

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

19



suma 5.0



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Prevención de Peligros en el Servicio Doméstico

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Lealtad + Alegría + Gestión del tiempo



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 6: VENCE LOS OBSTÁCULOS - PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR



ROBERTO JOSE MACHADO RIVERO

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

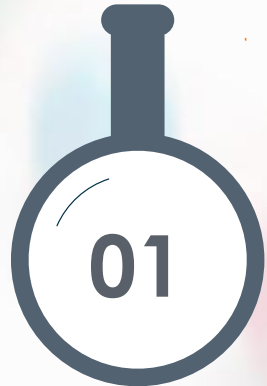
 roberto171@gmail.com

 350 849 2513

EMBAJADOR MUNDIAL DE LA RISA Y CONFERENCISTA CERTIFICADO INTERNACIONAL DE ALTO IMPACTO. ADEMÁS, ES LIFE COACH, MASTER PRACTITIONER PNL, COACH ONTOLÓGICO EMPRESARIAL, HIPNOTERAPEUTA. INSTRUCTOR USAID-OFDA, TÉCNICO NIVEL III MATERIALES PELIGROSOS.



Ruta de conocimiento



SESIÓN 1:

**HABLA CON CONFIANZA
- COMUNICACIÓN
EFECTIVA PARA PREVENIR
CONFLICTOS EN EL
SERVICIO DOMÉSTICO**



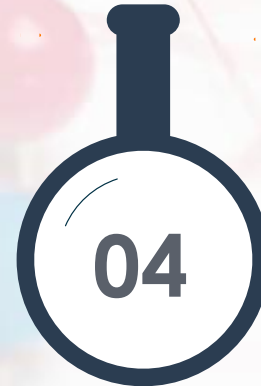
SESIÓN 2:

**ENERGÍA EN ACCIÓN -
SEGURIDAD EN EL
TRABAJO DOMÉSTICO**



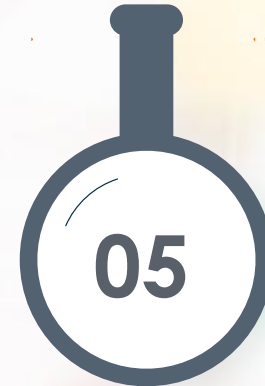
SESIÓN 3:

**CUIDA TU CUERPO,
TRANSFORMA TU TRABAJO -
GUÍA PARA EL SECTOR
DOMÉSTICO**



SESIÓN 4:

**RECARGA TU ENERGÍA -
PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y
AGOTAMIENTO EN EL
TRABAJO DOMÉSTICO**



SESIÓN 5:

**AUTOCUIDADO Y
SEGURIDAD EN EL
TRABAJO DOMÉSTICO -
LA CLAVE DE TU
BIENESTAR**



SESIÓN 6:

**VENCE LOS OBSTÁCULOS
- PREVENCIÓN DE
RIESGOS EN EL HOGAR**

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

Los obstáculos más grandes en el hogar no siempre son físicos, sino aquellos que impiden ver el peligro antes de que ocurra.

Roberto Machado

CONTENIDO

01 >> Reconoce tus obstáculos cotidianos

02 >> Prevención consciente por espacios del hogar

03 >> Emociones y fatiga: enemigos ocultos

04 >> Ejercicio práctico: "Detectives del riesgo en casa"

05 >> Reflexión y compromisos personales



OBJETIVOS

01

Identificar los principales riesgos y obstáculos domésticos.

02

Promover hábitos de atención plena y autocuidado.

03

Fortalecer la cultura de prevención en el hogar.

RECONOCE TUS OBSTÁCULOS COTIDIANOS



Obstáculos Físicos

Pisos mojados sin señalizar, cables sueltos, desorden en pasillos, enchufes sobrecargados y productos químicos sin etiquetar.



Obstáculos Invisibles

La prisa al preparar el desayuno, distracciones del celular, exceso de confianza en tareas rutinarias y fatiga acumulada.

Reflexiona: ¿Cuál fue tu último "susto" en casa?

Tal vez un tropezón, un resbalón o un descuido que pudo terminar mal. Identificar estos momentos es el primer paso hacia la prevención.

PREVENCIÓN CONSCIENTE EN CADA ESPACIO DEL HOGAR

Cada rincón de tu hogar requiere medidas específicas de seguridad. La prevención efectiva comienza con entender los riesgos particulares de cada ambiente.



Atención al cocinar: nunca dejes fogones sin supervisión. Revisa gas y ventila bien.

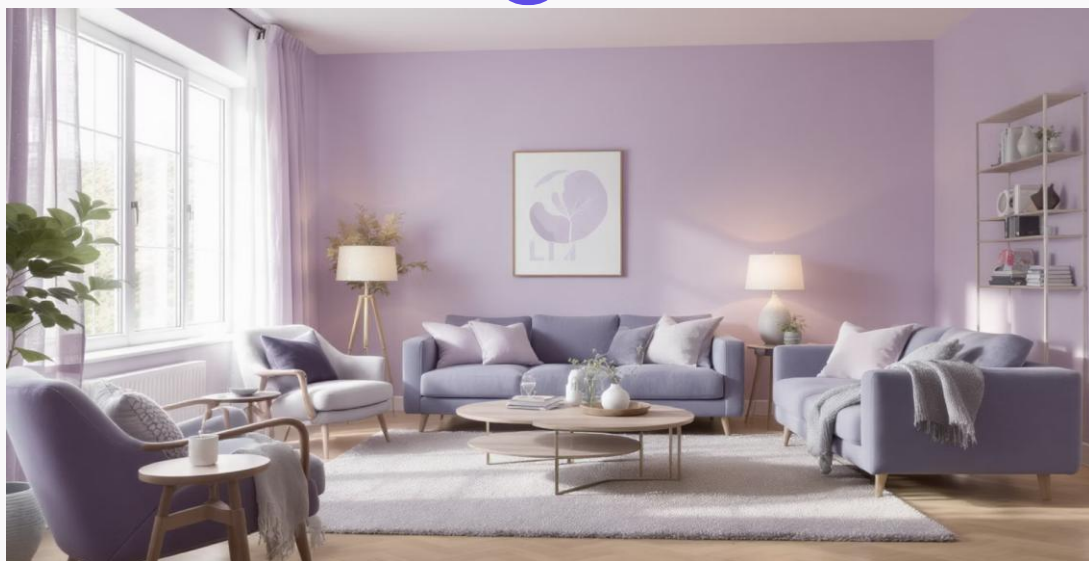


Tapetes antideslizantes, buena iluminación y productos de limpieza seguros, fuera del alcance de niños.



Cables ordenados, salidas despejadas y sin sobreesfuerzos al mover muebles.

PREVENCIÓN CONSCIENTE EN CADA ESPACIO DEL HOGAR



Orden y seguridad: pasillos despejados, alfombras aseguradas y objetos pesados estables.



Almacena químicos de forma segura, etiquetados y fuera del alcance de niños. Mantén buena ventilación.

Tu compromiso inmediato: Escribe una mejora específica que aplicarás hoy mismo en tu hogar. Pequeñas acciones generan grandes cambios.

A woman with short brown hair is sleeping peacefully in a bed with white pillows and a white blanket. She is wearing a grey and white striped sweater. The room is dimly lit, with a lamp visible in the background.

¿Alguna vez has tenido un accidente en casa solo por estar cansado o distraído?

EMOCIONES Y FATIGA: ENEMIGOS OCULTOS DE LA SEGURIDAD

El cansancio físico y mental disminuye significativamente tu nivel de atención y aumenta la probabilidad de accidentes domésticos.



Cansancio

Reduce la atención y los tiempos de reacción ante situaciones de riesgo



Estrés

Genera errores de juicio, descuidos y decisiones apresuradas



Señales de Alerta

Olvidos frecuentes, mareos, tropezones y caídas inexplicables

"No hay seguridad efectiva sin bienestar físico y emocional. Cuidar tu salud mental es cuidar tu seguridad."



“No hay seguridad sin bienestar.”

EJERCICIO PRÁCTICO: DETECTIVES DEL RIESGO EN CASA

Es momento de poner en práctica lo aprendido. Conviértete en un detective de la seguridad en el hogar y descubre los riesgos que han pasado desapercibidos.

01

Identifica Tres Riesgos Ocultos

Recorre la imagen con ojos críticos. Escribe tres riesgos específicos que hayas identificado.

02

Define Acciones Concretas

Para cada riesgo identificado, anota una acción específica, medible y realizable que elimine o reduzca ese peligro.

03

Comparte y Aprende

Comenta uno de tus hallazgos en el chat de preguntas. Aprender de las experiencias de otros enriquece tu propia prevención.

 **Recuerda:** "Pequeños cambios, grandes resultados." No necesitas una transformación radical; comienza con ajustes simples que marquen la diferencia.

EJERCICIO PRÁCTICO: DETECTIVES DEL RIESGO EN CASA



REFLEXIÓN Y COMPROMISOS

“

"La seguridad empieza donde nace la atención"

Cada decisión consciente que tomas para prevenir riesgos es un acto de amor hacia ti y tu familia.

”

Mi Compromiso Personal

Escribe aquí tu compromiso específico para implementar esta semana:

Multiplica el Impacto

¿Con quién compartirás lo aprendido hoy?
La prevención crece cuando se comparte con familia, vecinos y amigos.



Recuerda Siempre

La prevención es un hábito diario, no una tarea ocasional. Tu hogar más seguro está a una decisión consciente de distancia.



BIBLIOGRAFÍA

- **Manual educativo nacional, hacia una vivienda saludable: que viva mi hogar.** Ministerio de Salud y Protección Social. <https://n9.cl/byqz7>
- **Guía para prevenir accidentes en el hogar.** Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. <https://n9.cl/ijhoa>
- **Riesgos en el hogar. Guía para vivir seguros.** Da Ma Pilar Paúl Garasa, D. Roberto Ortiz de Landázuri Solans. <https://n9.cl/5sodt8>
- **Guía de prevención de riesgos domesticos.** Instituo Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales. <https://n9.cl/6xt6x>

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad



***Gracias por un año lleno de
compromiso, conciencia y corazón***

 Roberto Machado



PREGUNTAS

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



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!



Conoce cómo

descargar los certificados de las acciones educativas

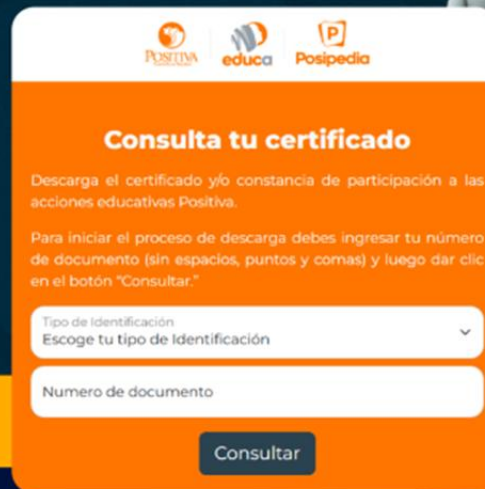
01



Paso 1:

Escanea el código QR

02



Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

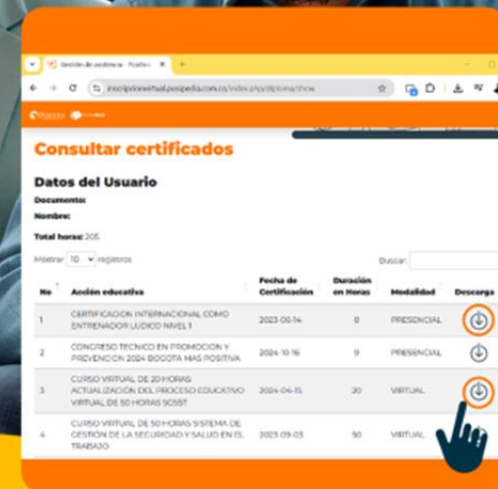
Numero de documento

Consultar

Paso 2:

Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

03



Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS 5050P	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	VIRTUAL	

Paso 3:

Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono