



# **Informe del Sistema de Seguridad y Salud en la Administración Pública en la Tesorería de la Seguridad Social**

**Periodo:** agosto 2023-mayo 2024

**Comité Mixto de Seguridad y Salud en el Trabajo**

## 1. Objetivo:

Dar a conocer los resultados de las actividades realizadas en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo en la Tesorería de la Seguridad Social, para el periodo agosto 2023-mayo 2024.

## 2. Alcance:

Aplica para el periodo agosto 2023 hasta mayo 2024.

## 3. Actividades Realizadas:

A continuación, hacemos un resumen de las principales actividades realizadas del periodo, iniciando desde la más hasta la menos reciente, se ha incluido alguna de las evidencias que respaldan muchas de las acciones realizadas en pro de la salud y la seguridad de nuestros colaboradores.

### • 24 de mayo 2024: Reunión Ordinaria Comité Mixto de Seguridad y Salud en el Trabajo (CMSST)

Como es costumbre cada mes, el CMSST, se reunió vía Microsoft Teams, para llevar a cabo su reunión ordinaria correspondiente al mes de mayo, desarrollando la misma de acuerdo con la agenda pautaada:

- Se inició con la introducción a la misma.*
- Luego se proyectó el informe meteorológico, atendiendo a los pronósticos emitidos por las autoridades correspondientes.*
- Se concluyó con la presentación de una queja sobre humedad presente en la localidad Gustavo Mejía Ricart, en la cual se emitieron algunos posibles paliativos y/o soluciones que son pertinentes, así como también información actualizada de la situación y de la cual se derivaron algunos compromisos.*

### • 20 mayo 2024: Alerta climatológica por vaguada

Como parte de la cultura implementada en seguridad y salud en el trabajo, se remitió a todo el personal un boletín informativo con un resumen de los pronósticos emitidos por el COE y la Oficina Nacional de Meteorología. En tal sentido se indicaron los principales efectos de **una vaguada** que serían materializados en el país.

Luego se les presentó un recordatorio de las recomendaciones a seguir antes, durante y después de vaguada.

**ALERTA CLIMATOLÓGICA**

Hay inicio un período lluvioso en República Dominicana que podría extenderse durante las próximas 72 horas, debido a la combinación de una vaguada con una baja presión en aguas del Mar Caribe se encuentra un núcleo nuboso significativo con trayectoria hacia el país.

Ya se han registrado algunas precipitaciones desde la madrugada en diferentes zonas del territorio dominicano, las cuales aumentarán en las próximas horas por el acercamiento de la densa nubosidad.

Son 7 los efectos meteorológicos que podrían desarrollarse en RD entre hoy y el viernes:

1. Lluvias intensas y fuertes.
2. Descargas eléctricas.
3. Aumento de la humedad.
4. Aumento de la temperatura.
5. Aumento de la nebulosidad.
6. Aumento de la velocidad del viento y calor.
7. Aumento de la precipitación.

A continuación las recomendaciones que debes tener en cuenta:

ANTES DE LA VAGUADA	DURANTE LA VAGUADA	DESPUÉS DE LA VAGUADA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantente informado sobre las condiciones de clima, monitoreando las alertas (SMS) y el portal de información de Emergencias (112).</li><li>• Evita salir al exterior.</li><li>• Evita conducir en condiciones de lluvia.</li><li>• Evita salir al agua (playas, piscinas, etc.).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evita salir al exterior si no es necesario.</li><li>• Si debes salir, toma precauciones: usa ropa adecuada, evita conducir en condiciones de lluvia, evita salir al agua (playas, piscinas, etc.).</li><li>• Evita salir al agua (playas, piscinas, etc.).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bebe y usa y protección para prevenir enfermedades.</li><li>• Utiliza y desinfecta las áreas que hayan estado afectadas por las inundaciones o el agua.</li><li>• Evita el contacto con aguas contaminadas.</li><li>• Evita el contacto con aguas contaminadas.</li></ul>

• Abril 2024: Mes de la Seguridad y Salud en el Trabajo



En el marco de celebrar la conmemoración del Día Mundial de la Seguridad y Salud en el trabajo, durante todo el mes de abril desarrollamos varias actividades durante el mes para conmemorarla, a continuación, presentamos un compendio de lo realizado:

Cuadro 1.

Fecha	Descripción actividad
10/abr/24	Difusión Política de Seguridad y Salud en el Trabajo. <b>Fig. 2</b>
11/abr/24	Simulacro evacuación por incendios. <b>Fig. 3</b>
12/abr/24	Charla Plan de Emergencias y Evacuación.
15/abr/24	Toma de fotos de Brigadistas por localidad con gafete y chaleco. <b>Fig. 4</b>
19/abr/24	Charla Plan de Emergencias y Evacuación.
26/abr/24	Remisión de un mailing informativo a toda la institución sobre el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. <b>Ver Fig. 1</b>

Figura 1. Mailing informativo dia Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.



Figur 2. Difusion Política Seguridad

Fig. 3. Simulacro.

Fig. 4. Foto Brigada por localidad.



Visto bueno Comité Ejecutivo

## Aprobación de Tesorero

Febrero 2024

“En la Tesorería de la Seguridad Social estamos comprometidos a promover y fomentar una cultura de seguridad y salud en el trabajo, identificando y gestionando los riesgos laborales derivados de nuestras operaciones, haciendo énfasis en la prevención de accidentes, apegados al cumplimiento de los requisitos legales y otras normativas aplicables y tomando en cuenta el talento humano como el recurso más valioso, por medio de su participación activa en nuestras actividades de prevención y concienciación, así como enfocado siempre en hacer cada día mejor, lo que ya hacemos bien.”



Tesorería de la Seguridad Social  
Henry Sahdalá Dumit - Tesorero

Documento Firmado digitalmente, para validar por medio electrónico:  
<https://buzon.firmagob.gov.do/Inbox/app/tss/v/e16455a4-a97a-4591-a25c-835914fb2331>

## POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

A la izquierda podemos visualizar la **Política de Seguridad y Salud en el Trabajo**, aprobada por la máxima autoridad desde el mes de febrero y que se esperó el mes de abril para difundirla como parte de las actividades correspondientes al mes de la seguridad y salud en el trabajo.

Durante este mes también impartimos **dos charlas** de mano del Instituto Dominicano de Prevención y Protección de Riesgos Laborales (IDOPPRIL), con el objetivo de fortalecer el conocimiento de los brigadistas y los miembros del Comité Mixto de Seguridad y Salud (CMSST) sobre la importancia de contar con un plan de emergencias y evacuación, como podemos ver en el **cuadro No. 1**.

### • **26 de abril 2024:** Reunión ordinaria CMSST

Como cada mes, se realizó la reunión del Comité Mixto de Seguridad y Salud en el trabajo (CMSST), y la agenda desarrollada en esta oportunidad fue la siguiente:

a) Bienvenida/Introducción.

b) Celebración Día Mundial Seguridad y Salud en el trabajo.

c) Informe Simulacro realizado 11 abril 2024.

d) Tema libre.

- **22 de marzo 2024:** Reunión ordinaria CMSST

*Se realizó la reunión ordinaria del comité teniendo como puntos de la agenda:*

a) Bienvenida/Introducción.

b) Coordinación actividades relacionadas a la celebración del día de la Seguridad y Salud en el Trabajo..

c) Tema libre.

- **8 de marzo 2024:** Charla Salud Física y Emocional

El marco de la celebración del Día de la Mujer, se impartió de manera virtual una charla muy interesante titulada Salud física y emocional, en la cual se les equipó a los participantes de herramientas para manejar el estrés, las emociones y las relaciones con el propósito de mantenerse en buena salud.

Convocatoria | Charla "Salud física y emocional"



Comunicaciones  
To: \_Tesorería

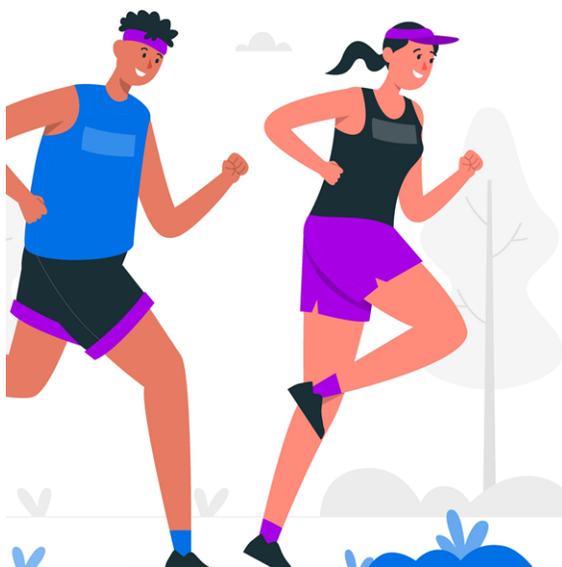


Fri 3/8/2024 10:04 AM

Retention Policy 10 Year Delete (10 years)

Expires 3/6/2034

👍 2



La salud física nos permite realizar nuestras actividades diarias, mantenernos en forma y prevenir enfermedades, mientras que la salud emocional influye en nuestra capacidad de manejar el estrés, las emociones y las relaciones interpersonales de manera saludable.

Por motivo del Día de la Mujer, invitamos a todos los colaboradores a la **charla**

## **SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL**

Impartida por ARS Mapfre



12 de marzo



02:00 p.m.



MS Teams

Para reservar tu participación [regístrate aquí](#)

Esta actividad es una iniciativa del Comité Mixto de Seguridad y Salud en el Trabajo (CMSST)

**Figura 5.**

- **5 abril 2024:** Día Mundial de la Salud

En cumplimiento del plan de trabajo propuesto para este año, se elaboró un mailing informativo, el cual fue remitido a todo el personal haciendo hincapié en fortalecer el compromiso de mantener estilos saludables.

#EferidesTSS | Día Mundial de la Salud



Comunicaciones  
To: \_Tesorería

Retention Policy: 10 Year Delete (10 years)

Expires: 4/3/2034



Fri 4/5/2024 3:09 PM



Departamento de Comunicaciones  
T 809 263 0343 ext. 2245, 2247, 2266

Figura 6.

- **26 mayo 2024:** Asueto Semana Santa 2024

Cada año miles de personas pierden la vida en República Dominicana durante el asueto de la semana santa, por lo que la Tesorería de la Seguridad Social se asegura de orientar al personal en esta temporada con el objetivo de prevenir situaciones lamentables alrededor de las familias de cada colaborador. Para este 2024, se remitió un correo electrónico a todo el personal conteniendo lo siguiente:

- ✓ Un Flyer indicando recomendaciones a seguir antes y durante un viaje, así como algunos Tips para cuidar la salud, entre otras informaciones valiosas. **(Ver figura 7.)**
- ✓ Un listado de playas y balnearios habilitados.
- ✓ Un listado de playas y balnearios clausurados.



# SEMANA SANTA 2024

Sigue estas recomendaciones para que disfrutes de un asueto seguro y en tranquilidad junto a los tuyos

**Antes de salir de casa:**

- Revisa tu vehículo: neumáticos, batería, luces, frenos, aceite y seguro.
- Asegura tu casa: cierra puertas y ventanas, activar alarmas (si las tienes).
- Desconecta: electrodomésticos y aparatos electrónicos.
- Cierra: llaves de agua y tanques de gas.
- Guarda: objetos de valor bajo llave.

**En carretera:**

- Usa siempre el cinturón de seguridad.
- No uses el celular mientras conduces.
- Respeta las señales de tránsito y los límites de velocidad.
- No conduzcas si has consumido bebidas alcohólicas.
- Usa casco si conduces una motocicleta.
- Los niños deben viajar en los asientos traseros.
- Evita ponerte al volante si te sientes cansado o con sueño.
- Acomoda tu equipaje de forma que no obstruyas tu visión.
- Respeta a los peatones y ciclistas.

**Cuida tu salud:**

- Lleva contigo un botiquín de primeros auxilios.
- Protege tu piel con protector solar.
- Mantente hidratado. Consume suficiente agua.
- Evita el consumo excesivo de alcohol.

**¡RECUERDA! EN SEGURIDAD Y SALUD, PREVENIR ES LO PRIMERO**

NÚMEROS DE ATENCIÓN A EMERGENCIAS	
Sistema Nacional de Atención a Emergencias	911
COE	(809) 472-0909
Policía Nacional	(809) 682-2151 / (809) 685-2020
Defensa Civil	(809) 472-8614
Cruz Roja	(809) 334-4545
Bomberos Santo Domingo	(809) 682-2000 / (809) 682-2001

\* En caso de emergencias, siempre llama al 911, puedes llamar desde cualquier teléfono fijo o celular, incluso si no tienes saldo

Para conocer las playas y balnearios habilitados y clausurados durante esta Semana Santa 2024, consulta los documentos adjuntos a este mensaje.

Comité Mixto de Seguridad y Salud en el Trabajo

Figura 7.

**23 marzo 2024: Listado Personal Vulnerable**

El 23 de mayo se solicitó a los brigadistas realizar un listado del personal con vulnerabilidades críticas ante los constantes aguaceros, con el objetivo de solicitar acciones preventivas ante el Comité Ejecutivo a tomar en cuenta ante los potenciales fenómenos que provocan inundaciones en el país.

**20 marzo 2024: Día Internacional de la Felicidad**

El 20 de marzo se conmemora el Día Internacional de la felicidad y ese es un tema de alta prioridad para la TSS, por eso se le remitió un correo informativo a todo el personal, donde se le recordó algunas de las acciones institucionales en pro de la felicidad de nuestros colaboradores.



## Día Internacional de la Felicidad

20 de marzo 2024

La felicidad es una meta humana fundamental. La Asamblea General de las Naciones Unidas reconoce este mismo objetivo y pide "un enfoque más inclusivo, equitativo y equilibrado del crecimiento económico que promueva la felicidad y el bienestar de todos los pueblos"

**¿Sabías qué...**

- Los team building
- Los reconocimientos
- Felicitaciones de cumpleaños, efemérides, nacimiento de niños
- Subsidio de almuerzo
- Pago de parqueos
- Y otros

**son estrategias de felicidad y bienestar que la TSS gestiona para ti?**

Para nuestra institución, invertir en tu felicidad y bienestar es una prioridad, pues estamos conscientes de que tus aportes nos permiten alcanzar el éxito institucional.

**¡Tu motivación es nuestra satisfacción!**



- **4 de marzo 2024:** Día Mundial contra la obesidad.

La conmemoración del Día Mundial contra la obesidad es fundamental ya que ésta contribuye a enfermedades crónicas como la diabetes y problemas cardiovasculares. Es por esto que en la TSS aprovechamos la ocasión para remitir un boletín informativo donde se impartieron consejos para evitar esta condición.



¿Sabías que el Día Mundial contra la Obesidad se celebra con el objetivo de aumentar la conciencia global sobre los riesgos asociados con la obesidad y promover un cambio en los hábitos de vida? Esta iniciativa tiene como meta construir una sociedad más saludable, donde la prevención y la concienciación sean fundamentales.

**¡Transforma tu salud!**

**Te compartimos tres consejos clave**

- Practica actividades físicas
- Procura tener una alimentación saludable
- Consume al menos dos litros de agua diariamente

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, según la OMS, resaltando la urgencia de abordar este desafío de salud de manera colaborativa. ¡Juntos, trabajemos hacia un mundo más saludable!

**Comité Mixto de Seguridad y Salud en el Trabajo**

Figura 9.

- **29 febrero 2024:** Reunión ordinaria Comité Mixto Seguridad y Salud (CMSST).

*Se realizó la reunión ordinaria del comité teniendo como puntos de la agenda:*

a) Bienvenida/Introducción.

b) Quejas por plagas (ratones) en finanzas.

c) Tema libre.

- **1ro. febrero 2024:** Reunión Ordinaria CMSST.

*Se realizó la reunión ordinaria del **comité correspondiente a enero**, teniendo como puntos de la agenda:*

a) Bienvenida/Introducción.

b) Informe de simulacro diciembre 2023.

c) Planificación actividades de SST 2024.

d) Tema libre.

- **25 enero 2024:** Calendario actividades Seguridad y Salud en el Trabajo.

El 25 de enero del año en curso fue elaborado por el Encargado de Seguridad y la Asesora Técnico del Comité Mixto de Seguridad y Salud en el Trabajo, el **calendario de actividades** y el **calendario de sensibilización** relacionados al tema en la institución correspondiente al año 2024.

**14 diciembre 2023:** Reunión Ordinaria CMSST

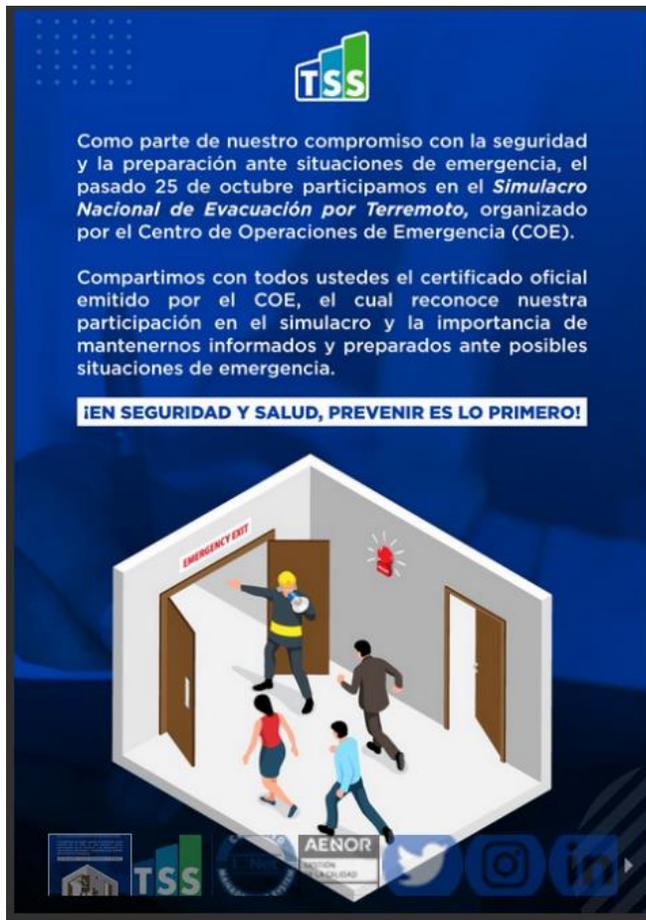
*Se realizó la reunión ordinaria del Comité Mixto de Seguridad y Salud en el trabajo correspondiente a diciembre 2023, teniendo como puntos de la agenda:*

a) Bienvenida/Introducción.

b) Presentación de Propuesta Política de Seguridad y Salud.

c) Tema libre.

• **11 dic 2024:** Certificado Simulacro Nacional



En el mes de octubre participamos en el simulacro nacional de evacuación por terremoto organizado por el COE, y nos remitieron nuestro certificado de participación, por lo que quisimos compartirlo con todo el personal.



A la izquierda se puede ver un collage de fotos del simulacro realizado.

Figura 10.

- **22 noviembre 2023:** Reunión ordinaria CMSST

a) Bienvenida/Introducción.

b) Capacitación investigación de Accidentes con el IDOPPRIL.

c) Tema libre.

- **10 noviembre 2023:** Reunión CMSST correspondiente a octubre 2023

*Se realizó la reunión ordinaria del comité teniendo como puntos de la agenda:*

a) Introducción/Bienvenida.

b) Revisión Plan de Emergencias.

c) Tema libre.

Durante el mes de noviembre el Comité Mixto de Seguridad y Salud llevó a cabo dos reuniones con el objetivo de evaluar y mejorar las condiciones de seguridad y salud en el lugar de trabajo. En estas reuniones, se discutieron temas críticos como la importancia de la investigación de accidentes laborales y la planificación de simulacros de evacuación. Estas reuniones resultaron fundamentales para identificar áreas de mejora continua y fortalecer la cultura de prevención de riesgos en nuestra institución.

Cabe señalar que la reunión programada para octubre tuvo que ser pospuesta y se realizó en noviembre debido a circunstancias excepcionales. Una vez superada la contingencia, la reunión se celebró en noviembre, permitiendo retomar y actualizar los temas pendientes con una mayor perspectiva y preparación.

• **26 octubre 2023:** Vacunación contra la influenza

**TSS**  
**JORNADA DE VACUNACIÓN  
CONTRA LA INFLUENZA**

**JUEVES 26  
DE OCTUBRE**

**9:00 A.M.  
A 3:00 P.M.**

**EXPLANADA DE LA TORRE  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL**

**¡COMPLETA EL FORMULARIO DE  
REGISTRO Y ASEGURA TU CUPO!**

**INSCRÍBETE AQUÍ**

**Figura 11.**

Como parte del fortalecimiento de la cultura de prevención en materia de seguridad ocupacional se remitió un comunicado para recordar el protocolo establecido de evacuación ante un terremoto a celebrarse el día siguiente. Figura 12.

Con el objetivo de promover el bienestar individual por medio de prevenir enfermedades y promover la educación en materia de salud, y en cumplimiento de nuestro calendario de actividades de prevención en materia de seguridad y salud, el 26 de octubre del 2023, se llevó a cabo una jornada de vacunación contra la influenza.

## • 26 octubre 2023: Simulacro Nacional por Terremoto



Figura 12.

El 25 de octubre de 2023, nuestra institución participó en el Simulacro Nacional de Emergencias, siguiendo las pautas establecidas para garantizar la seguridad de todos los colaboradores.

Se comunicaron instrucciones detalladas a través de correos electrónicos y se destacó la importancia de mantener la calma y seguir las indicaciones de los líderes de evacuación.

Durante el simulacro, los colaboradores demostraron una alta capacidad de respuesta y coordinación, cumpliendo con los tiempos establecidos y siguiendo las directrices efectivamente.

## • Octubre 2023: Mes de la concientización sobre el Cáncer de Mama

Durante el mes de octubre, nuestra institución participó activamente en la campaña de sensibilización contra el cáncer de mama. Se llevaron a cabo distribución de material educativo y jornadas de salud con consultas médicas gratuitas y consejería sobre mamografías. Además, se fomentó la vestimenta de color rosa los viernes como símbolo de apoyo a la causa, promoviendo así un ambiente de solidaridad y conciencia en toda la institución.

La participación y respuesta de los colaboradores fueron notablemente positivas, reflejando un compromiso firme con la salud y el bienestar comunitario. Estas actividades contribuyeron a aumentar el conocimiento sobre la importancia de la detección precoz del cáncer de mama y reforzaron el valor de la prevención y el apoyo mutuo dentro de nuestra comunidad laboral.



**TSS**

## ¡VISTAMOS DE ROSADO POR UNA CAUSA IMPORTANTE!

Octubre no es solo el décimo mes del año, *ies el mes en el que damos un paso adelante para marcar la diferencia!* En todo el mundo, octubre es conocido como el **"Mes de Concienciación sobre el Cáncer de Mama"**, y queremos que todos nosotros seamos parte de esta causa significativa.

El cáncer de mama afecta a personas en todas partes, y la detección temprana es clave para la lucha contra esta enfermedad. Para mostrar nuestro apoyo y crear conciencia, **te invitamos a unirme a la iniciativa "Octubre Rosa" vistiendo una prenda rosada todos los viernes del mes de octubre.**

¡Mostremos nuestro apoyo a las personas que luchan contra el cáncer de mama y recordemos la importancia de la detección temprana!



**TSS**

Octubre

### MES DE LA SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama no discrimina edad, raza ni género. Puede afectar a cualquiera en cualquier momento. Es hora de unirnos en la lucha contra esta enfermedad devastadora que afecta a millones de personas en todo el mundo.

**¿Qué puedes hacer?**

Participa en la **"Jornada de mamografías y sonomamografías"** que celebrará el Consejo Nacional de Seguridad Social (CNSS)

**Viernes 13 de octubre**      **8:00 a.m. - 4:00 p.m.**      **Explanada de la Torre de la Seguridad Social**

**¡LA PREVENCIÓN Y LA DETECCIÓN TEMPRANA SON LA MEJOR MEDICINA!**



**TSS**

Octubre

### MES DE LA SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

La detección temprana, el diagnóstico adecuado y el tratamiento oportuno son claves para que las personas con cáncer de mama puedan superar la enfermedad.

El cáncer de mama no debe ser un tema tabú. La prevención es primordial.

- **6 octubre 2023:** Reunión CMSST
- **Se realizó la reunión ordinaria del comité correspondiente a septiembre teniendo como puntos de la agenda:**

a) Introducción/Bienvenida.

b) Nuevo participantes de Servicios Generales.

c) Tema libre.

- **5 octubre 2023:** No obstaculizar las salidas de emergencia.

! Mantenga las salidas de emergencia despejadas

No bloquee u obstruya las salidas de emergencia

**LAS PUERTAS DE EMERGENCIA SALVAN VIDAS**

Las puertas de emergencia permiten una evacuación segura, por lo tanto, son esenciales para salvar la vida de las personas.

**Reglamento 522-06**

2.3.20.2.4 Las vías y salidas de emergencia, así como las vías de circulación y las puertas que den acceso a ellas, deberán permanecer sin obstáculos de modo que puedan utilizarse en cualquier momento, debiendo desembocar las mismas directamente en zona que no represente peligro.

El 5 de octubre de 2023, fue remitido un correo electrónico sobre la importancia crucial de mantener despejadas las salidas de emergencia en todas las instalaciones. Este subraya el cumplimiento de las normativas de seguridad para asegurar una evacuación rápida en caso de incidentes.

La iniciativa del mailing busca reforzar el compromiso de cada miembro del personal en mantener estos accesos libres de obstáculos, asegurando así un entorno seguro y conforme a las regulaciones establecidas.

Se espera que esta comunicación fomente una cultura de prevención y responsabilidad compartida entre todos los colaboradores, promoviendo prácticas seguras que beneficien a la comunidad institucional en cualquier emergencia.

- **3 octubre 2023:** Conato de incendio en plaza naco.

El día 3 de octubre se presentó un conato de incendio en un local de los de Plaza Naco, por lo que se le informó de manera oportuna a los colaboradores evitar subir a los comedores que funcionan en el segundo piso de esa localidad.

Aviso | Cerrada el área de comida Plaza Naco

Comunicaciones  
To: \_Tesorería  
Retention Policy: 10 Year Delete (10 years)

Expires: 9/30/2033

Reply Reply All Forward

Tue 10/3/2023 12:51 PM



**AVISO**

**ÁREA DE COMIDA DE PLAZA NACO CERRADA**

Por el conato de incendio que se generó durante la mañana de hoy en Plaza Naco, la administración de la plaza dispuso el cierre del área de comida, por la seguridad de todos los asistentes.

Los colaboradores que hacen uso de este espacio durante su hora de almuerzo, deberán almorzar en los comedores de las localidades de nuestra institución.



Departamento de Comunicaciones  
T 809 262 0243 ext. 3345, 3347, 3366

## • 14 septiembre 2023: Charla manejo del estrés

RE: Invitación | Charla "Manejo del estrés"

Comunicaciones  
To: \_Tesorería  
Retention Policy: 10 Year Delete (10 years)

Expires: 9/11/2033

Reply Reply All Forward

Thu 9/14/2023 9:20 AM



Entendiendo que el estrés es un problema muy frecuente en la sociedad actual, que puede tener un impacto negativo sobre nuestro organismo y preocupados por la salud de nuestros colaboradores, junto a ARS Mapfre, les invitamos a participar en la charla

**MANEJO DEL ESTRÉS**

Jueves 14 de septiembre 09:00 a.m. MS Teams

[Regístrate aquí](#)

Departamento de Comunicaciones

El 14 de septiembre fue impartida la charla "Manejo del estrés" a cargo de ARS Mapfre, donde se expuso técnicas para identificar y gestionar el estrés.

Se hizo énfasis en la importancia de ejercitarse con regularidad y manejar eficientemente el tiempo.

## • 31 agosto 2023: Reunión Ordinaria CMSST

*Se realizó la reunión ordinaria del Comité Mixto de Seguridad y Salud en el Trabajo (CMSST) correspondiente a agosto teniendo como puntos de la agenda:*

a) Introducción/Bienvenida.

b) Capacitaciones SST programadas para 2024.

c) Presentación Listado Actualizado de Brigadistas.

d) Tema libre.

● **22 agosto 2023: Aviso de tormenta Franklin**

**Ante el paso de la tormenta recuerda:**

**Elabora un plan familiar tomando en cuenta lo siguiente:**

- Permanece dentro de tu casa (si es segura), aunque se vea tranquilo, no vayas afuera, hasta que las instituciones pertinentes del Estado declaren que ha pasado el peligro.
- Escucha los boletines oficiales de los organismos del Estado, mantente informado sobre la tormenta.
- Protege puertas y ventanas, techos, o cualquier objeto que pueda caer.
- Mantén alejado de las ventanas.
- Mantén tu teléfono cargado.
- Ten a mano los números de emergencia.
- Asegura tus documentos personales, evitando que los mismos se mojen.

**Prepara tu kit o mochila de emergencia familiar, el mismo debe contener:**

- Artículos alimenticios: agua potable, productos enlatados no perecederos, galletas, según la cantidad de personas en tu familia.
- Artículos de higiene personal: pasta y cepillos de dientes, papel higiénico, jabón líquido, atomizador con alcohol para limpiar.
- Artículos para bebés: lata de leche, biberón, pañales, medicamentos, ropa de cambio.
- Medicamentos que requieran los familiares.
- Otros: radio y lámpara o foco de baterías, baterías extras, documentos de identificación envueltos en plástico, capa plástica, liviana y desechable, cargador de teléfono.

En situaciones como esta, es importante mantener la prudencia y precaución. Si no tienes que salir de casa, no lo hagas. Estos días son labores, úsalos para estar en familia y evita la ingesta de bebidas alcohólicas.

Adjunto a este correo encontrarás la lista de brigadistas de nuestra institución y sus números de contacto.

**A PROPÓSITO DEL PASO DE LA TORMENTA TROPICAL FRANKLIN**  
**¿QUÉ PRECAUCIONES DEBEMOS TOMAR?**

**Antes**

- Mantente pendiente a las alertas emitidas por el Centro de Operaciones de Emergencias.
- En el trabajo, asegura los documentos importantes y ponlos en un lugar donde no corras peligro en caso de que penetre el agua.
- Asegura objetos sueltos en el techo de la casa.
- Ten a mano un botiquín de primeros auxilios.
- Asegura los documentos importantes en un contenedor impermeable.
- Almacena agua suficiente.
- Ten a mano una linterna y baterías.
- Abastécete de alimentos no perecederos suficientes para, por lo menos, tres (3) días.
- Ante caso de emergencias, comunícate con el 9-1-1.

**Durante**

- Permanece en casa siempre y cuando sea seguro estar ahí.
- En caso de que las autoridades indiquen evacuación en tu zona de residencia, abandona tu casa hacia un lugar más seguro.
- No crases arroyos ni corrientes de agua formadas por las lluvias, ya sea caminando o en vehículo.

**Después**

- Sigue las instrucciones de las autoridades y reporta daños o heridos.
- Si fuiste evacuado de tu casa, espera hasta que la zona sea declarada segura para el regreso.
- Mantente pendiente de las indicaciones de las autoridades.

Para el 22 de agosto, nuestro país se vio amenazado por el paso de la tormenta Franklin, por lo que la institución emitió varios comunicados a los colaboradores sobre lo siguiente:

- ✓ Que hacer antes, durante y después del paso de la tormenta.
- ✓ Recomendaciones generales.
- ✓ Horario especial.
- ✓ Listado de brigadistas actualizado y teléfono de los organismos de socorro.

**AVISO**

La Brigada de Emergencia se encuentra realizando un levantamiento del personal asignado a cada brigadista, por favor colaborarnos en esta tarea.

**GRACIAS**

**AVISO**

Atendiendo a lo dispuesto por el Poder Ejecutivo, hoy, martes 22 de agosto, estaremos laborando hasta el mediodía.

**El miércoles 23 de agosto NO LABORAREMOS.**

**Horario ante paso tormenta Franklin**

Instamos a todos los colaboradores a mantenerse pendientes de los boletines del Centro de Operaciones de Emergencia (COE) y la ONAMET, para conocer la evolución de la tormenta tropical y tomar las medidas de prevención y seguridad pertinentes.

● **Agosto 2023: Semana de la lactancia materna**

Durante la Semana de la Lactancia Materna 2023, nuestra institución llevó a cabo una serie de actividades para promover y apoyar esta práctica esencial. El 4 de agosto, se impartió una charla virtual sobre los beneficios de la lactancia materna, dirigida por Osoris Bacilio, que es una de nuestra colaboradora experta en el tema, la cual amamanta a su bebé desde el día 1.

Adicionalmente, se compartieron tres testimonios inspiradores de colaboradoras lactantes, quienes relataron sus experiencias y los desafíos superados en su proceso de lactancia. Estas actividades fueron bien recibidas y contribuyeron a crear un ambiente de apoyo y concienciación sobre la importancia de la lactancia materna en nuestra institución.

La expositora brindó asesoramiento actualizado, ofreciendo recomendaciones prácticas y despejando dudas comunes sobre la lactancia materna, lo que resultó en una valiosa herramienta educativa para todos los asistentes. Al final de la charla se promovió un espacio de discusión en línea donde los participantes pudieron plantear preguntas y compartir sus propias experiencias. Este foro interactivo facilitó el intercambio de información y fortaleció la red de apoyo entre las madres lactantes de la institución.



The banner features a purple background with a grid of dots in the top left corner. At the top center is the TSS logo. Below it, the text reads 'A PROPÓSITO DE CELEBRARSE LA SEMANA DE LA LACTANCIA MATERNA' followed by 'te invitamos a participar en la charla virtual' in a rounded button. The main title 'RETOS Y BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA' is in a white rounded box. Below this are three icons: a calendar, a clock, and a location pin, each with text underneath: 'Viernes 4 de agosto', '2:00 p.m.', and 'Microsoft Teams'. On the right side, there is a photograph of a woman smiling and holding a baby. A 'Regístrate aquí' button is overlaid on the bottom right of the photo.

TSS

A PROPÓSITO DE CELEBRARSE LA SEMANA DE LA  
**LACTANCIA MATERNA**

te invitamos a participar en la charla virtual

**RETOS Y BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA**

Viernes 4 de agosto      2:00 p.m.      Microsoft Teams

Regístrate aquí



# SEMANA DE LA LACTANCIA MATERNA 2023

“Hagamos que la lactancia y el trabajo funcionen”

“Desde mi embarazo decidí que iba a amamantar a Ruth, sin embargo, se reafirmó cuando **desde TSS recibí una charla de ProlactarRD** donde aprendí herramientas que hicieran más fácil mi experiencia, tales como el uso de almohadas de lactancia y algunas documentaciones sobre los derechos que como madre nos asisten. Desde el día uno, amamanté a mi Ruth y como tuve inicio de preclamsia me estuvieron ofreciendo darle fórmula a la bebé, a lo que dije no, y la amamanté; como al segundo día duré mucho sin pegarla por mi condición de salud y desconocimiento y la bebé no respondía a nada, pero con orientaciones la estimulamos y logré amamantarla toda la noche.

La alimenté solo con leche materna hasta los 6 meses (contra viento y marea porque la gente y especialmente mi madre quería que le diera agua y comida antes de la edad adecuada), luego de entrar al trabajo me extraía para llevarle la lechita, cabe destacar que justo cuando iba a entrar al trabajo se me dañó el banco de leche, pero hasta la fecha sigo amamantando a mi Ruth y es la mejor y más económica metodología que puede existir.

Como Jehová Dios nos ha creado para amamantar, he visto muchos beneficios ya que mi bebé es muy alegre y cariñosa, nunca ha sido llorona y ha crecido sana; cuando ha tenido situaciones de salud han sido leves y su recuperación rápida”.

Osoris Bacilio,

Analista de Calidad en la Gestión





# SEMANA DE LA LACTANCIA MATERNA 2023

“Hagamos que la lactancia y el trabajo funcionen”



“Desde antes de mi embarazo había decidido lactar, pero nunca imaginé lo difícil que sería para mí el inicio, no todo fue como escuchaba o me orientaban porque fue extremadamente doloroso y siempre me idealizaron que no debía doler, mi inexperiencia llevó a tener un mal agarre y con ello vinieron grietas u otras cosas como aquellos comentarios: “tu leche no la llena” o “después de los tres meses no aporta nada”. A pesar de todas estas dificultades busqué ayuda y apoyo refugiándome en tribus de lactancia hasta lograr un buen agarre que asegure disfrutar sin dolor los beneficios que hoy en día sigo recibiendo.

Puedo decir con seguridad que la lactancia ha hecho que mi bebé y yo tengamos un vínculo único y un ejemplo es que en los primeros meses sabía cuándo ella tenía hambre o cuándo se iba a despertar porque mis senos me avisaban aún estando lejos de ella físicamente.

Hoy en día tiene 7 meses y ama la leche materna, definitivamente ha valido la pena el esfuerzo que conlleva y sé que desde ahora está recibiendo los beneficios que ofrece la lactancia, **agradezco a la TSS por darme las facilidades para poder extraerme y hacer posible poder continuar con este proceso”.**

Isaira Soto

Analista de Compras Interina





# SEMANA DE LA LACTANCIA MATERNA 2023



“Hagamos que la lactancia y el trabajo funcionen”

“Desde el momento que supe de mi embarazo comencé a buscar información sobre la lactancia materna y sus beneficios, recibí mucho apoyo de grupos de lactancia como ProlactarRD.

Mi experiencia con la lactancia fue frustrante en un principio, mamá primeriza con una bebé prematura y en medio de la pandemia del 2020, no fue fácil pero logramos salir adelante, la bebé fue alimentada con leche materna desde el día uno mediante extracciones hasta que ella logró un buen agarrare, nunca toleró la leche artificial, hasta que luego de mi regreso al trabajo el tema de las extracciones se volvió complejo, pero aun así daba la milla extra para poder lograr las extracciones y que la bebé se siguiera alimentado con leche materna.

A todo este proceso, antes del año tuve otro embarazo, todo mundo me decía que no podía seguir lactando a la bebé porque la leche le haría daño, que le estaba quitando los nutrientes a la leche que recibiría la nueva bebé, todo esto son mitos, existe lo que es la lactancia en tándem (puedes lactar a dos bebés de diferentes edades y aún durante el embarazo, debido a que la leche materna se adapta a las necesidades del lactante)”.



## Beneficios de la lactancia

“Aparte de crear un vínculo desde el día 1 con tus hijos, le brinda salud a tu bebé, evita la sobrealimentación debido a que el bebé es quien succiona la cantidad de leche que su estomaguito necesita y, durante su crecimiento, la leche materna se va adaptando tanto en cantidad como en nutrientes necesarios.

El vínculo con mis niñas se fortaleció muchísimo gracias a la lactancia, al punto que aún amamanto a la más pequeña y a ambas les ayuda mucho en esas noches que se les hace difícil conciliar el sueño”.

**Lorianny Plasencia,**  
Analista de Cuentas Gubernamentales