

**ALIANZA
NACIONAL DE
TRABAJADORAS
DEL HOGAR
DMV**

MANTÉNGASE SALUDABLE Y SEGURA EN EL TRABAJO

**UNA GUÍA PARA LAS TRABAJADORAS DE
HOGAR EN DC, MARYLAND Y VIRGINIA**



EL TRABAJO
de CUIDADO hace
el todo el resto
del trabajo posible

ÍNDICE



1. Presentación
2. Prevención De Dolores Musculares Y Lesiones Del Trabajo
3. Prevenir Los Daños Causados Por Las Sustancias Químicas De Los Productos De Limpieza Que Utilizamos
4. Prevención De Caídas, Resbalones Y Tropiezos
5. Prevención De Infecciones
6. Estrés
7. Otros Riesgos



"Cualquier irregularidad
que pueda poner en peligro
nuestra salud o seguridad,
tenemos que alzar nuestra
voz para denunciarlo."



PRESENTACIÓN



¿Le duele el cuerpo después del trabajo? ¿Nota comezón en su piel o que tose más después de usar productos de limpieza en el trabajo?

El trabajo que hacemos puede tener un impacto en nuestro cuerpo y salud. Nuestro trabajo puede causarnos dolores musculares y lesiones, comezón en la piel, ojos, irritación en la nariz y garganta y otras condiciones en nuestra salud. Para protegernos necesitamos saber cómo prevenir riesgos a nuestra seguridad y salud en el trabajo. Nuestros empleadores pueden mantenernos saludables al brindarnos condiciones laborales seguras.

Esta guía la ayudará a identificar condiciones que pueden ayudar a causar lesiones y brindarle medidas de seguridad necesarias para proteger su salud. Esta guía le ayudará a identificar y evitar:

- Dolores y malestares musculares relacionados con las acciones que hacemos en nuestros trabajos como: levantar, alcanzar, agacharse, voltearse y empujar;
- Irritaciones en la piel, los ojos y respiratorias por los productos con los que trabajamos;
- Resbalones y caídas;
- Infecciones;
- Calor, estrés y otros riesgos a nuestra seguridad;

También, hemos incluido una sección sobre la importancia de conversar con su empleador para que mejore las condiciones laborales y una sección que habla sobre sus derechos legales en el trabajo. Al final de esta guía, le brindamos un mapa que le puede ayudar a mejor identificar los riesgos a su seguridad y en dónde se dan en su trabajo.

PREVENCIÓN DE DOLORES MUSCULARES Y LESIONES DEL TRABAJO

Las trabajadoras de limpieza pasan gran parte del día levantando, alcanzando, agachándose, girando y empujando objetos para limpiar. Hacer las camas, barrer, quitar el polvo, restregar, trapear y limpiar duchas, lavabos, espejos, paredes y accesorios puede poner a las trabajadoras de limpieza en riesgo de sufrir lesiones de espalda y otras lesiones relacionadas con los músculos, como tendinitis.

Las trabajadoras de cuidado infantil también se agachan y levantan repetidamente durante el día, recogiendo niños, juguetes, ropa sucia y otros objetos. Este levantamiento y flexión de forma repetida pueden afectar nuestra salud.

Las trabajadoras del cuidado en el hogar que atienden a personas mayores o con discapacidades o ayudan a los clientes con las tareas de la vida cotidiana (como ayudar a los clientes a levantarse de la cama, ducharse o sentarse en una silla) también tienen trabajos que pueden requerir mucho agacharse y levantar objetos durante el día laboral. Estas tareas pueden provocar dolores musculares y lesiones.

Los dolores musculares y las lesiones en nuestro trabajo pueden ser prevenidas. Nuestros trabajos se pueden realizar de forma segura al seguir medidas preventivas. Es importante asegurarnos de que no estamos levantando cosas demasiado pesadas; que podamos acatar prácticas seguras para levantar objetos que aparecen a continuación al momento de levantar objetos para proteger nuestra espalda, hombros, brazos y rodillas; que evitemos alcanzar con mucha fuerza; y cuando usamos aspiradoras, sigamos las pautas a continuación.



Acciones a tomar para prevenir dolores y lesiones musculares



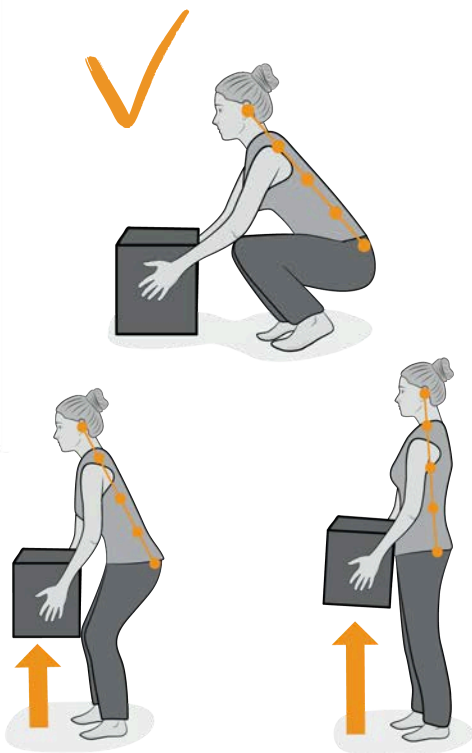
Al levantar, no levante cestas de ropa que sean demasiado pesadas. Divídala en cargas más pequeñas para levantarlas. Esto ayudará a prevenir lesiones de espalda.



Siga estas prácticas seguras para levantar objetos **en todo momento**.

Al levantar, levante con las rodillas, ¡no con la espalda o cintura! Levantar peso desde el suelo sobrecarga la espalda y puede provocar dolores musculares y lesiones. Para evitar lesiones de espalda al levantar objetos del suelo, **flexione las rodillas**. Si tiene que recoger niños o ropa del suelo, asegúrese de doblar las rodillas al hacerlo. Si se agacha, **no lo haga con la cintura: doble las rodillas y mantenga el objeto cerca del cuerpo mientras lo levanta**.

Mantenga las cargas cerca del cuerpo al levantarlas, llevando la carga delante de usted y cerca del cuerpo.



Acciones a tomar para prevenir dolores y lesiones musculares

→ Siga estas prácticas seguras para levantar objetos **en todo momento**.

Cuando levante niños u objetos como ropa sucia, **cárguelos a la altura de la cintura**.



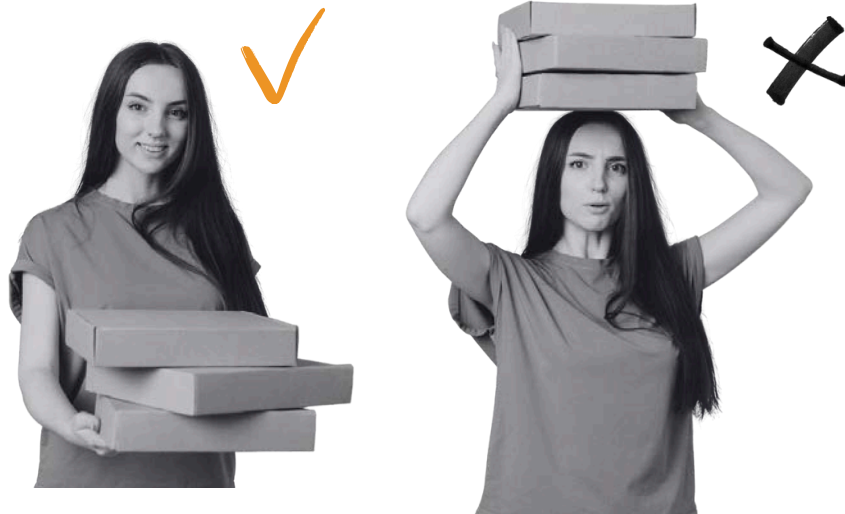
→ Cuando haga la cama, agáchese con las rodillas para meter las sábanas, no con la cintura.



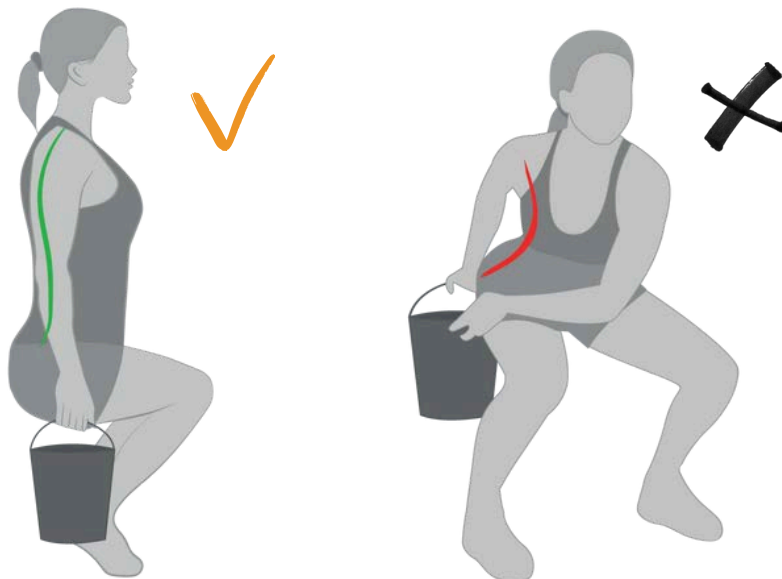
Acciones a tomar para prevenir dolores y lesiones musculares

→ Siga estas prácticas seguras para levantar objetos **en todo momento.**

No levante ni cargue nada por encima de la cabeza ya que esto puede sobrecargar los hombros.



Evite torcerse mientras levanta algo, esto puede causar dolor muscular.



Acciones a tomar para prevenir dolores y lesiones musculares

➔ Evite arrodillarse durante demasiado tiempo, ya que puede provocar dolor en las rodillas.

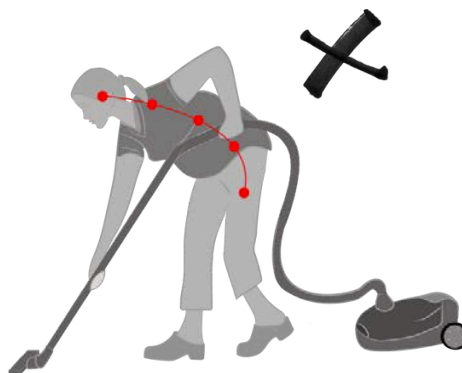
➔ Siga estas prácticas seguras para levantar objetos **en todo momento**.

Evite estirarse al limpiar. Estirar los brazos por encima de la cabeza puede causar dolor en el cuello y los hombros. Los empleadores pueden proporcionarle herramientas con mangos largos y bancos para ayudarle a alcanzar superficies demasiado altas o lejanas. Nunca se suba a camas, sillas o mesas para alcanzar una superficie.

Si necesita utilizar una escalera pequeña, pida a su empleador que le proporcione una escalera de dos lados: una escalera inclinada. Nunca se pare en el peldaño superior.



➔ **Evite torcerse mientras aspira.** Mantenga el cuerpo alineado con la aspiradora. Alterne la aspiración con las manos derecha e izquierda para descansar los músculos y las partes del cuerpo. Vacíe o utilice bolsas nuevas con frecuencia para disminuir la fuerza necesaria para empujar la aspiradora.



Medidas especiales para prevenir las lesiones de espalda de las trabajadoras del cuidado en el hogar



En casi todos los casos, las trabajadoras del cuidado en el hogar nunca deben levantar a un cliente adulto por sí solas. Si es necesario levantar clientes, los empleadores pueden proporcionar a las trabajadoras equipos especiales de "asistencia ergonómica" (como tablas de deslizamiento, láminas deslizantes, rodillos, eslingas o cinturones de marcha). La ergonomía es la ciencia de adaptar el trabajo al trabajador para reducir la tensión en nuestros músculos y tendones que puede provocar lesiones dolorosas.



Las trabajadoras deberán ser capacitadas para el uso de estos equipos "ergonómicos" de asistencia.



Los equipos como camas ajustables, asientos de inodoro elevados, sillas de ducha y barras de apoyo también son útiles en la prevención de dolores musculares y lesiones entre las trabajadoras del cuidado en el hogar. Este tipo de equipo mantiene al cliente a una altura de elevación aceptable y permite que el cliente se ayude a sí mismo durante el traslado cuando sea posible.



Las trabajadoras del cuidado en el hogar también pueden mantenerse seguras siguiendo estas prácticas seguras para levantar a clientes:

- Muévase a lo largo del costado de la cama del paciente para permanecer en posturas seguras mientras realiza tareas al lado de la cama.
- Al mover manualmente al cliente, colóquese lo más cerca posible de él sin torcer la espalda, manteniendo las rodillas flexionadas y los pies separados. Asegurarse de que un pie esté en la dirección del movimiento para evitar girar la columna. Los movimientos suaves de balanceo también pueden reducir el esfuerzo.
- Subir a un paciente a la cama es más fácil cuando la cabecera de la cama está plana o hacia abajo. Levantar las rodillas del paciente y alentarlos a empujar (si es posible) también puede ayudar.
- Si viste a un cliente y le pone medias antiembólicas, hágalo empujándolas mientras usted está al pie de la cama. En esta posición se puede hacer menos fuerza que de pie al lado de la cama.



PREVENIR LOS DAÑOS CAUSADOS POR LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA QUE UTILIZAMOS

Los productos que utilizamos para limpiar las casas contienen sustancias químicas. Estas sustancias químicas pueden perjudicar nuestra salud.

Algunos productos desinfectan -- matan bacterias o microorganismos. Algunos productos limpian: eliminan la suciedad. Algunos productos hacen ambas cosas. Pero casi todos los productos de limpieza que utilizamos contienen sustancias químicas. Las sustancias químicas pueden entrar en nuestro organismo cuando las respiramos en forma de vapores o nieblas o cuando nos entran en la piel o los ojos.

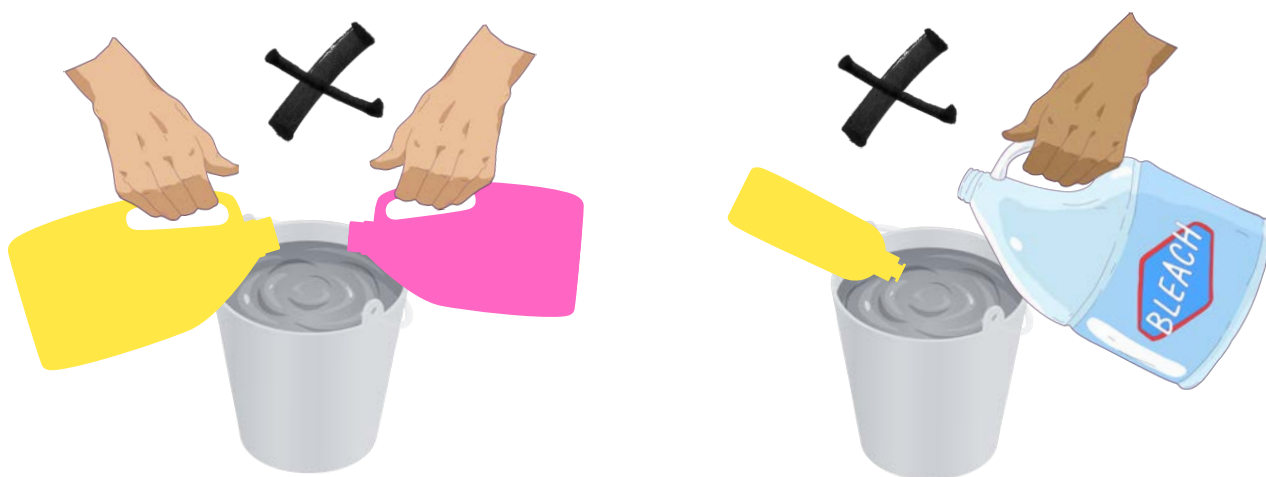


Las sustancias químicas pueden afectar a nuestra salud de diferentes maneras, a menudo dependiendo de la cantidad a la que estemos expuestos y de la frecuencia. Algunas de las sustancias químicas de los productos de limpieza pueden provocar erupciones cutáneas y otros problemas de la piel. Algunas sustancias químicas pueden irritar los ojos, la nariz y la garganta y provocar mareos o dolores de cabeza al respirar sus vapores y nieblas. Algunos pueden causar asma. Cada persona es diferente y no todos los que respiran estas sustancias químicas o las reciben en la piel experimentarán estos efectos ahora o en el futuro.

Lea siempre las etiquetas del producto que utilice. Por desgracia, en la mayoría de los estados los fabricantes no están obligados a listar todos los ingredientes de los productos de limpieza que compramos en el supermercado o la farmacia. Y los productos etiquetados como "ecológicos" no significan necesariamente que sean más seguros.

La primera regla para proteger nuestra salud es **no utilizar nunca dos productos juntos o uno inmediatamente después de otro**. Esto puede producir gases altamente peligrosos que pueden causar graves efectos sobre la salud.

Una regla clara a seguir siempre: **nunca mezcle ningún producto con cloro o lejía con otra cosa**.



Nunca mezcle productos de limpieza que contengan lejía (también conocido como cloro) con ningún producto que contenga amoníaco (como en los productos limpia vidrios y ventanas) porque puede producir gases muy tóxicos que pueden causar efectos graves para la salud, incluso la muerte.



"Siempre deje la puerta abierta.
O, si necesita sacar el olor,
puede abrir las ventanas y
cerrar las puertas."

Además de no mezclar nunca productos de limpieza, especialmente los que contienen lejía, con productos que contengan amoníaco:

- No mezcle dos limpiadores de drenaje ni utilice uno justo después del otro.
- Nunca mezcle lejía y vinagre.
- Nunca mezcle lejía y alcohol isopropílico.
- No mezcle nunca lejía y alcohol.
- Nunca mezcle vinagre y peróxido de hidrógeno.
- Nunca mezcle bicarbonato de sodio y vinagre.

Para proteger nuestra salud, debemos evitar el contacto de los productos con la piel y los ojos. También hay que limitar las nieblas y vapores del aire que respiramos. La lejía, por ejemplo, contiene hipoclorito sódico. El líquido y los vapores de la lejía pueden irritar la piel, los ojos, la nariz y la garganta.

→ Al utilizar productos de limpieza:

Haga uso de guantes proporcionados por su empleador para evitar el contacto con la piel (incluso para lavar los platos).

Rocíe los productos de limpieza sobre trapos o esponjas, en lugar de rociarlos directamente sobre las paredes. Esto limitará los humos que respiramos.



→ Al utilizar productos de limpieza:

Cuando utilice los productos, intente aumentar la circulación de aire en la habitación al abrir las puertas y, si es posible, las ventanas. No trabaje con productos de limpieza en espacios cerrados con las puertas cerradas.

Encienda el extractor cuando haga limpieza en el cuarto de baño.



→ Para protegernos aún más al utilizar productos de limpieza:

- Conserve todos los productos en sus envases originales.
- Mantenga los contenedores cerrados cuando no estén en uso.
- Mantenga los productos fuera del alcance de los niños.
- No utilice productos de limpieza para lavarse las manos. Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer.
- Recuerde que una buena ventilación (el flujo de aire) es importante cuando se utilizan productos de limpieza.
- Conozca el número del Servicio de Toxicología: 1-800-222-1222, a quien puede llamar para recibir ayuda sobre sustancias químicas tóxicas.
- Lea las etiquetas de los productos con los que trabaja. Si tiene alguna duda, pregúntele a su empleador.

→ Para protegernos aún más al utilizar productos de limpieza:

- Si el producto contiene lejía (también conocida como lejía con cloro), normalmente aparecerá en la etiqueta. El nombre químico de la lejía con cloro también figurará en la lista de ingredientes: hipoclorito sódico.
- Desgraciadamente, no todas las sustancias químicas de los productos de limpieza son listadas en la etiqueta. Algunas empresas enumeran voluntariamente los ingredientes, pero muchas no lo hacen. Si tiene alguna duda, pregunte a su empleador qué contienen los productos que utiliza.
- Algunos empleadores están comprando productos químicos de limpieza “ecológicos” (green) con la expectativa de que los productos de limpieza ecológicos son más seguros para las trabajadoras y el medio ambiente. Sin embargo, la palabra “ecológicos” en un nombre o en una botella no garantiza que un producto químico sea seguro. Los empleadores deben revisar los productos químicos de limpieza que compran, incluyendo los productos de limpieza ecológicos, para conocer sus peligros para la salud y la seguridad. El empleador debe elegir los productos de limpieza que sean menos peligrosos.



- Pida a su empleador que le proporcione capacitación sobre qué hacer si se derrama un producto. Estos procedimientos deben incluir proporcionarle guantes para evitar el contacto con la piel al limpiar estos derrames, aumentar la ventilación abriendo puertas y ventanas para aumentar el flujo de aire y, si existe la posibilidad de contacto con los ojos, proporcionarle gafas protectoras.
- Si le entra algún producto en los ojos, enjuáguese inmediatamente con agua fría durante al menos 15 minutos. Si la irritación persiste, acuda al médico.



"En el caso de la limpieza, es importante que cuando vaya a limpiar casas, usted comparta una lista de los productos que no utiliza por cuestiones de salud y seguridad. Yo lo hago; y en mi caso, los jefes/empleadores compran los productos que recomiendo. A mí me ha funcionado. Esto es importante para nuestro trabajo."

PREVENCIÓN DE CAÍDAS, RESBALONES Y TROPIEZOS

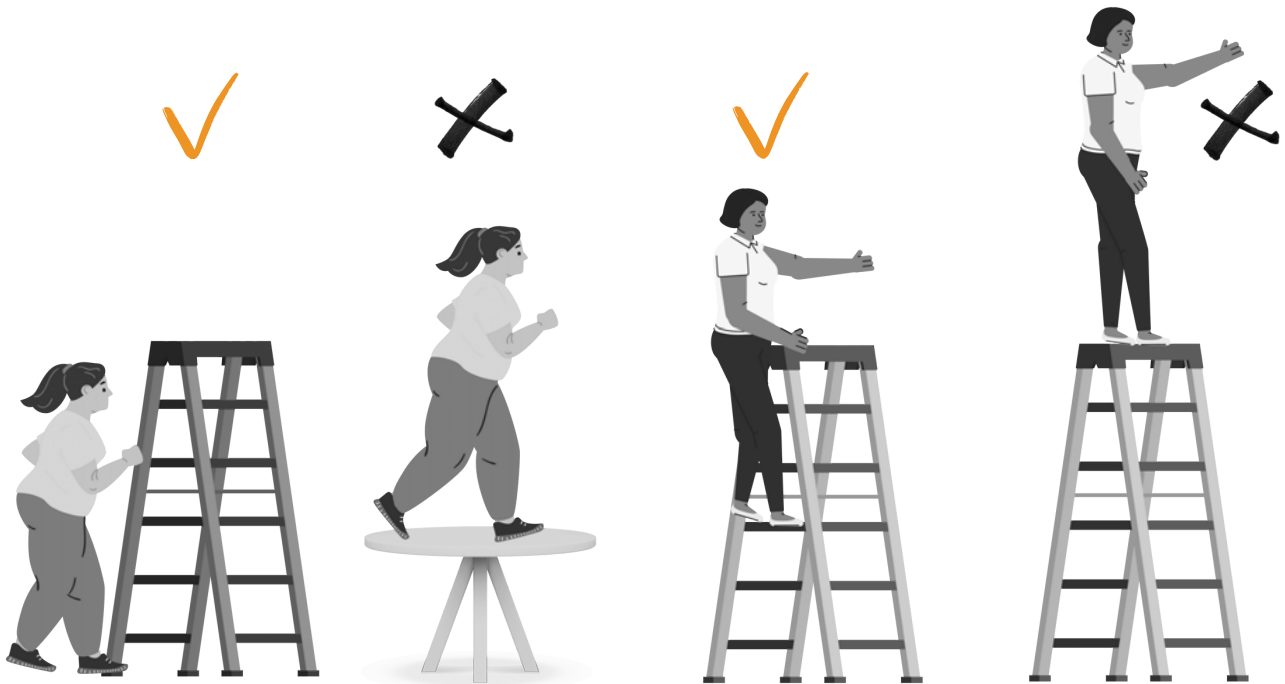
Las caídas pueden provocar lesiones graves. Las caídas pueden deberse a resbalones en suelos mojados, resbalones en escaleras y entradas/patios helados o nevados, y tropiezos con juguetes u otros objetos dejados en el suelo. Los suelos irregulares también pueden provocar tropiezos.

Nosotras, junto a nuestros empleadores, podemos mantenernos seguras y prevenir las caídas. Así es cómo:

- Lleve calzado antideslizante, sobre todo cuando lave los pisos. Tenga en cuenta que los suelos mojados son muy resbaladizos, especialmente los suelos de baldosas de los cuartos de baño. Coloque toallas y alfombrillas en el suelo cuando bañe a los niños y asegúrese de que el agua sea absorbida por la toalla o alfombrilla.



- **Nunca se suba a mesas o sillas para alcanzar o limpiar algo. Utilice bancos o escaleras de dos lados (inclínese hacia las escaleras) y nunca se sitúe en el peldaño superior; intente permanecer siempre en el centro. Si necesita utilizar una escalera, asegúrese de que esté colocada sobre una superficie plana.** Para alcanzar o limpiar objetos o superficies que puedan estar lo suficientemente cerca como para no justificar el uso de una escalera de mano, se le debe proporcionar un escalón bajo (banquito) y un banco firme (menos de 24 pulgadas).



- Para derretir el hielo de los escalones exteriores y otras superficies, se debe utilizar productos para derretir el hielo.
- Use botas con suela especial antideslizante para caminar por la nieve o durante la época húmeda.
- Si hay objetos en el suelo (juguetes, por ejemplo), pueden hacerle tropezar. Pida a los niños que guarden los juguetes en cuanto terminen de jugar con ellos. Camine despacio por las zonas donde los niños juegan con juguetes. Es fácil tropezar con juguetes pequeños.
- Tenga cuidado al pasear perros que son grandes y pueden tirar de usted con demasiada fuerza si ven a otro perro o a una ardilla. Si no se siente segura paseando al perro, dígaselo a su empleador.

PREVENCIÓN DE INFECCIONES

Durante la limpieza, el cuidado de niños o el cuidado del hogar, podemos entrar en contacto con fluidos corporales o miembros del hogar que estén enfermos.

→ Para protegernos:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón de manos. Use desinfectante de manos. Lávese bien las manos después de estar en contacto con alimentos, cambiar pañales u otras tareas que impliquen un posible contacto con fluidos corporales. También puede utilizar guantes desechables para cambiar los pañales, pero asegúrese de lavarse bien las manos. (Lave también las manos del niño después de cambiarle el pañal). Los pañales sucios y las toallitas húmedas deben desecharse en un depósito especial para pañales.



- Si su cliente padece una enfermedad infecciosa como la gripe o el COVID, póngase una mascarilla, ya que puede evitar que usted contraiga infecciones transmitidas por el aire. Las mejores mascarillas son las N 95 o KN95.



→ Para protegernos:

- Para prevenir las infecciones, lávese las manos con frecuencia. Si se utilizan guantes desechables, asegúrese de lavarse las manos después de quitárselos.




- Si las trabajadoras del cuidado en el hogar tienen que utilizar o estar cerca de jeringas que administran medicación, la jeringa debe ser brindada con características de seguridad que impidan que las cuidadoras se pinchen; también deben proporcionarse recipientes especiales para desechar las agujas de forma segura, de modo que no se entre en contacto con la aguja.
- Hable con su médico sobre las ventajas de la vacuna contra la hepatitis B (y otras vacunas preventivas de enfermedades infecciosas) si aún no se ha vacunado.



ESTRÉS

Las largas e impredecibles jornadas laborales, a menudo con una gran carga de trabajo, la preocupación por la seguridad en el empleo o la mala comunicación con nuestros empleadores pueden provocar estrés mental. Si sentimos que nuestro empleador no respeta nuestro trabajo, o levanta la voz cuando nos habla, todo esto puede provocar estrés laboral y ansiedad. Muchas trabajadoras de hogar a menudo sufren estrés en el trabajo que puede repercutir significativamente en otros aspectos de su vida.



El estrés mental relacionado con el trabajo puede afectar nuestra salud. Con el tiempo, el estrés puede aumentar la presión arterial, provocar un sueño deficiente y afectar nuestra salud mental.

Poder comunicarnos abiertamente con nuestros empleadores y plantearles las cuestiones que nos preocupan es clave para reducir el estrés laboral. Disponer de un horario razonable y previsible, y de un lugar de trabajo seguro, justo y equitativo es clave para reducir los efectos negativos del estrés laboral. Además, el respeto mutuo entre nosotras y con nuestro empleador es clave para reducir el estrés.



"Deje claro con los empleadores que el respeto es una cuestión mutua y forma parte del acuerdo laboral"



OTROS RIESGOS

No utilice aparatos, como aspiradoras o tostadoras, si los cables eléctricos están deshilachados. Todo el equipo necesario para realizar nuestro trabajo debe estar en buen estado de funcionamiento.

Baños/Saneamiento: Para prevenir las infecciones urinarias, necesitamos poder utilizar los baños de las casas donde trabajamos. Que un empleador nos pida que utilicemos el baño de una biblioteca o de una tienda en su lugar no es aceptable. También necesitamos tener acceso a agua potable y lavabos para lavarnos las manos.

También hay tareas, como limpiar infestaciones de roedores o limpiar el moho de las paredes por fugas/daños causados por el agua, que no debemos hacer porque nos exponen a graves riesgos para la salud. La limpieza de una infestación de plagas o la eliminación del moho debe ser realizada por un profesional especializado en este tipo de limpieza.

Calor/frío: Trabajar a temperaturas superiores a 80 grados puede provocar enfermedades relacionadas con el calor. Permanezca a la sombra durante los días de mucho calor y lleve agua consigo cuando esté al aire libre por más de 15 minutos. Asegúrese de beber mucha agua si está al aire libre en un día de mucho calor. Conozca los primeros síntomas del agotamiento por calor: mareos, dolores de cabeza, piel sudorosa, latidos cardíacos elevados, náuseas, debilidad y calambres. Si presenta alguno de estos primeros síntomas, ¡salga del calor y busque ayuda RÁPIDO!

Cuando las temperaturas son inferiores a las normales y aumenta la velocidad del viento, el calor corporal abandona nuestro cuerpo más rápidamente. Asegúrese de abrigarse bien cuando salga a trabajar en días fríos, vistiendo capas de ropa holgada para mantener el calor. Use un gorro o una capucha para mantener caliente todo el cuerpo. Los sombreros reducen la cantidad de calor corporal que se escapa por la cabeza. Si se moja, vuelva al interior para secarse/ponerse ropa seca. Beba líquidos calientes para entrar en calor.

→ *Violencia Laboral, Acoso Sexual*

Las trabajadoras de hogar nunca deben sufrir amenazas de fuerza física o amenazas sexuales en el trabajo. Pero las trabajadoras corren el riesgo de sufrir acoso y violencia en el trabajo, a veces por parte de los empleadores o de otros miembros de la familia, incluso si atienden a clientes con demencia u otras condiciones que pueden hacer que se comporten de forma imprevisible o agresiva, o si hay animales agresivos con los que se encuentren en el hogar o en las cercanías.

Nuestros empleadores deben asegurarse de que no existe riesgo alguno de violencia o acoso en el trabajo. Si alguien en la casa tiene antecedentes de comportamiento perturbador o agresivo, el empleador debe poner en marcha un plan para garantizar la seguridad de todas las trabajadoras de hogar. Converse con los empleadores sobre cualquier antecedente de comportamiento perturbador o agresivo de parte de las personas con las que vaya a trabajar o a las que tenga cerca, y cómo se garantizará su seguridad.

Los empleadores deben hablar con todos los integrantes del hogar sobre la importancia de comunicarse siempre usando un tono respetuoso con las trabajadoras y de mantener una relación profesional. Además, los perros u otros animales que puedan suponer un riesgo para las trabajadoras deben mantenerse en una zona separada de ellas.

Además, muchas trabajadoras no están familiarizadas con los perros. Aunque el perro no sea agresivo, esta falta de experiencia puede crear preocupación y miedo entre las trabajadoras. Los empleadores deben brindarles formación a las trabajadoras de hogar sobre la mejor manera de interactuar con los perros, por ejemplo, cómo hablarles y cómo darles sus golosinas o comida.

→ *Compensación Para Trabajadoras*

En DC y MD, si usted se lesiona en su trabajo, o se enferma debido a las condiciones en su trabajo, usted puede tener derecho a la atención médica para su lesión o enfermedad relacionada con el trabajo y se le puede proporcionar algún reemplazo por el salario perdido. En DC y MD, su empleador en el hogar debe pagar un seguro de compensación para las trabajadoras que cubra la atención médica y una parte de los salarios perdidos por cualquier lesión cubierta que sufra en el trabajo. Si quiere saber si tiene o no derecho a compensación para trabajadoras debido a un accidente laboral, le recomendamos que busque asesoramiento jurídico para conocer sus derechos.

→ Primeros Auxilios Y Preparación Para Emergencias

Es importante que en cada casa en la que trabaje haya un botiquín o material de primeros auxilios para las pequeñas heridas que puedan producirse. Asegúrese de que el empleador le indique dónde guardan el botiquín de primeros auxilios y que también han colocado y conoces el número de los servicios de emergencia para llamar a una ambulancia o a la policía.

→ Importancia De La Comunicación Con El Empleador

Es muy importante dejar claro que el respeto mutuo debe formar parte del trabajo.

Antes de empezar un trabajo, es importante repasar las expectativas, las tareas, el horario y la remuneración. Es muy importante tener horarios y tiempos predecibles en los que trabajar cada semana. Además, tenemos que participar en las tareas que deben realizarse y sobre los productos que utilizaremos. Si hay que aumentar las responsabilidades, esto hay que negociarlo primero con el empleador. Esto ayudará a prevenir futuros problemas de salud y lesiones relacionadas con los productos, la excesiva carga de trabajo y el ritmo de trabajo.

Las trabajadoras de hogar de Washington DC han obtenido el derecho legal a tener un contrato escrito con su empleador. Tanto el Departamento de Trabajo federal como el Departamento de Servicios de Empleo de DC han publicado modelos de contratos escritos que las trabajadoras de hogar pueden utilizar con sus empleadores. Estos modelos de contrato pueden consultarse en el [sitio web del Departamento de Trabajo](#) y en el [sitio web del Departamento de Servicios de Empleo de DC](#).

El contrato escrito es un documento que debe especificar el horario semanal, incluidos los días de la semana, la hora de inicio, la hora de finalización y el número de horas semanales; el salario; las tareas que deben realizarse; y, en el caso de las trabajadoras de hogar que viven en el lugar donde trabajan, una descripción del tipo y el valor del alojamiento proporcionado, la hora del período de sueño y una asignación de tiempo personal. Las trabajadoras de hogar y sus empleadores pueden acordar en acuerdos adicionales y añadirlos al contrato. Por ejemplo, una trabajadora de hogar puede pedir que el contrato incluya un acuerdo en el que el empleador atenderá con prontitud las preocupaciones de seguridad de la trabajadora como sus inquietudes sobre posible violencia en el lugar de trabajo; o que el empleador pagará días de enfermedad adicionales más allá de los exigidos por la legislación de DC, o tiempo libre adicional. Cuando exista un riesgo para nuestra salud y seguridad o tengamos alguna preocupación, debemos ser capaces de comunicarlo cuando se dé la situación. Si puede comunicarse inmediatamente con su empleador, es lo mejor. Si no es así, pida una reunión lo antes posible.

→ Importancia De La Comunicación Con El Empleador

Es muy importante que su empleador se comunique con usted en un idioma que usted entienda.

Puede recibir ayuda de parte del capítulo de DC, Maryland y Virginia (DMV) de La Alianza Nacional de Trabajadoras del Hogar sobre cómo comunicarse con su empleador: 202-524-3835 o DC@domesticworkers.org.

→ Conozca Sus Derechos

Las trabajadoras de hogar están cubiertas por la Ley de Normas Justas del Trabajo. Eso significa que debe cobrar el salario mínimo de su estado por todas las horas que haya trabajado. En el 2024, el salario mínimo para DC es de \$17.50 dólares; en Maryland, el salario mínimo es de \$15 dólares; y en Virginia, el salario mínimo es de \$12.00 dólares. (Existe una exención muy limitada del pago del salario mínimo para las trabajadoras de hogar empleadas por un hogar para prestar servicios de compañía a ancianos o enfermos menos de 20 horas a la semana o para el cuidado ocasional de niños de forma irregular e intermitente).

La mayoría de las trabajadoras de hogar también están cubiertas por las disposiciones sobre horas extraordinarias de la Ley de Normas Justas del Trabajo. Esto significa que debe ser remunerada por las horas extras a una más la mitad de su salario habitual por todas las horas trabajadas que van más allá de las 40 horas en una semana laboral. Existe una exención del pago de las horas extraordinarias para las trabajadoras de hogar que trabajan en el hogar de su empleador.

→ *Contratista Independiente Versus Empleada:*

Algunos empleadores llaman de forma incorrecta "contratistas independientes" a sus trabajadoras, cuando en realidad son empleadas. Es importante que conozca la diferencia entre ambos porque los empleados tienen derecho legal al salario mínimo y a otras prestaciones (incluida la compensación para trabajadores por accidentes laborales y el seguro de desempleo). Los contratistas independientes no están cubiertos por las leyes de salario mínimo, horas extras, compensación para trabajadores, días pagados por enfermedad, seguro de desempleo u otras leyes laborales.

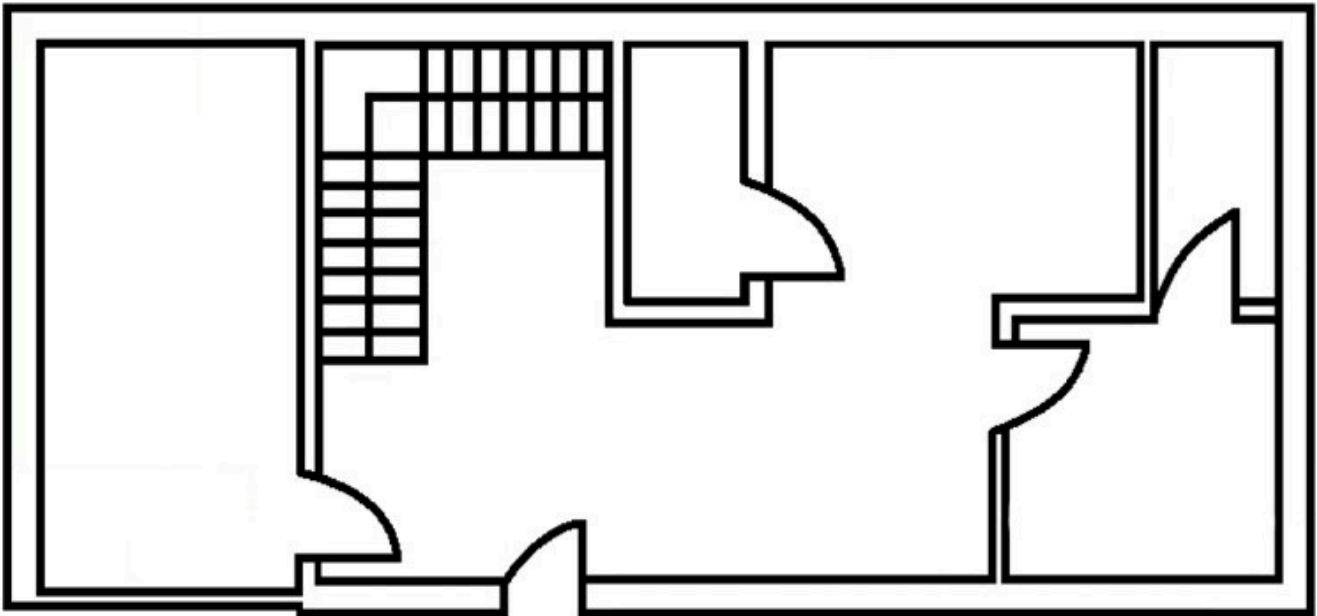
Un empleador puede llamarle contratista independiente o darle un formulario 1099 del Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés) en lugar de un formulario W-2, pero esto no le convierte automáticamente en una contratista independiente.

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con el capítulo de DC, Maryland y Virginia (DMV) de La Alianza Nacional de Trabajadoras del Hogar al 202-524-3835 o DC@domesticworkers.org.

HERRAMIENTAS PARA AYUDAR A IDENTIFICAR RIESGOS

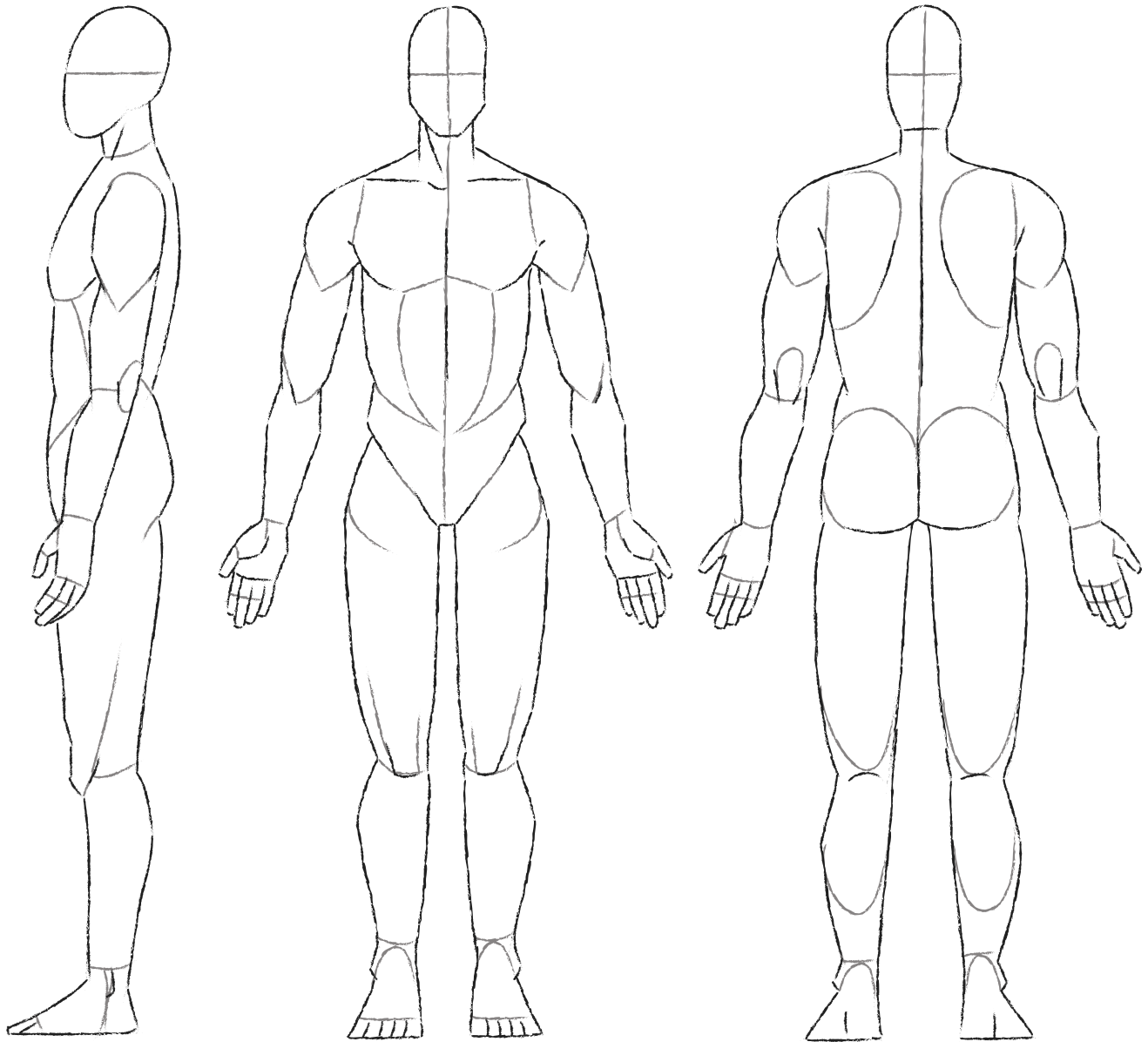
→ Cartografía para Identificar las Posibles Condiciones Inseguras

Para ayudarle a identificar los riesgos para su salud y seguridad en el trabajo, le facilitamos un ejemplo de un lugar de trabajo. ¿Puede identificar áreas en las que existan riesgos y condiciones inseguras basándose en su experiencia? Nadie conoce mejor que usted los riesgos y preocupaciones del trabajo, porque es usted la que las enfrenta todos los días. Señale dónde se encuentran los potenciales riesgos (por ejemplo, dónde utiliza los productos, dónde levanta objetos, dónde alcanza objetos, dónde hay riesgos de resbalones/caídas).



→ Analizar el Impacto de las Condiciones Inseguras en nuestro Cuerpo

Un mapa corporal es un mapa del impacto de las condiciones inseguras en nuestro cuerpo. Identificar las zonas de su cuerpo que han experimentado efectos de salud a causa de nuestros trabajos. ¿Dónde experimenta, por ejemplo, dolores musculares, efectos sobre la salud derivados del uso de productos de limpieza, efectos de resbalones o tropiezos?



→ Agradecimientos

Este documento ha sido creado en colaboración entre la Alianza Nacional de Trabajadoras del Hogar (ANTH) y la Iniciativa Kalmanovitz para el Trabajo y los Trabajadores Pobres de la Universidad de Georgetown.

La ANTH agradece al Instituto Kalmanovitz su experiencia en el campo y de la salud y la seguridad y su trabajo para escribir el contenido de esta guía. La ANTH también reconoce con gran aprecio a las trabajadoras del hogar en el capítulo de DC, Maryland y Virginia de la ANTH que compartieron sus experiencias con las condiciones de salud y seguridad en sus lugares de trabajo a través de una serie de grupos focales y cuyos comentarios y perspectivas informaron inestimablemente esta guía.

Esta guía ha sido elaborada por la Alianza Nacional de Trabajadoras del Hogar, en virtud de la subvención número 448083, concedida por la Oficina del Fiscal General del Distrito de Columbia. Las opiniones, resultados, conclusiones o recomendaciones expresadas en esta guía son las de los colaboradores y no representan necesariamente la posición oficial o las políticas de la Oficina del Fiscal General.

