



# Protege tu Espalda Mientras Trabajas



## Palabras del vocabulario

- Articulación
- Levantar
- Estirarse
- Acuciillarse
- Presión

## ¿Qué es el dolor de espalda?

El dolor de espalda pasa cuando hay un problema con los músculos, nervios, huesos, articulaciones y otras partes de la espalda. El dolor de espalda puede ser leve al principio y puede volverse más fuerte con el tiempo. Puede empezar como un dolor repentino muy fuerte que apenas te deja mover.

Los problemas de la espalda son muy comunes en el trabajo de campo. Son una de las razones principales por la que los trabajadores del campo faltan al trabajo. Es muy importante que sepas cómo te puedes lastimar tu espalda en el trabajo, por ejemplo:

- Levantando cosas seguido
- Estando en una posición incómoda mientras trabajas
- Manejar por un tiempo largo en un tractor o camioneta o en cualquier máquina del campo que vibre.
- Caerse de una escalera

## ¿Qué puedes hacer para prevenir el dolor de espalda?

Para prevenir el dolor de espalda puedes:

- Estirar tus músculos antes de trabajar en el campo. Esto calienta los músculos y los prepara para las tareas que necesitas hacer durante el día. Deberías también estirarlos después de trabajar para relajarlos.
- Si tienes que levantar o cargar cosas pesadas, pide ayuda a un compañero de trabajo. Si no hay nadie alrededor, divide la carga para que te sea más liviana usa una carretilla para ayudarte.
- Organiza las cosas que necesitas mover. De esta manera te doblarás, estirarás o torcerás menos tu cuerpo.
- Toma descansos cuando puedas.



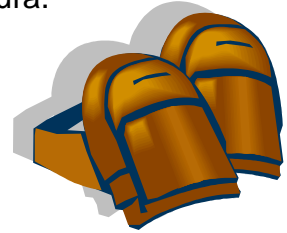
Cuando levantes o cargues peso, haz lo siguiente:

- Usa las palmas de tus manos al cargar un peso. No uses los dedos.
- Usa tus rodillas, no tu espalda, cuando te acucilles para levantar un objeto.
- Sostén lo que estás cargando cerca de tu cuerpo. Si lo sostienes lejos de tu cuerpo, pones más presión en tu espalda, brazos, y manos.
- Cuando estés levantando algo, separa tus pies un poco y pon un pie un poco del adelante que el otro para mantener tu balance.
- Trata de no levantar cosas más arriba de la altura de tus hombros.

F  
O  
R  
Y  
O  
U  
R  
H  
E  
A  
L  
T  
H

Cuando necesites agacharte, como cuando quitas la hierba, recuerda lo siguiente:

- Agáchate usando una o las dos rodillas. No te agaches usando la cintura.
- Usa protectores para las rodillas. También ayudan a tu espalda.
- Cuando sea posible, párate y estira la espalda.



Cuando necesites estar parado por un largo tiempo, como cuando tienes que trabajar en la empacadora, entonces:

- Usa zapatos cómodos.
- Párate con un pie más alto que el otro. Para poner un pie más alto que el otro, usa una caja pequeña. Cambia tu posición después de un rato.
- Si puedes, párate sobre algo acolchado o sobre un pedazo de alfombra.

Estas son algunas de las maneras con las que te puedes ayudar. Ten en mente que también puedes obtener algo de ayuda de tu supervisor:

- Si tu espalda te está molestando, **HABLA CON TU SUPERVISOR SOBRE CAMBIARTE DE TAREA EN EL TRABAJO.**
- **DILE AL SUPERVISOR SI UNA MAQUINA TE ESTÁ CUASANDO DOLOR DE ESPALDA:** Es importante hablar con el supervisor sobre la condición de cualquier maquina que no esté funcionando bien y que pueda dañar tu espalda. Por ejemplo, si usas un tractor con una silla quebrada, habla con tu supervisor. Él puede reemplazar la silla por una nueva que pueda darle mejor soporte a la espalda.

Recuerda siempre seguir estas recomendaciones. ¡Vale la pena!

### Vocabulario y Definiciones

---

<b>Articulación:</b>	Una articulación es donde dos huesos se unen. Hay articulaciones pequeñas como las que tenemos en los dedos y hay articulaciones más grandes como la de la cadera. Las articulaciones te permiten doblarte hacia adelante, saltar, caminar, bailar, etc.
<b>Levantar:</b>	Cuando subes o mueves algo a una posición alta usando tus manos.
<b>Estirarse:</b>	Extender totalmente una parte de tu cuerpo, como los brazos o piernas.
<b>Acuclillarse:</b>	Sentarse con las rodillas dobladas debajo de ti, de tal manera que tus sentaderas descansen cerca de tus talones.
<b>Presión:</b>	La fuerza o el peso que le pones a algo.

**NOTA:**

¿Sabías que existe un número de teléfono gratis que te puede ayudar a encontrar el centro de salud o clínica más cercana a ti, en cualquier parte de los Estados Unidos?

**Llama a “Una Voz para la Salud” al 1-800-377-9968 para obtener más información sobre sus servicios.**



Protege tu espalda  
mientras trabajas  
Hoja de práctica

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

➤ **Actividad 1: ¡Vamos a leer!**

Manuel ha tenido dolor de espalda en los últimos dos meses y ha estado tomando pastillas para ayudarse con el dolor. Él maneja un tractor todos los días. Él no quiere tomar descansos. El tractor es una máquina vieja que vibra mucho y que no tiene una buena silla. Manuel ha notado que cuando tuerce su espalda, le duele mucho. Hoy, Manuel tuvo un accidente. Cuando estaba manejando el tractor, él volteó su espalda para ver si la tierra fertilizada se estaba regando bien. Cuando trató de voltearse otra vez para mirar al frente, no pudo moverse. Tenía mucho dolor. Él perdió control sobre el volante y no pudo alcanzar los frenos. Chocó con un árbol y se cayó del tractor.

1. ¿Cuáles son algunas de las cosas que causaron el dolor de espalda de Manuel?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Marque todas las cosas que Manuel podría haber hecho para prevenir este accidente:

- Visitar al doctor y obtener tratamiento para su dolor de espalda. \_\_\_\_\_
- Mantener en secreto su dolor de espalda y seguir trabajando. \_\_\_\_\_
- Pedirle a su supervisor que le de una tarea distinta. \_\_\_\_\_
- Tomar más descansos. \_\_\_\_\_
- Hablar con su supervisor sobre la silla del tractor. \_\_\_\_\_

➤ **Actividad 2: Preparándose para Trabajar**

Son las seis de la mañana y estás a punto de empezar a trabajar subiendo cubetas de tomates a la camioneta. ¿Qué puedes hacer para proteger tu espalda?

Escribe tus ideas en el espacio de abajo:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

➤ **Actividad 3: Ahora ¡Escucha!**

Escucha cuidadosamente las instrucciones de tu profesor.

Pregunta	Verdadero	Falso
1		
2		
3		
4		
5		

## Plan de la Lección

### Protege tu espalda mientras trabajas

Materiales necesarios	Hojas para repartir	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón blanco y marcadores</li> <li>• Lápices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La lección “Protege tu Espalda Mientras Trabajas”</li> <li>• Hoja para la “Actividad para la comprensión auditiva”</li> <li>• Hoja de práctica</li> <li>• Examen de entrada y evaluación del taller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 hora</li> </ul>

**NOTA PARA EL INSTRUCTOR:** Para ajustar el nivel de lenguaje y de las experiencias educativas de los participantes, las actividades orales y o en grupos se pueden substituir por la lectura, la escritura, práctica de habilidades, los exámenes de entrada y de evaluación del taller.

Elementos	Actividades	Notas
<b>Preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzca el tema Tiempo: 5 minutos</li> <li>• Haga el examen de entrada Tiempo: 5 minutos</li> <li>• Presente el vocabulario nuevo. Tiempo: 5 minutos</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Alguna vez ha tenido dolor de espalda por el trabajo que hace?</li> <li>2. ¿Qué cree que lo causa?</li> <li>3. ¿Qué hace para cuidar de su dolor de espalda?</li> <li>4. ¿Cuáles son algunas de las cosas que puede hacer para prevenir el dolor de espalda en el trabajo?</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reparta el examen de entrada y pídale a los estudiantes que se lo devuelvan al terminar.</li> <li>• Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pídale a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregúnteles a los estudiantes si saben lo que ellas significan. Deles las definiciones. Use la lección “Protege tu Espalda Mientras Trabajas”.</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lea la lección “Protege tu Espalda Mientras Trabajas” Tiempo: 10 minutos</li> <li>• Identifique las palabras del vocabulario en la lectura. Tiempo: 5 minutos</li> <li>• Reparta y revise la <i>Hoja de práctica</i> con los estudiantes y pídale que la completen. Tiempo: 25 minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El instructor dirige la lectura guiada del tema.</li> <li>• Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección.</li> <li>• <b>Actividad 1:</b> Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad.</li> <li>• <b>Actividad 2:</b> Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad.</li> <li>• <b>Actividad 3:</b> Los estudiantes tienen 5 minutos para completar esta actividad.</li> </ul>
<b>Evaluación del concepto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga el examen de evaluación del taller. Tiempo: 5 minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes completan el examen de evaluación del taller.</li> </ul>

**Actividad para la comprensión auditiva**  
**Ahora ¡escucha!**

**Propósito:** Practicar la comprensión al escuchar

**Tiempo:** 5 minutos

1. Díga a sus estudiantes que en esta actividad ellos practicarán su habilidad de comprender al escuchar.
2. Diga que usted va a leer 5 oraciones diferentes dos veces.
3. Dígales que después de que usted termine de leer la oración por segunda vez, ellos necesitan decidir si la oración es verdadera o falsa.
4. Al final, revise las respuestas de los estudiantes para asegurarse de que estén correctas. Si algunos estudiantes no tienen las respuestas correctas, invite a otros estudiantes a participar en la discusión hasta que la información se aclare.

¿Verdadero o falso?

1. Levantar cosas seguido puede lastimar mi espalda.
2. Sólo necesito estirar mis músculos después de trabajar para que los pueda relajar.
3. Es buena idea sostener lo que estoy cargando cerca de mi cuerpo. De esta manera no voy a poner demasiada presión en mi espalda, brazos, y manos.
4. Cuando necesito pizcar los frijoles debo agacharme usando mi cintura.
5. Cuando trabajo por largas horas parado, debería poner un pie más alto que el otro y cambiar mi posición al rato.

Oración	Verdadero	Falso
1	●	
2		●
3	●	
4		●
5	●	



Circula la respuesta correcta.

1. ¿Son comunes los problemas de espalda en el trabajo de la granja?

Sí

No

2. ¿Cuál de las siguientes opciones es una buena forma de evitar lesiones en la espalda?

a. estirarse

b. pedir ayuda para levantar pesos

c. organizar las cosas que necesitas mover

d. todos los anteriores

3. ¿Cómo puedes lastimar tu espalda en la granja?

operando  
maquinaria  
agrícola

descansando

4. Una *articulación* es donde se topan dos huesos y que te permite inclinar y caminar.

Verdadero

Falso

5. ¿Debes informar a tu jefe si una maquinaria te causa dolor en la espalda?

Sí

No

Total de Aciertos: \_\_\_\_\_



1. ¿Son comunes los problemas de espalda en el trabajo de la granja?

Sí

No

2. ¿Cuál de las siguientes opciones es una buena forma de evitar lesiones en la espalda?

- a. estirarse
- b. pedir ayuda para levantar pesos
- c. organizar las cosas que necesitas mover
- d. todos los anteriores

3. ¿Cómo puedes lastimar tu espalda en la granja?

operando  
maquinaria  
agrícola

descansando

4. Una *articulación* es donde se topan dos huesos y que te permite inclinar y caminar.

Verdadero

Falso

5. ¿Debes informar a tu jefe si una maquinaria te causa dolor en la espalda?

Sí

No

Total de Aciertos: \_\_\_\_\_

Describe la forma correcta de levantar y cargar objetos pesados. (no calificar)

---

---

---