



Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Prevención de Peligros en el Servicio Doméstico

Talentos que **hacen país**



SESIÓN 1: PRÁCTICAS SEGURAS DE TRABAJO EN EL ENTORNO DOMÉSTICO



ROBERTO JOSE MACHADO RIVERO

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN PREVENCIÓN DE
PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



roberto171@gmail.com



350 849 2513

Perfil profesional:

Embajador Mundial de la Risa y Conferencista Certificado Internacional de Alto Impacto. Además, es Life Coach, Master Practitioner PNL, Coach Ontológico Empresarial y Hipnoterapeuta. Instructor USAID-OFDA, Técnico Nivel III Materiales Peligrosos.



Ruta del conocimiento



01

SESIÓN 1:
PRÁCTICAS SEGURAS DE
TRABAJO EN EL ENTORNO
DOMÉSTICO



02

SESIÓN 2:
ERGONOMÍA APLICADA AL
TRABAJO EN EL HOGAR -
PROTECCIÓN DEL CUERPO Y
MOVILIDAD SEGURA



03

SESIÓN 3:
GESTIÓN DEL ESTRÉS Y
AUTOCONTROL
EMOCIONAL EN
ACTIVIDADES DOMÉSTICAS



04

SESIÓN 4:
PREVENCIÓN DE RIESGOS Y
CONTROL DE PELIGROS EN
EL HOGAR



05

SESIÓN 5:
PROTOCOLOS DE
ACTUACIÓN SEGURA EN
SITUACIONES DOMÉSTICAS
DE ALTO ESTRÉS

Ruta del conocimiento



06

SESIÓN 6:
MANEJO SEGURO DE
PRODUCTOS DE LIMPIEZA
Y PRÁCTICAS HIGIÉNICAS
RESPONSABLES



07

SESIÓN 7:
GESTIÓN EFICIENTE DEL
TIEMPO Y ORGANIZACIÓN DE
TAREAS PARA REDUCIR
RIESGOS



08

SESIÓN 8:
TÉCNICAS DE
MANIPULACIÓN MANUAL
DE CARGAS EN EL TRABAJO
DOMÉSTICO



09

SESIÓN 9:
HABILIDADES DE
COMUNICACIÓN ASERTIVA
PARA LA GESTIÓN DE LÍMITES
LABORALES EN EL HOGAR



10

SESIÓN 10:
AUTOCUIDADO Y BIENESTAR
INTEGRAL PARA
TRABAJADORES DEL
SERVICIO DOMÉSTICO



suma 5.0



Evaluémonos



“El mayor éxito de cada jornada no es terminar el trabajo; es regresar a casa sano, Seguro y con una sonrisa para quienes amas.”

Roberto Machado

Contenido

- 01. ¿Qué es una práctica segura?
- 02. Principales peligros en el servicio doméstico.
- 03. Prevención de caídas y golpes.
- 04. Manejo seguro de productos químicos.
- 05. Ergonomía y cuidado corporal.
- 06. Reflexión y aprendizaje colectivo.



01.

Identificar los principales peligros presentes en el entorno doméstico.

02.

Aplicar prácticas seguras para prevenir accidentes y lesiones.

03.

Fortalecer hábitos de autocuidado durante las actividades laborales.

Objetivo



¿QUÉ ES UNA PRÁCTICA SEGURA?

Es una acción o procedimiento que reduce la probabilidad de sufrir un **accidente o enfermedad**.

Ejemplos:



Mantener áreas ordenadas.



Usar herramientas correctamente.



Seguir instrucciones de seguridad.



Utilizar técnicas adecuadas de trabajo.



PRINCIPALES PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



Riesgos frecuentes

- ❗ Caídas al mismo nivel.
- ❗ Caídas de escaleras.
- ❗ Sobreesfuerzos físicos.
- ❗ Quemaduras.
- ❗ Cortes y pinchazos.
- ❗ Exposición a productos químicos.
- ❗ Riesgos eléctricos.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y GOLPES

Recomendaciones



Mantener
pisos secos.



Recoger
objetos del suelo.



Utilizar
calzado antideslizante.

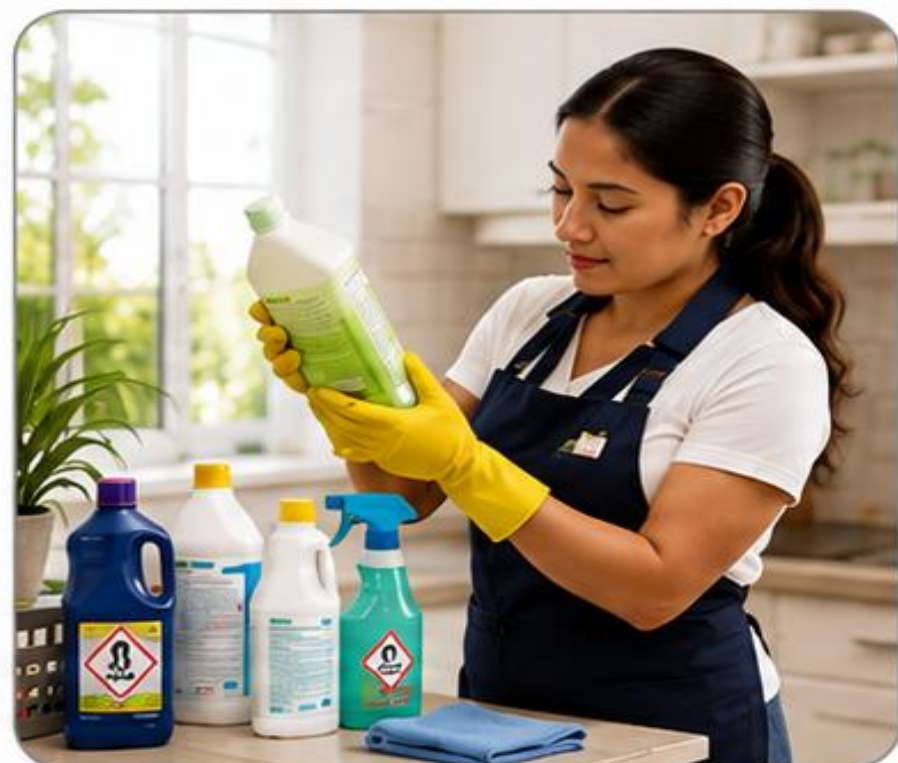


Mantener
buena iluminación.



Usar escaleras
en buen estado.





✓ Leer etiquetas.



✓ No mezclar productos.



✓ Mantener ventilación adecuada.



✓ Doblar rodillas al levantar cargas.



✓ Alternar tareas.



✓ Realizar pausas activas.

MANEJO SEGURO DE PRODUCTOS QUÍMICOS Y ERGONOMÍA



Productos Químicos

- ✓ Leer etiquetas.
- ✓ No mezclar productos.
- ✓ Mantener ventilación adecuada.



Ergonomía

- ✓ Doblar rodillas al levantar cargas.
- ✓ Alternar tareas.
- ✓ Realizar pausas activas.



REFLEXIONEMOS JUNTOS



1

Pregunta 1



Piensa en un
accidente o incidente
que hayas vivido o
presenciado en una casa.



Escríbelo en el
chat de preguntas





APRENDAMOS DE LA EXPERIENCIA



2

Pregunta 2



¿Qué práctica segura
habría evitado que
ocurriera?



Escríbelo en el
chat de preguntas





COMPARTAMOS SABIDURÍA



3

Pregunta 3 

Si solo pudieras enseñar UNA práctica de seguridad a una persona que comienza hoy a trabajar en el servicio doméstico, ¿cuál sería y por qué?



Tu experiencia puede ayudar a proteger la vida de otra persona.



Escríbelo en el
chat de preguntas



Bibliografías

- Guía Técnica de Seguridad y Salud en el Trabajo para empleadores, trabajadoras y trabajadores del servicio doméstico – Ministerio del Trabajo <https://n9.cl/3274jd>
- Cartilla de Autocuidado: para trabajadoras domésticas – Positiva Compañía de Seguros S.A. <https://n9.cl/42zbuz>
- Guía de Seguridad y Salud en el Trabajo para Trabajadoras Domésticas de Paraguay – Organización Internacional del Trabajo <https://n9.cl/xogs7>
- Manual de Trabajo en Casa – Superintendencia de Sociedades <https://n9.cl/4qtvn4>

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

<https://www.posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVA's



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

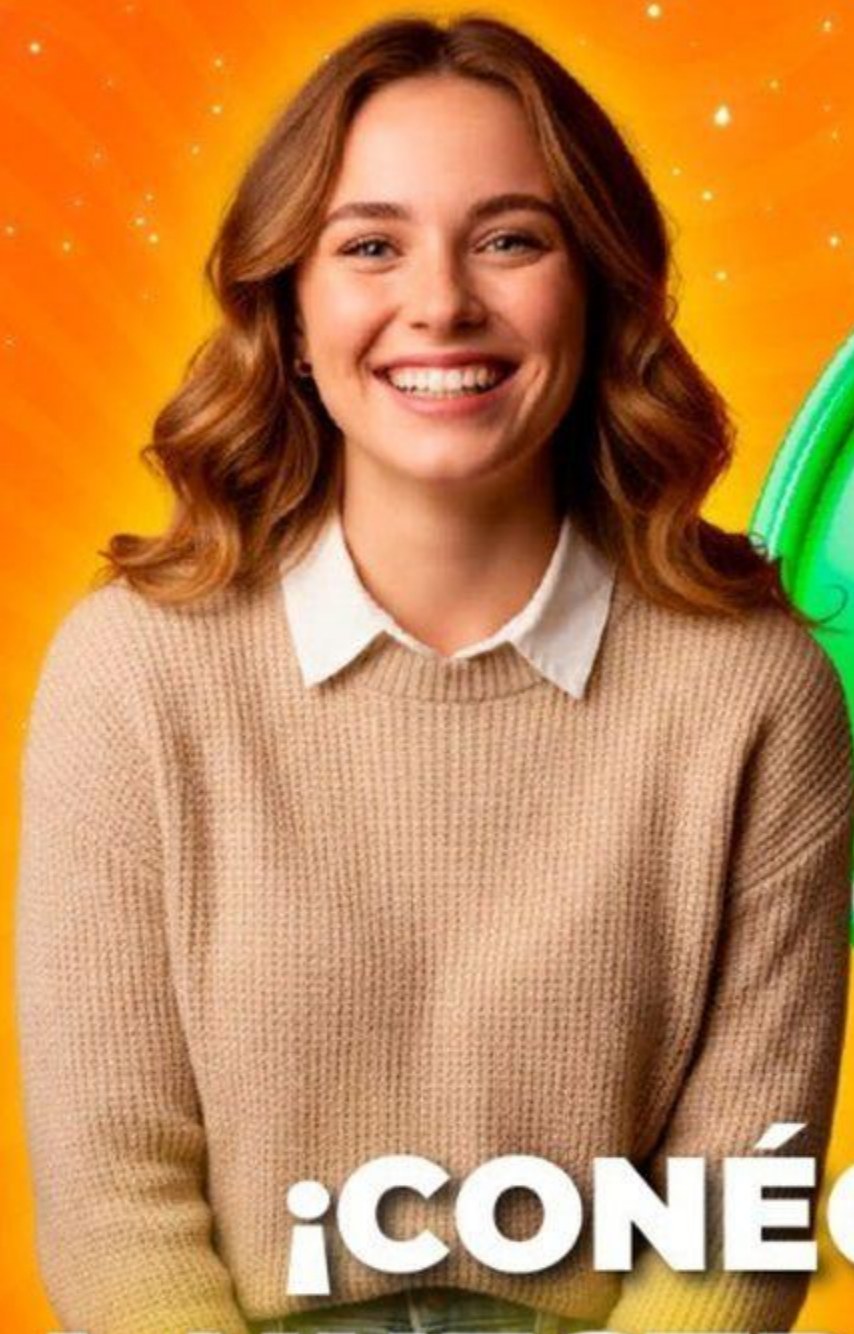
Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!





**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp