intentar utilizar exclusivamente cúteres con hoja retráctil. No usar nunca un cúter de fabricación casera.

Durante el manejo de tijeras se deberán seguir las siguientes medidas preventivas:

- Observar que las tijeras no estén oxidadas y no presenten filos irregulares.
- Colocar el dedo pulgar y el dedo índice respectivamente en los orificios.
- Abrir las tijeras soportando en la otra mano el objeto que se va a cortar.
- Proceder a cortar sin descuidar la mirada en lo que se está haciendo, evitando tener cerca de los dedos de la mano de la punta de la tijera.
- Nunca guardar las tijeras dentro de su uniforme o ropa.
- Siempre entregar las tijeras a otra persona por el mango plástico.

Durante el manejo de la grapadora se deberán seguir las siguientes medidas preventivas:

- Comprobar que el estado de la parte superior de la grapadora está en perfectas condiciones.
- Subir la parte superior y verificar si esta cuenta o no con ganchos.
- Si no posee ganchos colocar la lámina de grapas con mucho cuidado verificando que se soporta de manera adecuada con la otra mano el mango superior de la grapadora.
- Cuidadosamente soltar el mango teniendo cuidado que este al cerrar no atrape los dedos de la otra mano con la que sujeta la parte inferior de la grapadora.



					• Verificar que este bien ajustada. Durante el manejo del quitagrapas se deberán seguir las siguientes medidas preventivas: • Comprobar que al hacer presión sobre el quitagrapas este es retráctil. De no ser así no utilizar. • Observar que los dobles dientes del quitagrapas no presente filos irregulares. • Colocar los dobles dientes sobre la grapa de manera que cuando ya estén sobre ellas las pueda arrancar. • Tener precaución de separar los dedos del gancho de la hoja para evitar atrapamientos. Durante el trabajo de manipulación de papel se aconseja el uso de dedos de goma.
Trasvase de productos químicos, actitudes inadecuadas, no utilización de equipos de protección individual. Equipos de protección individual (gafas de protección tipo universal o panorámicas), estado y uso adecuado de los mismos.	Proyección de fragmentos o partículas	B	M	B	Antes de utilizar cualquier producto, leer detenidamente la etiqueta e indicaciones de peligro y cumpla con todos los consejos de seguridad y recomendaciones que se indican. En el empleo de productos de limpieza, trasvase, aplicación, etc. utilizar gafas de protección tipo panorámicas. Conocer las fichas de datos de seguridad de cada producto.
Puntualmente pueden realizar algún esfuerzo muscular al movilizar a los niños, especialmente de 0-3 años.	Sobreesfuerzos	M	B	B	Alternar posturas, a ser posible no tener mucho tiempo a los niños en brazos. Siempre que sea posible se utilizarán medios auxiliares para transportar a los niños.
Contactos eléctricos directos (cuadros eléctricos) e indirectos (equipos de trabajo). Manipulación de aparatos electrónicos: fotocopidora, ordenador, etc.	Exposición a contactos eléctricos	B	A	M	Los sistemas de seguridad de las instalaciones eléctricas (interruptores diferenciales, magnetotérmicos, etc.) no deben ser manipulados (anulados) bajo ningún concepto. La persona que sea autorizada para la manipulación del cuadro eléctrico deberá contar previamente con la formación teórico-práctica que lo capacite. Antes de la puesta en funcionamiento de las máquinas y/o equipos eléctricos, comprobar que los cables de alimentación, las clavijas de conexión y el interruptor, no presentan deterioros. Para la realización de operaciones de reparación, mantenimiento, ajuste o limpieza en estos equipos, desconectarlos previamente de la corriente eléctrica. Las reparaciones, ajustes, mantenimientos o limpieza sólo la realizarán personal autorizado. En emplazamientos de características especiales (húmedos, mojados, polvorientos, con riesgo de incendio o explosión, obras de construcción, etc.) no se olvide de aplicar las medidas de seguridad inherentes a ese emplazamiento. Mantener siempre cerrados los cuadros eléctricos y en correctas condiciones la señalización de peligro de todos los cuadros eléctricos. No desenchufe los equipos tirando de los cables.

ID Proceso de firma electrónica avanzada: 4f9124f4-f961-44e0-878b-5594dcdd43fa
Documento firmado electrónicamente a través de Signaturit, Solutions, S.L. en 11/05/2022 13:08:32 UTC



PERSONAL DOCENTE – EDUCACIÓN INFANTIL

No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. No sobrecargue los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva, evitando las conexiones intermedias: “ladrones”. No accionar ningún componente eléctrico con las manos mojadas ni manipular dichos elementos cuando se encuentren mojados. Apagar y desenchufar los aparatos eléctricos antes de limpiarlos. Durante el manejo de la fotocopiadora, ordenador, ... se deberán seguir las siguientes medidas preventivas: • Utilice únicamente el cable de alimentación eléctrica suministrado con la máquina. • No coloque la fotocopiadora/impresora donde se pueda pisar el cable de alimentación eléctrica o tropezar con él. No coloque ningún objeto encima del cable de alimentación. Enchufe el cable de alimentación directamente a una toma de corriente con conexión a tierra. • No puntee ni desactive los interruptores o cierres de seguridad eléctricos y mecánicos. • No introduzca ningún tipo de objeto en las ranuras y orificios de la máquina. Si se toca algún punto donde haya corriente eléctrica, o si se forma un cortocircuito en alguna parte, pueden producirse descargas eléctricas o algún incendio. No deje caer clips ni grapas dentro de la máquina. • No coloque el vaso o taza de café, ni ningún recipiente con líquido, encima de la máquina.				
Utilización de productos químicos.	Contactos con sustancias químicas (causticas o corrosivas)			
	Inhalación o ingestión de sustancias nocivas	M	M	M
	Inhalación o ingestión de sustancias tóxicas			



PERSONAL DOCENTE – EDUCACIÓN INFANTIL

ID Proceso de firma electrónica avanzada: 4f9124f4-f961-44e0-878b-5594dcd43fa
Documento firmado electrónicamente a través de Signaturit, Solutions, S.L. en 11/05/2022 13:08:32 UTC

Realización de actos imprudentes:
utilización de calefactores caseros,
fumar, encender fuego, colocar prendas
sobre radiadores. Olvido de aparatos
eléctricos encendidos de forma
innecesaria...

Incendios

B

A

M

- No deben mezclarse durante la limpieza productos incompatibles que puedan desprender gases nocivos, por ejemplo, lejía con amoníaco. En este sentido, tener en cuenta las fichas de datos de seguridad o información de los productos.
- Mantener en todo momento despejado el acceso a los equipos de extinción contra incendios, no realizando almacenamientos en zonas de paso, vías y salidas de evacuación.
- Mantener el orden y limpieza en el centro de trabajo, evitando almacenar material combustible en las proximidades de enchufes, radiadores, equipos que operan a temperaturas elevadas, cableado de suministro eléctrico y equipos informáticos.
- No sobrecargar los enchufes.
- No acumular materiales en zonas no habilitadas al efecto.
- Revisar el puesto de trabajo al final de la jornada laboral; y si es posible, desconectar los aparatos eléctricos o equipos que no necesiten estar conectados.
- Si se detecta cualquier anomalía en la instalación eléctrica o de protección contra incendios, debe comunicarse.
- Antes de realizar una operación en la que se generen focos de ignición, se deberá comprobar la no existencia en las cercanías de materiales combustibles. No realizar dichas operaciones en caso contrario.
- Vigilar la presencia de focos de ignición (partes calientes de máquinas, fumar imprudentemente, etc.).
- No colocar ropas ni objetos sobre radiadores.
- Consignas de actuación en caso de incendio:
- De la alarma al descubrir el incidente.
 - No realizar actuaciones de forma individual sin comunicarlo.
 - Pedir ayuda y evitar correr riesgos innecesarios.
 - Seguir en todo momento las indicaciones que se nos den.
 - Seguir las vías de evacuación hasta el punto de reunión o hasta la vía pública.
 - Comprobar que al evacuar queden cerradas las puertas y ventanas.
 - Comprobar que no queda nadie en nuestra área de trabajo.
 - Acompañar a visitas, clientes, etc. al punto de reunión.
- No obstruya ni cubra las aperturas y ranuras de los equipos de oficina, si no tiene la ventilación adecuada, la máquina puede sobrecalentarse.

ID Proceso de firma electrónica avanzada: 4f9124f4-f961-44e0-878b-5594dcd43fa
Documento firmado electrónicamente a través de Signaturit, Solutions, S.L. en 11/05/2022 13:08:32 UTC



PERSONAL DOCENTE – EDUCACIÓN INFANTIL

Desplazamientos “in itinere” o “in misión” en el desempeño del trabajo, al ir o volver al centro de trabajo. Conductor y/o peatón.	Atropellos o golpes con vehículos	B	A	M	Prestar atención cuando se salga a la vía pública, emplear el chaleco reflectante. Durante la conducción no está permitido el uso de emisoras ni de teléfonos móviles; emplear los equipos de manos libres, solamente si es necesario. No está permitido el consumo de alcohol o drogas. Usar de los dispositivos de retención (cinturón de seguridad -tanto en asientos delanteros como traseros-). Mantener siempre la distancia adecuada al siguiente coche de acuerdo con el estado de la calzada y la velocidad del vehículo. Tener en cuenta las indicaciones de los medicamentos en la interferencia con la conducción de los vehículos. Disponer de gafas de protección solar que serán graduadas en caso de ser necesario. Aparte del cumplimiento de Reglamento de circulación se deberá prestar especial atención a la hora de bajarse del vehículo por la aproximación de otros automóviles. Para bajar del vehículo se abrirá la puerta con la mano derecha para forzarnos a mirar hacia atrás y ver si se aproxima algún vehículo. Antes de cruzar una calle mirar a ambos lados y evitar mirar o hablar con el móvil mientras se cruza. Se elegirán espacios seguros para estacionar, sea de modo provisional o definitivo, no pegados a las carreteras. En caso de circular como peatón, se hará por aceras y lugares habilitados para personas sin invadir la zona de circulación de tráfico rodado. Respetar siempre los límites de velocidad marcados, las señales de tráfico, marcas viales, semáforos, etc. Revisar periódicamente los elementos claves de seguridad del vehículo: siguiendo el plan de mantenimiento que marque el fabricante del vehículo.
Temperatura. Humedad relativa. Velocidad de aire.	Exposición a condiciones termohigrométricas	-	-	-	Controlar las condiciones de temperatura mediante el termostato de los despachos y zonas comunes, abrir o cerrar ventanas al exterior, etc., para cumplir con el Real Decreto 486/1997 sobre lugares de trabajo para trabajos sedentarios: • Temperatura: Entre 17°C y 27°C. • Humedad relativa: Entre 30 % y 70 %. • Velocidad del aire: <0,25 m/s Ambientes no calurosos o con aire acondicionado. <0,50 m/s Ambientes calurosos.
Contacto directo con los niños de la guardería e indirecto con otros elementos (pañales, toallitas, baños, etc.), por lo que	Enfermedad profesional, infecciosa o parasitaria	B	A	M	La vigilancia de la salud incluirá un programa de vacunación adecuado a los riesgos biológicos a los que están expuestos los/as educadores/as.

ID Proceso de firma electrónica avanzada: 4f9124f4-f961-44e0-878b-5594dcd43fa
Documento firmado electrónicamente a través de Signaturit, Solutions, S.L. en 11/05/2022 13:08:32 UTC



PERSONAL DOCENTE – EDUCACIÓN INFANTIL

se pueden producir contagios de diversos tipos.

Se vacunará al personal expuesto según lo indicado por el servicio médico del servicio de prevención.

Se utilizarán por parte de las personas trabajadoras los siguientes equipos de protección individual:

- mascarilla frente a salpicaduras
- guantes de protección frente a microorganismos

Todos los equipos de protección individual dispondrán de marcado CE.

Se tendrán en cuenta las siguientes medidas generales contra posibles contagios:

1. Lavarse las manos adecuadamente, tan frecuente como sea necesario:

- Al comenzar y al finalizar la jornada de trabajo.
- Antes y después de manipular un elemento contaminado (heces, orina, mocos, vómito...).
- Después de manipular ropa u objetos sucios.
- Cuando se hayan realizado actos o necesidades personales (comer, uso de aseos, sonarse, etc.).
- Si se tienen que frotar los ojos.

2. Uso de guantes de látex cada vez que:

- Haya de entrar en contacto con elementos contaminados.
- Cuando se manipulen objetos o ropa manchada con fluidos corporales.
- En general siempre que exista la posibilidad de mancharnos con esos fluidos.

3. Usar mascarillas, cuando:

- Exista posibilidad de contagio a través del aire,
- En caso de detectar signos o síntomas de enfermedad.

4. Otras medidas de seguridad con riesgo biológico:

- Utilizar contenedores específicos para el desecho de materiales contaminado.
- Tapar correctamente las heridas o lesiones en la piel, ya que pueden ser puerta de entrada a infecciones.
- Lavar correctamente la ropa salpicada por fluidos o por productos químicos metiéndola en bolsas impermeables tras quitarla, sin arrojarla al suelo o cualquier otro sitio que pudiera ser contagiado.
- En caso de salpicaduras de sangre o fluidos corporales (sangre, orina, etc.) en la ropa del personal, material o superficies, extremar la limpieza (lejía al 0,1% de cloro activo).



					- La ropa de calle es aconsejable mantenerla en taquillas o armarios fuera de la zona de trabajo. - No se guardarán alimentos o bebidas en los aseos o zonas de lavado de ropa. 5. Medidas de prevención ante enfermedades infecciosas: - Informar a los padres o tutores de la no asistencia de niños con enfermedades infecciosas o contagiosas a la guardería.
Productos de limpieza.	Exposición a productos químicos	B	D	TO	Antes de usar un producto químico leer detenidamente la etiqueta del envase y ficha de seguridad de éste. Comprobar antes de su utilización el buen estado de los envases y recipientes a fin de detectar y evitar escapes, así como el del propio producto químico. Evitar todo contacto directo con productos químicos: contacto con la piel, la inhalación de los posibles vapores e ingestión. No probar nunca los productos químicos ni olerlos con vistas a su identificación. En caso de contacto con la piel, lavar inmediatamente con agua y jabón. Es obligatoria la utilización de guantes de protección frente a productos químicos para la manipulación de cualquier producto químico. Bajo ningún concepto mezclar ningún producto químico, excepto que en la ficha de datos de seguridad se indique lo contrario.
Cuidado de niños en el exterior, con posible exposición a radiación UV en verano.	Exposición a temperaturas ambientales extremas	B	B	MB	En caso de bajas temperaturas: - El personal llevará ropa de abrigo para las bajas temperaturas. En caso de exposición solar: - Beber agua. - Vestir adecuadamente con ropas cómodas y tejidos claros. - Durante la vigilancia y control de los niños, intentad hacerlo colocándose en lugares con sombra. - Proteger la cabeza con gorras o sombreros. - Evitar la exposición directa de la piel al sol. Usar camisa de tejido ligero con mangas. - Proteja las zonas expuestas al sol con cremas de alta protección. Unos 30 min antes de exponerse al sol aplíquese crema con un Factor de Protección Solar superior a 30.
Posturas de trabajo forzadas - flexión de tronco - trabajos en cuclillas	Fatiga postural	-	-	-	Alternar tareas Se deberán establecer pequeños periodos de descanso. En lo posible evitar los movimientos bruscos y forzados del cuerpo.



PERSONAL DOCENTE – EDUCACIÓN INFANTIL

Estatismo postural (permanecer de pie durante tiempo prolongado).
Adopción de posturas y realización de movimientos inadecuados en el trabajo.

Al objeto de reducir la fatiga, no permanecer demasiado tiempo en la misma posición y efectuar movimientos suaves de estiramiento de los músculos y cambios de tarea.
Evite o reduzca las posturas forzadas y permanentes durante periodos largos, especialmente la inclinación, la flexión y la torsión de la espalda.
Posición de pie: Manténgase erguido con la espalda recta, el vientre y hombros hacia detrás y la cabeza levantada con el cuello recto. Hágalo de forma natural, sin forzar.
Posición de las manos: En las operaciones manuales repetitivas mantenga la muñeca alineada con el antebrazo y apoyando frecuentemente sobre la mesa para relajar los músculos. Evite o reduzca esfuerzos excesivos, posiciones extremas frecuentes o permanentes. Descanse o cambie de tarea.

Permanecer durante largo tiempo de pie.
Permanecer durante largo tiempo con las cervicales y lumbares dobladas para atender las necesidades de los niños.

Fatiga Física: Posición M B B

Alternar posturas de pie y sentada.
Se recomienda seguir unos criterios para mejorar la ergonomía postural:

- Correcta posición en silla de trabajo.
- Realizar cambios posturales, evitando mantener la postura sentado de forma prolongada, tronco erguido y lo más cerca posible a la mesa manteniendo un ángulo de codos y rodillas de alrededor de 90°.
- La cabeza y el cuello deben estar lo más rectos posible.
- Se debe de utilizar las tronas para dar de comer a los usuarios para mantener una postura ergonómica.
- Se recomienda estudiar la posibilidad de comprar suplementos acolchados en los cambiadores y suplementos de plástico en las bañeras sobre todo para las personas trabajadoras de mayor estatura.

Forzar la voz durante muchas horas al día y durante muchos años.

Fatiga: disfonías M B B

Proporcionar información sobre cómo prevenir cualquier alteración o molestia de la voz.
Hábitos correctos:

- Mantener una buena hidratación de las cuerdas bebiendo agua, haciendo gárgaras, tomando vahos...
- Tener periodos de descanso y no forzar la voz.
- Postura corporal correcta.
- Alimentación correcta.
- Dormir 8 horas/día mínimo.
- Relajación...

Hábitos incorrectos:



PERSONAL DOCENTE – EDUCACIÓN INFANTIL

					- Respirar por la boca, hablar más alto o en un tono inadecuado, carraspear o toser frecuentemente, hablar susurrando, hablar mientras se realiza un esfuerzo físico. - Evitar y/o eliminar: tabaco, alcohol, comidas y bebidas fuertes o demasiado calientes o frías, cambios bruscos de temperatura, ambientes ruidosos que obligan a forzar la voz
Responsabilidad frente a ante posibles incidentes o accidentes sufridos por los niños dentro y fuera del centro de trabajo.	Fatiga Mental: Respuesta	M	B	B	La persona trabajadora deberá conocer su responsabilidad frente a posibles accidentes o incidentes sufridos por los niños dentro y fuera del centro de trabajo. Establecer protocolos de atención a niños y familiares que permitan manejar las situaciones conflictivas o de tensión. Fomentar el apoyo entre empleados públicos y de otros profesionales que los asesoren, mejorando así la comunicación entre administración, niños y padres. Usar técnicas de afrontamiento del estrés emocional. Es muy importante que adquieran técnicas que les permitan interactuar con los niños y familias sin que ello suponga una implicación excesiva o un desgaste emocional. Es aconsejable organizar la jornada laboral (puede hacerse de forma diaria o semanal) de forma que se combinen tareas complejas con otras más ligeras o menos exigentes a nivel mental.
Tiempo de trabajo.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Prioriza las tareas importantes. Márcate metas alcanzables. Lleva una agenda. Aprende a escuchar/decir un NO.
Carga de trabajo.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Desglosa las tareas. Analiza las opciones. Busca la mejora. Pide ayuda cuando lo necesites.
Demanda psicológica.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Confía en ti mismo. Ayuda a los demás. Pide ayuda cuando lo necesites.
Variedad y cambios.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Asume los cambios con normalidad. Buscar lo positivo.

ID Proceso de firma electrónica avanzada: 4f9124f4-f961-44e0-878b-5594dcd43fa
Documento firmado electrónicamente a través de Signaturit, Solutions, S.L. en 11/05/2022 13:08:32 UTC



PERSONAL DOCENTE – EDUCACIÓN INFANTIL

Relaciones y comunicación.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Escucha atentamente. Muestra interés. No te aisles. Comparte experiencias.
Conciliación y vida fuera del trabajo.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	No llesves el trabajo para tu casa. Reserva tiempo para tu vida personal y para tu familia. Cuida tu calidad de vida. Desconecta de los medios corporativos de comunicación.
Conflictos entre personas.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Aísla tus sentimientos. Propón soluciones. Confía en la otra parte. Busca causas, no culpables.