Clutter Control in Classrooms and Offices – School Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Piense en nuestras aulas y despachos: los centros de aprendizaje, planificación y colaboración de nuestra escuela. Con el tiempo, estos espacios pueden acumular una gran variedad de objetos: material didáctico, objetos personales, equipos y mucho más. Aunque un cierto nivel de personalización es natural, el desorden excesivo puede crear una serie de riesgos que afectan a la seguridad y el bienestar. Hablamos de algo más que un aspecto desordenado; hablamos de posibles peligros de tropiezo, salidas de emergencia bloqueadas, riesgos de incendio e incluso repercusiones en la calidad del aire y la higiene. Un entorno desordenado también puede contribuir al estrés y a reducir la productividad, lo que dificulta la concentración en nuestra misión principal de apoyar a los estudiantes.

CUÁL ES EL PELIGRO

Vale, pensemos en nuestras aulas y despachos: allí es donde ocurre toda la magia, ¿verdad? Pero a veces, las cosas… se acumulan. Y aunque es normal que haya un poco de "desorden", demasiado desorden puede causar problemas reales, mucho más allá del aspecto desordenado. Hablamos de peligros de tropiezo que pueden hacer que alguien se desparrame, salidas bloqueadas si alguna vez necesitamos salir con prisa, e incluso cosas como el polvo y la mala calidad del aire que pueden hacer que las alergias se vuelvan locas. Además, seamos sinceros, intentar concentrarse cuando se está rodeado de montones de cosas puede resultar bastante estresante, ¿verdad? He aquí algunos peligros potenciales:

- **Mayor Riesgo de Caídas y Tropiezos:** Los montones de papeles,

cajas, bolsas y objetos sueltos en el suelo crean obstáculos que pueden causar fácilmente tropiezos, resbalones y caídas, provocando lesiones tanto al personal como a los estudiantes.

- **Salidas de Emergencia y Caminos Bloqueados:** El desorden que obstruye puertas, pasillos y salidas de emergencia puede impedir una evacuación rápida y segura en casos de emergencia, como incendios o cierres patronales. Esto puede tener graves consecuencias.
- **Peligros de Incendio:** La acumulación de papel, cartón y otros materiales inflamables aumenta el riesgo de incendio y su propagación. Las tomas de corriente sobrecargadas ocultas tras el desorden también pueden suponer un importante peligro de incendio.
- **Calidad del Aire e Higiene Reducidas:** El polvo, los alérgenos y el moho pueden acumularse en espacios desordenados, especialmente en pilas de papel y objetos que se mueven con poca frecuencia, lo que puede afectar a la calidad del aire y contribuir a problemas respiratorios y alergias. La dificultad para limpiar las zonas desordenadas también puede conducir a una higiene deficiente.
- **Estrés y Menor Productividad:** Un entorno desorganizado y desordenado puede distraer visualmente y abrumar mentalmente, contribuyendo al estrés, la ansiedad y la reducción de la concentración y la productividad tanto de los profesores como del personal.
- **Limpieza y Mantenimiento Dificultosos**: El desorden excesivo dificulta el trabajo del personal de limpieza, lo que puede dar lugar a un entorno menos higiénico. El personal de mantenimiento también puede tener dificultades para acceder a las zonas que necesitan reparación.

COMO PROTEGERSE

Mantener nuestras aulas y oficinas organizadas no es sólo cuestión de apariencia; es una parte clave para garantizar la seguridad y el bienestar de todos. Veamos algunos métodos eficaces para gestionar el desorden.

Organiza tu espacio de almacenamiento

Piensa en tu espacio como si fuera un hogar para todo. Asigna zonas a cada cosa: estanterías para el material didáctico, papeleras para los trabajos de los alumnos y cajones para tus objetos personales. Aprovecha también las paredes. Las estanterías y los organizadores de pared son estupendos para guardar cosas en el suelo. Si mueves mucho las cosas, prueba con carritos rodantes. Y pon las cosas pesadas más abajo para no tener que esforzarte.

Conviértete en un profesional de la limpieza

Los pequeños detalles suelen marcar una gran diferencia. Intenta deshacerte de algo viejo cada vez que traigas algo nuevo. Dedica unos minutos a la semana a ordenar y deshacerte de las cosas que ya no utilizas. Los descansos entre trimestres son perfectos para hacer una limpieza más a fondo. Si puede ser digital, que sea digital: ¡menos papel que acumular!

Mantén los caminos despejados para todos

Esto es muy importante para la seguridad. Imagínate que ocurriera una emergencia: tienes que poder salir fácilmente. Así que mantén los pasillos y las puertas despejados, tan anchos como pueda caminar cómodamente un adulto. Ten cuidado con los cables que puedan hacer tropezar a alguien, y no apiles cosas altas que puedan caerse en zonas muy transitadas.

Piensa en "¡No a las llamas!"

Mantén los papeles y todo lo que pueda prenderse fuego lejos de calefactores y enchufes. No sobrecargues las regletas de enchufes, ¡pueden calentarse! Y asegúrate de que siempre puedes ver y acceder a los extintores y a los botones rojos de alarma: no querrás que un montón de cosas los oculten si los necesitas rápidamente.

Respira tranquilo, limpia a menudo

A todo ese desorden le encanta acumular polvo, lo que no es bueno para las alergias. Intenta quitar el polvo con regularidad.

Asegúrate de no obstruir ninguna de las rejillas de ventilación: una buena circulación de aire ayuda a todos. Y si los suelos y las superficies están limpios, será mucho más fácil para el personal de limpieza hacer su trabajo, lo que significa un espacio más saludable para todos.

Estamos Todos Juntos en Esto

Si compartes un espacio, ten una charla sobre cómo mantenerlo ordenado. Si mantienes ordenada tu propia zona, animas a los demás a hacer lo mismo. Y si ves algo en una zona común que pueda ser peligroso, ¡dilo! Todos contribuimos a mantener la escuela segura y organizada.

CONCLUSIÓN

Mantengamos nuestros espacios escolares despejados y organizados, no sólo porque se ve mejor, sino porque tiene un impacto directo en nuestra seguridad y bienestar. Un pequeño esfuerzo de cada uno de nosotros para gestionar el desorden crea un entorno más seguro y funcional en el que todos podemos prosperar.

Clutter Control in Classrooms and Offices – School Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Riesgos de Tropiezos y Caídas:** El desorden, como mochilas, libros o cables, en los suelos de las aulas y oficinas crea riesgos de tropiezo, lo que provoca caídas y lesiones,

especialmente durante las evacuaciones de emergencia.

2. **Salidas de Emergencia Bloqueadas:** Los montones de materiales o muebles que obstruyen puertas y caminos pueden retrasar la evacuación durante incendios u otras emergencias, comprometiendo la seguridad de los estudiantes y el personal.
3. **Sobrecarga Visual:** Las decoraciones excesivas en las paredes o los escritorios desordenados pueden distraer a los estudiantes, reduciendo la concentración y contribuyendo potencialmente al estrés o a comportamientos inseguros en aulas abarrotadas.
4. **Mala Accesibilidad:** Los espacios desordenados dificultan la movilidad de los estudiantes y el personal con discapacidad, aumentando el riesgo de accidentes y limitando el acceso equitativo a los entornos de aprendizaje.
5. **Riesgos de Incendio**: La acumulación de papeles, cajas o materiales inflamables en aulas y despachos supone un riesgo de incendio, ya que el desorden puede avivar el fuego e impedir las labores de extinción.
6. **Problemas de Higiene:** Las superficies desordenadas, como escritorios o zonas de almacenamiento, pueden albergar polvo, alérgenos o gérmenes, lo que contribuye a los riesgos para la salud y el absentismo entre los alumnos y el personal.

ESTADÍSTICAS

- WorkSafeBC informó en 2022 de que el 25% de las lesiones del personal escolar en Columbia Británica estaban relacionadas con resbalones, tropiezos y caídas, y citó como factor contribuyente el desorden en las aulas y oficinas.
- El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (NIOSH) señaló en 2021 que el 20% de las lesiones del personal de limpieza en los colegios estaban relacionadas con la circulación por espacios desordenados, como almacenes o pasillos.
- Una encuesta de Statistics Canada de 2021 indicaba que el 30% de los profesores afirmaban que las aulas desordenadas

afectaban negativamente a su capacidad para mantener un entorno de aprendizaje seguro y productivo.

- Un informe de 2023 del Auditor del Estado de California descubrió que el 100% de las 18 escuelas inspeccionadas presentaban deficiencias de mantenimiento, incluidas zonas de almacenamiento desordenadas, lo que suponía riesgos para la seguridad, como peligro de incendio o bloqueo de salidas.
- El Centro Canadiense para la Salud y la Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2022 que las escuelas que aplicaban medidas de control del desorden, como soluciones de almacenamiento, reducían las lesiones por tropiezo notificadas hasta en un 20%.
- Una encuesta realizada en 2020 por el Centro Nacional de Estadísticas de la Educación (NCES) reveló que el 35% de los colegios públicos no disponían de almacenamiento adecuado, lo que provocaba desorden en las aulas y aumentaba los problemas de seguridad.

Clutter Control in Classrooms and Offices – School Safety Fatality File

Cluttered Classroom Leads to Tragic Accident

In a devastating incident at Disston Elementary School in Philadelphia, a five-year-old kindergarten student, Jonathan Cozzolino, lost his life when a folded cafeteria table tipped over and fell on him. The table, which was stored in an upright position, became unstable and collapsed as Jonathan was leaving the gymnasium after lunch. He suffered fatal head trauma from the

accident.

Investigations revealed that the school district possessed approximately 500 similar tables, many of which were found to be faulty. The U.S. Consumer Product Safety Commission had previously issued warnings about the dangers of portable cafeteria tables tipping over, emphasizing the need for proper storage and supervision.

This tragic event underscores the critical importance of maintaining clutter-free and safely organized classrooms and common areas. Ensuring that heavy equipment is securely stored and that students are kept away from potential hazards is essential in preventing such accidents.

Source: *Educationworld.com*

Clutter Control in Classrooms and Offices – School Safety Stats and Facts

FACTS

1. **Trip and Fall Hazards:** Clutter such as backpacks, books, or cables on classroom and office floors creates tripping risks, leading to falls and injuries, especially during emergency evacuations.
2. **Blocked Emergency Exits:** Piles of materials or furniture obstructing doorways and pathways can delay evacuation during fires or other emergencies, compromising student and staff safety.
3. **Visual Overload:** Excessive wall decorations or cluttered

desks can distract students, reducing focus and potentially contributing to stress or unsafe behaviors in crowded classrooms.

4. **Poor Accessibility:** Cluttered spaces hinder mobility for students and staff with disabilities, increasing the risk of accidents and limiting equitable access to learning environments.
5. **Fire Risks:** Accumulated papers, boxes, or flammable materials in classrooms and offices pose fire hazards, as clutter can fuel fires and impede firefighting efforts.
6. **Hygiene Issues:** Cluttered surfaces, like desks or storage areas, can harbor dust, allergens, or germs, contributing to health risks and absenteeism among students and staff.

STATS

- WorkSafeBC reported in 2022 that 25% of school staff injuries in British Columbia were related to slips, trips, and falls, with cluttered classrooms and offices cited as a contributing factor.
- The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) noted in 2021 that 20% of custodial staff injuries in schools were linked to navigating cluttered spaces, such as storage rooms or hallways.
- A 2021 Statistics Canada survey indicated that 30% of teachers reported cluttered classrooms negatively impacted their ability to maintain a safe and productive learning environment.
- A 2023 report from the California State Auditor found that 100% of 18 inspected schools had maintenance deficiencies, including cluttered storage areas, posing safety risks like fire hazards or blocked exits.
- The Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS) stated in 2022 that schools implementing clutter control measures, such as storage solutions, reduced reported trip-related injuries by up to 20%.
- A 2020 National Center for Education Statistics (NCES) survey found that 35% of public schools reported inadequate

storage, leading to cluttered classrooms and increased safety concerns.

Clutter Control in Classrooms and Offices – School Safety Fatality File – Spanish

Una Clase Desordenada Provoca un Trágico Accidente

En un devastador incidente ocurrido en la escuela primaria Disston de Filadelfia, un alumno de guardería de cinco años, Jonathan Cozzolino, perdió la vida cuando una mesa plegada de la cafetería se volcó y le cayó encima. La mesa, que estaba guardada en posición vertical, se volvió inestable y se desplomó cuando Jonathan salía del gimnasio después de comer. El accidente le causó un traumatismo craneoencefálico mortal.

Las investigaciones revelaron que el distrito escolar poseía aproximadamente 500 mesas similares, muchas de las cuales eran defectuosas. La Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de EE.UU. ya había advertido anteriormente de los peligros del vuelco de las mesas portátiles de cafetería, insistiendo en la necesidad de un almacenamiento y una supervisión adecuados.

Este trágico suceso subraya la importancia crucial de mantener las aulas y las zonas comunes desordenadas y organizadas de forma segura. Garantizar que los equipos pesados se almacenan de forma segura y que los alumnos se mantienen alejados de posibles peligros es esencial para prevenir este tipo de accidentes.

Fuente: *Educationworld.com*

Clutter Control in Classrooms and Offices – School Safety Picture This – Spanish



La imagen muestra un aula llena de excesivo desorden: papeles, libros y material esparcidos por los pupitres y el suelo. Este nivel de desorden plantea varios peligros para la seguridad, como riesgo de tropiezos, bloqueo de las salidas de emergencia y dificultad para localizar materiales importantes. En caso de emergencia, los entornos desordenados pueden retrasar las evacuaciones e incluso empeorar los resultados. Además, esta desorganización puede aumentar el estrés y reducir la productividad tanto de los estudiantes como del personal.

El control eficaz del desorden es esencial para mantener un entorno de aprendizaje seguro y funcional. Las escuelas deben aplicar programas de limpieza periódicos, proporcionar soluciones de almacenamiento adecuadas y fomentar una cultura del orden entre el personal y los alumnos. Las papeleras claramente etiquetadas, las estanterías y los espacios designados para el material ayudan a mantener los objetos fuera del suelo y de las superficies de

trabajo. Las inspecciones rutinarias de las aulas y la formación organizativa de los educadores pueden garantizar que los espacios permanezcan libres de peligros y propicios para el aprendizaje.

Clutter Control in Classrooms and Offices – School Safety Picture This



The image shows a classroom filled with excessive clutter—papers, books, and supplies scattered across desks and the floor. This level of disorder poses several safety hazards, including tripping risks, blocked emergency exits, and difficulty locating important materials. In an emergency, cluttered environments can delay evacuations and even worsen outcomes. Additionally, such disorganization may lead to increased stress and reduced productivity for both students and staff.

Effective clutter control is essential for maintaining a safe and functional learning environment. Schools should implement regular cleaning schedules, provide adequate storage solutions, and

encourage a culture of tidiness among staff and students. Clearly labeled bins, shelving units, and designated spaces for supplies help keep items off floors and work surfaces. Routine classroom inspections and organizational training for educators can ensure that spaces remain hazard-free and conducive to learning.

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

A lo largo de nuestros ajetreados días escolares, a menudo hacemos malabarismos con múltiples responsabilidades y sentimos la presión de tenerlo todo hecho. Ya se trate de tareas físicas, de gestionar situaciones difíciles o incluso de asumir más responsabilidades de las que podemos asumir cómodamente, podemos caer en la tentación de ir más allá de nuestros límites individuales. Sin embargo, ignorar sistemáticamente las señales de nuestro cuerpo, nuestra capacidad emocional y nuestra conciencia de la situación -y dudar en pedir ayuda- puede tener consecuencias importantes. No sólo nos arriesgamos a problemas inmediatos como lesiones o errores de juicio, sino también a desarrollar agotamiento, mayor estrés y un entorno menos seguro para nosotros mismos y para los demás con el paso del tiempo.

CUÁL ES EL PELIGRO

Ignorar nuestros límites y dudar en buscar ayuda pueden parecer actos de resiliencia en el momento, pero pueden conducir a una serie de peligros potenciales que afectan a nuestra salud, nuestra

seguridad y el bienestar de nuestra escuela:

- Cuando actuamos por encima de nuestros límites físicos o cognitivos (debido a la fatiga, el estrés o la falta de experiencia), nuestro juicio y coordinación pueden verse afectados, lo que puede dar lugar a errores y accidentes que podrían perjudicarnos a nosotros mismos o a los demás.
- Intentar realizar tareas que superan nuestras capacidades físicas, sin pedir ayuda o utilizar el equipo adecuado, aumenta considerablemente el riesgo de sufrir torceduras, esguinces y otras lesiones.
- Exigirnos constantemente más allá de nuestras capacidades emocionales y mentales puede provocar estrés crónico, agotamiento y agotamiento, lo que repercute negativamente en nuestra salud general y en nuestra satisfacción laboral.
- Cuando no estamos funcionando al máximo de nuestras posibilidades, o cuando no buscamos ayuda en situaciones que no estamos preparados para manejar, podemos crear o exacerbar inadvertidamente riesgos para la seguridad de alumnos y colegas.
- Dudar a la hora de pedir ayuda cuando nos enfrentamos a un reto puede prolongar el problema y conducir potencialmente a problemas más importantes en el futuro. La intervención y la colaboración tempranas suelen ser más eficaces.
- La reticencia a reconocer las limitaciones o a pedir ayuda puede dificultar la comunicación abierta y la confianza dentro de la comunidad escolar, lo que puede dar lugar a malentendidos y a un entorno menos propicio.

COMO PROTEGERSE

De acuerdo, cuidar de nosotros mismos y mantener la seguridad en la escuela realmente se reduce a saber lo que podemos manejar -física, emocional y en diferentes situaciones- y sentirnos totalmente cómodos pidiendo ayuda cuando la necesitamos.

Reconoce tus Límites: Presta atención a esas pequeñas señales que envía tu cuerpo: cansancio, dolor o simplemente malestar. Lo mismo ocurre con tu estado de ánimo: si te sientes agobiado o estresado,

también es una información importante. Piensa en lo que se te da bien y en lo que puede estar un poco fuera de tu zona de confort. Es fundamental que seas sincero contigo mismo.

No Dudes en Pedir Ayuda: Que pedir ayuda se convierta en algo normal. Tanto si necesitas un par de manos más para mover algo pesado, como si necesitas consejo en una situación complicada o simplemente sientes que te vendría bien un poco de apoyo, acude a tus compañeros, a tu jefe o a quien sea la persona adecuada. Es un signo de responsabilidad, no de debilidad.

Evalúa las Situaciones con Realismo: Antes de lanzarte a una tarea o situación, tómate un respiro y piensa en lo que podría salir mal y si realmente eres la persona más indicada para hacerlo en solitario. No te avergüences de admitir que algo puede ser más de lo que puedes manejar con seguridad.

Di lo que Necesitas, Claramente: Si te preocupa no ser capaz de hacer algo bien o con seguridad, o si necesitas ayuda, ¡dilo! Sé claro y respetuoso cuando hables de ello con los demás. No esperes a sentirte totalmente abrumado o a que las cosas se pongan feas.

Aprende: aprovecha cualquier curso de formación que ofrezca la escuela sobre seguridad, procedimientos de emergencia, etc. Cuanto más sepas, más seguro te sentirás. Cuanto más sepas, más seguro te sentirás y mejor sabrás cuándo necesitas ayuda.

Tómate Descansos y Controla el Estrés: Recuerda que el cansancio o el estrés pueden afectar a tu juicio. Asegúrate de tomarte descansos y de utilizar los recursos que te ofrece la escuela para controlar el estrés. Mantenerte dentro de tus límites es más fácil cuando no estás agotado.

Expresa tus Preocupaciones: Si te das cuenta de que alguien se está esforzando demasiado o de que una situación no parece segura, no tengas miedo de decir algo que te ayude. Todos estamos juntos en esto cuando se trata de la seguridad.

Tienes que Priorizar tu Salud: Tu salud y tu bienestar, tanto físico como mental, son lo que realmente importa a largo plazo. Siempre es correcto pedir ayuda o dar un paso atrás si sientes que

te estás acercando a tu límite. Es mejor que hacerse daño o cometer un error que podría haberse evitado.

CONCLUSIÓN

Seamos honestos con nosotros mismos sobre lo que podemos manejar y construyamos una escuela en la que pedir ayuda forme parte de nuestra forma de actuar. Cuidarnos y cuidarnos los unos a los otros nos convierte en un lugar mejor y más seguro para todos.

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Picture This



The image depicts a school staff member overwhelmed by paperwork, with her head in her hands—a clear sign of stress and burnout. This scenario reflects a common issue in school environments where teachers and staff take on excessive workloads without breaks or

support. Over time, this can lead to mental fatigue, emotional exhaustion, and physical health problems, all of which compromise both personal wellbeing and job performance.

It’s essential for school staff to recognize their limits and seek help when tasks become unmanageable. Schools should promote a supportive work culture, encouraging open communication and providing access to resources like counseling, time management training, and peer support groups. Workloads must be monitored and adjusted to prevent chronic stress. By fostering a healthy environment where asking for help is normalized, schools can improve both employee wellness and overall safety.

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Fatality File – Spanish

La Muerte de un Educador Destaca la Importancia de Reconocer los Límites Personales y Buscar Apoyo

En febrero de 2024, Alfred Jiménez Jr., un asistente educativo de 74 años del instituto Brandeis de San Antonio (Texas), perdió la vida trágicamente tras un incidente en su aula de educación especial. Mientras ayudaba a un alumno, Jiménez recibió un empujón que le hizo caer y sufrir un traumatismo craneoencefálico grave. Murió diez días después.

Jiménez era conocido por su dedicación a sus alumnos, a menudo haciendo más de lo necesario para ayudarles. Sin embargo, este incidente subraya la importancia crítica de reconocer los propios

límites físicos y emocionales, especialmente cuando se trabaja en entornos de gran tensión.

Esta tragedia sirve de recordatorio conmovedor de que la búsqueda de ayuda y el reconocimiento de los límites personales son componentes vitales de la seguridad escolar. Implantar programas de formación exhaustivos, garantizar una dotación de personal adecuada y fomentar una cultura en la que los educadores se sientan capacitados para solicitar ayuda puede ayudar a prevenir resultados tan devastadores.

Fuente: *Ksat.com*

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Throughout our busy school days, we're often juggling multiple responsibilities and feeling the pressure to get everything done. Whether it's physical tasks, managing challenging situations, or even taking on more than we can comfortably handle, there can be a temptation to push ourselves beyond our individual limits. However, consistently ignoring our body's signals, our emotional capacity, and our situational awareness – and hesitating to ask for help – can have significant consequences. We risk not only immediate issues like injuries or errors in judgment but also the development of burnout, increased stress, and a less safe environment for ourselves and others over time.

WHAT'S THE DANGER

Ignoring our limits and hesitating to seek help might seem like acts of resilience in the moment, but they can lead to a range of potential dangers that impact our health, safety, and the wellbeing of our school:

- When we operate beyond our physical or cognitive limits (due to fatigue, stress, or lack of expertise), our judgment and coordination can be impaired, leading to mistakes and accidents that could harm ourselves or others.
- Attempting tasks that exceed our physical capabilities, without seeking assistance or using proper equipment, significantly raises the risk of strains, sprains, and other injuries.
- Consistently pushing ourselves beyond our emotional and mental capacity can lead to chronic stress, exhaustion, and burnout, negatively impacting our overall health and job satisfaction.
- When we are not operating at our best, or when we fail to seek help in situations we are not equipped to handle, we can inadvertently create or exacerbate safety risks for students and colleagues.
- Hesitating to ask for help when facing a challenge can prolong the issue and potentially lead to more significant problems down the line. Early intervention and collaboration are often more effective.
- A reluctance to acknowledge limitations or seek help can hinder open communication and trust within the school community, potentially leading to misunderstandings and a less supportive environment.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Alright, so looking out for ourselves and keeping things safe at school really boils down to knowing what we can handle – physically, emotionally, and in different situations – and feeling totally comfortable asking for a hand when we need it.

Recognize Your Boundaries: Pay attention to those little signals your body sends – feeling tired, achy, or just plain off. Same goes for your mood – if you're feeling swamped or stressed, that's important info too. Think about what you're good at and what might be a bit outside of your comfort zone. Being honest with yourself about all this is key.

Don't Hesitate to Seek Assistance: Let's make it a normal thing to ask for support. Whether it's needing an extra pair of hands to move something heavy, getting some advice on a tricky situation, or just feeling like you could use some backup, reach out to your colleagues, your boss, or whoever the right person is. It's a sign of being responsible, not weak!

Assess Situations Realistically: Before jumping into a task or a situation, just take a breath and think about what could go wrong and if you're really the best person to handle it solo. No shame in admitting something might be more than you can manage safely.

Say What You Need, Clearly: If you're worried about being able to do something safely or well, or if you need some help, just say it! Be clear and respectful when you talk to others about it. Don't wait until you're totally overwhelmed or things are getting dicey.

Get Your Learn On: Take advantage of any training the school offers on safety stuff, emergency procedures, anything like that. The more you know, the more confident you'll feel, and you'll also be better at knowing when you might need some help.

Take Breaks and Manage Stress: Remember that being tired or stressed can mess with your judgment. Make sure you're taking breaks and using any stress-management resources the school offers. Staying within your limits is easier when you're not running on fumes.

Speak Up About Concerns: If you notice someone else who might be pushing themselves too hard or if a situation looks unsafe, don't be afraid to say something helpfully. We're all in this together when it comes to safety.

You Gotta Put Yourself First: Your health and well-being – both physical and mental – are what really matter in the long run. It's always the right call to ask for help or step back if you feel like you're getting close to your limit. It's better than getting hurt or making a mistake that could have been avoided.

FINAL WORD

Let's all make it a point to be honest with ourselves about what we can handle and to build a school where asking for help is just part of how we roll. Taking care of ourselves and looking out for each other makes for a safer and better place for everyone.

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Stats and Facts

FACTS

1. **Physical Overexertion:** Students and staff attempting tasks beyond their physical capacity, such as lifting heavy objects without assistance, risk strains, sprains, or chronic musculoskeletal injuries.
2. **Mental Health Overload:** Ignoring signs of stress, anxiety, or burnout in demanding school environments can lead to mental health crises, reduced focus, and unsafe decision-making.
3. **Lack of Help-Seeking Culture:** Fear of judgment or stigma often prevents students and staff from seeking help for physical or mental health challenges, exacerbating risks like injuries or emotional distress.
4. **Inadequate Training on Limits:** Schools often fail to teach

students and staff how to recognize personal limits, increasing the likelihood of overexertion or unsafe behaviors.

5. **Peer Pressure Risks:** Students may push physical or emotional limits due to peer pressure in sports or academic settings, leading to injuries or mental health issues without seeking help.
6. **Delayed Reporting:** Failure to promptly report physical injuries or mental health concerns delays intervention, worsening outcomes and compromising school safety.

STATS

- A 2020 Journal of School Health study found that 30% of students reported avoiding seeking help for physical injuries due to fear of being sidelined, contributing to prolonged recovery times.
- Statistics Canada reported in 2021 that 25% of school-aged children experienced mental health challenges but did not seek help, increasing risks of academic and behavioral issues in schools.
- The Bureau of Labor Statistics (BLS) noted in 2020 that 40% of school staff musculoskeletal injuries were linked to overexertion, with many cases tied to not seeking assistance for heavy tasks.
- WorkSafeBC reported in 2022 that 20% of school staff injury claims in British Columbia involved strains from tasks where workers did not request help, such as moving furniture or equipment.
- A 2021 NIOSH study indicated that 35% of school staff reported not accessing mental health resources despite high stress, citing stigma or lack of awareness as barriers.
- The Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS) stated in 2022 that schools with active help-seeking training programs saw a 25% reduction in reported staff injuries and mental health complaints.

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Sobreesfuerzo Físico:** Los alumnos y el personal que intentan realizar tareas que superan su capacidad física, como levantar objetos pesados sin ayuda, corren el riesgo de sufrir distensiones, esguinces o lesiones musculoesqueléticas crónicas.
2. **Sobrecarga Mental:** Ignorar los signos de estrés, ansiedad o agotamiento en entornos escolares exigentes puede conducir a crisis de salud mental, disminución de la concentración y toma de decisiones inseguras.
3. **Falta de Cultura de Búsqueda de Ayuda:** El miedo a ser juzgado o estigmatizado a menudo impide que los estudiantes y el personal busquen ayuda para desafíos de salud física o mental, exacerbando riesgos como lesiones o angustia emocional.
4. **Capacitación Inadecuada sobre Límites:** Las escuelas a menudo no enseñan a los estudiantes y al personal cómo reconocer los límites personales, lo que aumenta la probabilidad de sobreesfuerzos o comportamientos inseguros.
5. **Riesgos Derivados de la Presión de los Compañeros:** Los estudiantes pueden sobrepasar los límites físicos o emocionales debido a la presión de sus compañeros en entornos deportivos o académicos, provocando lesiones o problemas de salud mental sin buscar ayuda.
6. **Notificación Tardía:** La falta de notificación inmediata de lesiones físicas o problemas de salud mental retrasa la intervención, empeorando los resultados y comprometiendo la

seguridad escolar.

ESTADÍSTICAS

- Un estudio del Journal of School Health de 2020 descubrió que el 30% de los estudiantes afirmaban que evitaban buscar ayuda para las lesiones físicas por miedo a ser apartados, lo que contribuía a prolongar los tiempos de recuperación.
- Statistics Canada informó en 2021 de que el 25% de los niños en edad escolar experimentaban problemas de salud mental pero no buscaban ayuda, lo que aumentaba el riesgo de problemas académicos y de comportamiento en las escuelas.
- La Oficina de Estadísticas Laborales (BLS, por sus siglas en inglés) señaló en 2020 que el 40% de las lesiones musculoesqueléticas del personal escolar estaban relacionadas con el sobreesfuerzo, con muchos casos vinculados a no buscar ayuda para tareas pesadas.
- WorkSafeBC informó en 2022 de que el 20% de las reclamaciones por lesiones del personal escolar en Columbia Británica estaban relacionadas con distensiones derivadas de tareas en las que los trabajadores no solicitaban ayuda, como mover muebles o equipos.
- Un estudio del NIOSH de 2021 indicaba que el 35% del personal escolar afirmaba no acceder a recursos de salud mental a pesar del elevado estrés, citando el estigma o la falta de concienciación como barreras.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2022 que las escuelas con programas activos de formación para la búsqueda de ayuda registraron una reducción del 25% en las lesiones y quejas sobre salud mental comunicadas por el personal.

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Fatality File

Educator’s Death Highlights the Importance of Recognizing Personal Limits and Seeking Support

In February 2024, Alfred Jimenez Jr., a 74-year-old instructional assistant at Brandeis High School in San Antonio, Texas, tragically lost his life following an incident in his special education classroom. While assisting a student, Jimenez was pushed, causing him to fall and sustain a severe head injury. He succumbed to his injuries ten days later.

Jimenez was known for his dedication to his students, often going above and beyond to support them. However, this incident underscores the critical importance of recognizing one’s physical and emotional limits, especially when working in high-stress environments.

This tragedy serves as a poignant reminder that seeking assistance and acknowledging personal boundaries are vital components of school safety. Implementing comprehensive training programs, ensuring adequate staffing, and fostering a culture where educators feel empowered to request support can help prevent such devastating outcomes.

Source: *Ksat.com*

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Picture This – Spanish



La imagen muestra a un miembro del personal escolar abrumado por el papeleo, con la cabeza entre las manos, un claro signo de estrés y agotamiento. Este escenario refleja un problema común en los entornos escolares, donde los profesores y el personal asumen cargas de trabajo excesivas sin descansos ni apoyo. Con el tiempo, esto puede provocar fatiga mental, agotamiento emocional y problemas de salud física, todo lo cual compromete tanto el bienestar personal como el rendimiento laboral.

Es esencial que el personal escolar reconozca sus límites y busque ayuda cuando las tareas se vuelven inmanejables. Los centros escolares deben promover una cultura de apoyo al trabajo, fomentando la comunicación abierta y facilitando el acceso a recursos como el asesoramiento, la formación en gestión del tiempo y los grupos de apoyo entre compañeros. La carga de trabajo debe controlarse y ajustarse para prevenir el estrés crónico. Al fomentar un entorno saludable en el que pedir ayuda esté normalizado, las escuelas pueden mejorar tanto el bienestar de los

empleados como la seguridad general.

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Think about all the tasks we perform daily that involve some level of physical exertion. Whether it's moving supplies, setting up equipment, or even just reaching for things in awkward places, we often rely solely on our own strength. However, repeatedly performing these actions without the aid of appropriate tools and equipment can put significant and cumulative stress on our bodies. This can lead to a higher risk of musculoskeletal disorders, chronic pain, and reduced physical capacity over time.

WHAT'S THE DANGER

Relying solely on our physical strength when tools and equipment are available can introduce several key dangers. It often leads to awkward postures, overexertion, and increased force on our muscles and joints. Let's break down some of the specific risks.

- **Increased Risk of Strains and Sprains:** When we try to lift or move heavy or awkward items without the proper equipment, we often end up using incorrect lifting techniques, putting excessive strain on our backs, shoulders, and other muscle groups.
- **Overexertion and Fatigue:** Repeatedly performing tasks that could be aided by tools can lead to muscle fatigue and exhaustion, making us more susceptible to injury as our

muscles become tired and less able to support our movements. Think about repeatedly carrying stacks of books from the library to a classroom by hand. Over time, this can lead to muscle fatigue in the arms and back, increasing the chance of sudden strain.

- **Awkward Postures and Repetitive Motions:** Trying to compensate for a lack of the right tool often results in adopting uncomfortable and unnatural body positions. Performing these awkward movements repeatedly can lead to musculoskeletal disorders.
- **Increased Force on Joints:** Without the leverage or support provided by tools, our joints can absorb excessive force during tasks like pulling, pushing, or lifting, increasing the risk of conditions like tendinitis or joint pain.
- **Potential for Dropped Objects and Collisions:** When we're struggling to handle something without the right equipment, we're more likely to lose our grip or control, potentially leading to dropped objects that could cause foot injuries or collisions with our surroundings.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Preventing strains when using tools and equipment at school involves knowing your resources, using them correctly, and adopting smart work practices.

Know and Utilize Available Equipment

- **Rolling Carts and Dollies:** For transporting multiple or heavy items across distances.
- **Hand Trucks:** For moving bulky or stacked items.
- **Adjustable Height Desks and Tables:** To accommodate different tasks and postures.
- **Ergonomic Chairs:** Providing proper support for prolonged sitting.
- **Step Stools and Ladders (of appropriate height and stability):** For safely reaching high items.
- **Lifting Straps and Harnesses:** To assist with lifting and carrying heavy or awkward loads, often distributing weight

more evenly.
- **Reach Extenders/Grabbers:** To avoid bending or overreaching for items.

Avoid carrying multiple heavy items by hand when a cart is available. Don’t use unstable objects like chairs or desks to reach high places – always use a proper step stool or ladder. Refrain from lifting extremely heavy or awkward items alone if lifting straps or assistance are available.

Maintain Equipment: Regularly check the condition of tools and equipment before use. Report any damage or malfunctions promptly so they can be repaired or replaced. Using damaged equipment can lead to accidents and injuries. Make sure wheels turn smoothly, handles are secure, and adjustable parts function correctly.

Plan Ahead: Before starting a task, think about the potential for strain and identify tools or equipment that could make the job safer and easier. Proactive planning can prevent unnecessary physical exertion. For instance, if you need to access items on a high shelf, locate a stable step stool before you start reaching.

Request Necessary Tools: If you frequently encounter tasks where the lack of appropriate tools increases the risk of strain, communicate these needs to your supervisor. Advocating for better equipment contributes to a safer working environment for everyone.

Employ Good Body Mechanics with Tools: Even when using tools, remember to maintain good posture and apply proper body mechanics. For example, when pushing a loaded cart, keep your back straight and use your leg muscles to propel it.

FINAL WORD

The tools and equipment we have are there to help us. Let’s make sure we know how to use them and prioritize them in our daily tasks to protect our wellbeing.

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Piensa en todas las tareas que realizas a diario y que implican cierto esfuerzo físico. Ya sea trasladar suministros, montar equipos o simplemente alcanzar objetos en lugares incómodos, a menudo confías únicamente en tu propia fuerza. Sin embargo, realizar repetidamente estas acciones sin la ayuda de herramientas y equipos adecuados puede suponer un esfuerzo significativo y acumulativo para tu cuerpo. Esto puede aumentar el riesgo de trastornos musculoesqueléticos, dolor crónico y reducción de tu capacidad física con el paso del tiempo.

CUÁL ES EL PELIGRO

Confiar únicamente en nuestra fuerza física cuando disponemos de herramientas y equipos puede introducir varios peligros importantes. A menudo conduce a posturas incómodas, sobreesfuerzos y un aumento de la fuerza sobre nuestros músculos y articulaciones. Desglosemos algunos de los riesgos específicos.

- **Mayor Riesgo de Distensiones y Esguinces:** Cuando intentamos levantar o mover objetos pesados o incómodos sin el equipo adecuado, a menudo acabamos utilizando técnicas de levantamiento incorrectas, ejerciendo una tensión excesiva sobre la espalda, los hombros y otros grupos musculares.
- **Esfuerzo Excesivo y Fatiga:** Realizar repetidamente tareas que podrían facilitarse con herramientas puede provocar fatiga y agotamiento muscular, haciéndonos más susceptibles

a las lesiones a medida que nuestros músculos se cansan y son menos capaces de soportar nuestros movimientos. Piensa en transportar a mano pilas de libros desde la biblioteca hasta el aula. Con el tiempo, esto puede provocar fatiga muscular en los brazos y la espalda, aumentando las probabilidades de sufrir un esguince repentino.

- **Posturas Incómodas y Movimientos Repetitivos:** Intentar compensar la falta de la herramienta adecuada suele llevar a adoptar posturas corporales incómodas y antinaturales. La realización repetida de estos movimientos incómodos puede provocar trastornos musculoesqueléticos.
- **Mayor Fuerza sobre las Articulaciones:** Sin la palanca o el apoyo que proporcionan las herramientas, nuestras articulaciones pueden absorber una fuerza excesiva durante tareas como tirar, empujar o levantar objetos, lo que aumenta el riesgo de padecer dolencias como tendinitis o dolores articulares.
- **Posibilidad de Caída de Objetos y Colisiones:** Cuando nos esforzamos por manejar algo sin el equipo adecuado, es más probable que perdamos el agarre o el control, lo que puede provocar la caída de objetos que podrían causar lesiones en los pies o colisiones con nuestro entorno.

COMO PROTEGERSE

Prevenir las tensiones al utilizar herramientas y equipos en la escuela implica conocer sus recursos, utilizarlos correctamente y adoptar prácticas de trabajo inteligentes.

Conozca y utilice el equipo disponible

- **Carritos y carretillas:** Para transportar objetos múltiples o pesados a través de distancias.
- **Carretillas de Mano:** Para mover objetos voluminosos o apilados.
- **Escritorios y Mesas de Altura Ajustable:** Para adaptarse a diferentes tareas y posturas.
- **Sillas Ergonómicas:** Proporcionan un apoyo adecuado para permanecer sentado durante periodos prolongados.

- **Bancos y Escaleras (de altura y estabilidad adecuadas):** Para alcanzar con seguridad objetos altos.
- **Correas y Arneses de Elevación:** Para ayudar a levantar y transportar cargas pesadas o incómodas, a menudo distribuyendo el peso de forma más uniforme.
- **Extensores de Alcance:** Para evitar agacharse o estirarse demasiado para coger objetos.

Evita transportar varios objetos pesados a mano cuando dispongas de un carrito. No utilices objetos inestables, como sillas o escritorios, para alcanzar lugares altos; utiliza siempre un taburete o una escalera adecuados. Abstente de levantar objetos extremadamente pesados o incómodos por ti solo si dispones de correas para levantarlos o de ayuda.

Mantenimiento del Equipo: Comprueba regularmente el estado de las herramientas y equipos antes de utilizarlos. Notifica inmediatamente cualquier daño o avería para que puedan ser reparados o sustituidos. El uso de equipos dañados puede provocar accidentes y lesiones. Asegúrate de que las ruedas giran suavemente, los mangos están bien sujetos y las piezas ajustables funcionan correctamente.

Planifica con Antelación: Antes de iniciar una tarea, piensa en la posibilidad de que se produzcan tensiones e identifica las herramientas o equipos que podrían hacer el trabajo más seguro y fácil. Una planificación proactiva puede evitar esfuerzos físicos innecesarios. Por ejemplo, si necesitas acceder a artículos de una estantería alta, busca un banco estable antes de empezar a alcanzarlos.

Solicita las Herramientas Necesarias: Si con frecuencia te encuentras con tareas en las que la falta de herramientas adecuadas aumenta el riesgo de esfuerzo, comunica estas necesidades a tu supervisor. Abogar por un mejor equipamiento contribuye a crear un entorno de trabajo más seguro para todos.

Emplea una Buena Técnica Corporal con las Herramientas: Incluso cuando utilices herramientas, recuerda mantener una buena postura y aplicar una mecánica corporal adecuada. Por ejemplo, al empujar

un carro cargado, mantén la espalda recta y utiliza los músculos de las piernas para impulsarlo.

CONCLUSIÓN

Las herramientas y equipos de que disponemos están ahí para ayudarnos. Asegurémonos de saber utilizarlas y de darles prioridad en nuestras tareas diarias para proteger nuestro bienestar.

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Stats & Facts – French

HECHOS

1. **Manipulación Manual de Objetos Pesados:** Levantar o mover objetos pesados sin ayuda puede provocar trastornos musculoesqueléticos (TME), incluyendo distensiones y esguinces.
2. **Uso Inadecuado de Equipos de Ayuda:** No utilizar herramientas como carros o elevadores aumenta el riesgo de lesiones por sobreesfuerzo.
3. **Disposición Inadecuada del Puesto de Trabajo:** Los muebles y equipos no ergonómicos pueden causar lesiones por esfuerzo repetitivo con el tiempo.
4. **Falta de Capacitación sobre el Uso de Equipos:** Sin una instrucción adecuada, el personal puede hacer un uso incorrecto de las herramientas, lo que puede provocar accidentes o lesiones.
5. **Dependencia Excesiva del Esfuerzo Manual:** No emplear las ayudas mecánicas disponibles puede suponer un esfuerzo físico innecesario.

6. **Descansos Inadecuados Durante Tareas Repetitivas:** Los movimientos repetitivos continuos sin descanso pueden provocar trastornos traumatológicos acumulativos.

ESTADÍSTICAS

- La Oficina de Estadísticas Laborales (BLS) informó en 2020 de que el 35% de las lesiones musculoesqueléticas entre el personal escolar se debían a sobreesfuerzos por levantar o mover objetos pesados, evitables con herramientas de manipulación de materiales como carros.
- WorkSafeBC señaló en 2022 que 2.500 reclamaciones anuales de personal escolar en Columbia Británica se debían a esguinces musculoesqueléticos, y que el 30% estaban relacionadas con tareas de manipulación manual que podrían mitigarse con carros o dispositivos de elevación.
- Un estudio del NIOSH de 2021 reveló que el 28% de las lesiones sufridas por el personal de mantenimiento de los centros escolares eran esguinces debidos a la manipulación manual de materiales, y citó como factor clave la falta de acceso a herramientas ergonómicas.
- Una encuesta de Statistics Canada de 2021 indicaba que el 22% de los estudiantes en edad escolar declaraban sufrir dolores de espalda por transportar cargas pesadas, reducibles con mochilas ligeras o bolsas con ruedas.
- La OSHA informó en 2022 de que las escuelas que aplicaban intervenciones ergonómicas, como mobiliario ajustable y ayudas para la manipulación, experimentaban una reducción del 40% en las lesiones relacionadas con la tensión del personal.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2020 que las lesiones por esfuerzo repetitivo, evitables con herramientas ergonómicas, representaban el 15% de las quejas sobre salud laboral del personal escolar.

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Stats & Facts

FACTS

1. **Manual Handling of Heavy Objects:** Lifting or moving heavy items without assistance can lead to musculoskeletal disorders (MSDs), including strains and sprains.
2. **Inadequate Use of Assistive Equipment:** Failure to utilize tools like carts or lifts increases the risk of overexertion injuries.
3. **Improper Workstation Setup:** Non-ergonomic furniture and equipment can cause repetitive strain injuries over time.
4. **Lack of Training on Equipment Use:** Without proper instruction, staff may misuse tools, leading to accidents or injuries.
5. **Overreliance on Manual Effort:** Not employing available mechanical aids can result in unnecessary physical strain.
6. **Inadequate Breaks During Repetitive Tasks:** Continuous repetitive motions without rest can lead to cumulative trauma disorders.

STATS

- The Bureau of Labor Statistics (BLS) reported in 2020 that 35% of musculoskeletal injuries among school staff were due to overexertion from lifting or moving heavy objects, preventable with material handling tools like dollies.
- WorkSafeBC noted in 2022 that 2,500 school staff claims annually in British Columbia were for musculoskeletal strains, with 30% linked to manual handling tasks that could

be mitigated by carts or lifting aids.
- A 2021 NIOSH study found that 28% of school custodial injuries were strains from manual material handling, with lack of access to ergonomic tools cited as a key factor.
- A 2021 Statistics Canada survey indicated that 22% of school-aged students reported back pain from carrying heavy loads, reducible with lightweight backpacks or wheeled bags.
- OSHA reported in 2022 that schools implementing ergonomic interventions, such as adjustable furniture and handling aids, saw a 40% reduction in staff strain-related injuries.
- The Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS) stated in 2020 that repetitive strain injuries, preventable with ergonomic tools, accounted for 15% of school staff workplace health complaints.

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Fatality File – Spanish

La Muerte de un Conserje Escolar Subraya la Importancia del Equipo para Prevenir Esguinces

Rodrigo Ospina, un conserje nocturno de 68 años de la TeWinkle Intermediate School de Costa Mesa, California, perdió la vida trágicamente mientras realizaba tareas rutinarias en la escuela. Intentaba acceder a una zona elevada utilizando una escalera de 1,8 metros cuando se cayó, sufriendo lesiones mortales por objeto contundente en la cabeza. Fue trasladado de urgencia al Orange County Global Medical Center, pero fue declarado muerto poco

después de su llegada.

Aunque no fue consecuencia directa del levantamiento de objetos, este accidente mortal ilustra un problema más general en los entornos escolares: la falta de equipos y protocolos adecuados para evitar tensiones y lesiones. Las tareas que requieren alcanzar, levantar o transportar cargas pesadas -a menudo manualmente- pueden plantear riesgos significativos sin herramientas adecuadas como carros ergonómicos, escaleras ajustables o dispositivos de ayuda a la elevación.

La muerte de Rodrigo Ospina es un duro recordatorio de que incluso las tareas rutinarias en las escuelas pueden ser mortales sin el equipo y la formación adecuados. Dar prioridad al uso de herramientas adecuadas para reducir el esfuerzo físico no es sólo una buena práctica, sino un aspecto fundamental de la seguridad en el lugar de trabajo en los centros educativos.

Fuente: *Latimes.com*

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Fatality File

School Custodian's Death Underscores Importance of Equipment in Preventing Strains

Rodrigo Ospina, a 68-year-old night custodian at TeWinkle Intermediate School in Costa Mesa, California, tragically lost his life while performing routine duties at the school. He was

attempting to access a high area using a 6-foot ladder when he fell, suffering fatal blunt-force head injuries. He was rushed to Orange County Global Medical Center but was pronounced dead shortly after arrival.

Although not directly a result of lifting, this fatality illustrates a broader issue in school environments: the lack of proper equipment and protocols to prevent strain and injury. Tasks that require reaching, lifting, or carrying heavy loads—often handled manually—can pose significant risks without proper tools like ergonomic carts, adjustable ladders, or lift-assist devices.

Rodrigo Ospina's death serves as a stark reminder that even routine tasks in schools can become deadly without the right equipment and training. Prioritizing the use of proper tools to reduce physical strain is not just a best practice – it's a critical aspect of workplace safety in educational settings.

Source: *Latimes.com*

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Picture This



The image shows a school staff member using a step ladder to clean a high surface, which is generally the right approach—but there are safety concerns visible. The man is reaching awkwardly with one arm while holding a spray bottle in the other, likely causing strain to his back and shoulders. Additionally, he appears to be working above seated students, putting them at risk in case of a fall or dropped object. The situation illustrates poor use of positioning and a lack of attention to surrounding safety.

Safety Recommendations: When using tools like ladders, it’s crucial to maintain three points of contact, avoid overreaching, and ensure the area below is clear of people to prevent injury from slips or dropped items. Tasks requiring extended reach or overhead work should be performed with appropriate long-handled tools or support equipment. If students are present, staff should delay such tasks or request that the room be temporarily vacated. Proper planning, equipment selection, and environmental awareness are key to reducing strain and injury risks in school settings.

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Picture This – Spanish



La imagen muestra a un miembro del personal de una escuela que utiliza una escalera de mano para limpiar una superficie alta, lo que suele ser lo correcto, pero hay problemas de seguridad visibles. El hombre se estira torpemente con un brazo mientras sujeta un pulverizador con el otro, lo que puede provocarle tensión en la espalda y los hombros. Además, parece estar trabajando por encima de los alumnos sentados, poniéndolos en peligro en caso de caída o de que se le caiga algún objeto. La situación ilustra un mal uso del posicionamiento y una falta de atención a la seguridad del entorno.

Recomendaciones de Seguridad: Al utilizar herramientas como escaleras, es fundamental mantener tres puntos de contacto, evitar estirarse demasiado y asegurarse de que no haya nadie en la zona inferior para evitar lesiones por resbalones o caída de objetos. Las tareas que requieran un alcance prolongado o trabajos por encima de la cabeza deben realizarse con herramientas de mango largo o equipos de apoyo adecuados. Si hay estudiantes presentes, el personal debe retrasar dichas tareas o pedir que se desaloje temporalmente la sala. La planificación adecuada, la selección del equipo y el conocimiento del entorno son fundamentales para reducir el riesgo de tensiones y lesiones en el entorno escolar.

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Stats and Facts

FACTS

1. **Muscle Strains and Sprains:** Engaging in physical activity without proper warm-up can lead to increased risk of muscle strains and sprains.
2. **Reduced Flexibility:** Skipping stretching exercises may result in decreased flexibility, making muscles more

susceptible to injury.

3. **Poor Posture and Balance:** Without proper stretching, students may experience poor posture and balance, leading to falls or other accidents.
4. **Increased Stress and Anxiety:** Neglecting warm-up routines can contribute to heightened stress levels, affecting overall student wellbeing.
5. **Delayed Muscle Activation:** Failing to perform warm-up exercises can result in delayed muscle activation, impacting performance and increasing injury risk.
6. **Overexertion Injuries:** Without gradual preparation, students may overexert themselves during physical activities, leading to injuries.

STATS

- WorkSafeBC reported in 2022 that 20% of school staff musculoskeletal injury claims in British Columbia were linked to repetitive strain or overexertion, preventable with regular stretch breaks and ergonomic practices.
- A 2021 PMC study on high school basketball players found that 60% of coaches reported inadequate warm-up routines due to time or space constraints, contributing to lower extremity injuries like ankle and knee sprains.
- A 2021 Statistics Canada survey indicated that 15% of school-aged children reported musculoskeletal pain from prolonged sitting or physical activities, with lack of stretch breaks cited as a contributing factor.
- The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) noted in 2021 that 25% of school staff injuries were related to repetitive motions or overexertion, which could be mitigated by incorporating stretch breaks into daily routines.
- The Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS) stated in 2022 that implementing 5–10 minute stretch breaks in schools reduced reported discomfort among staff and students by up to 30% in pilot programs.
- A 2020 Journal of School Health report found that 18% of

students in PE classes experienced minor muscle strains, with inadequate warm-up time identified as a key risk factor.

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Esguinces y Distensiones Musculares:** Realizar una actividad física sin un calentamiento adecuado puede conllevar un mayor riesgo de sufrir distensiones musculares y esguinces.
2. **Flexibilidad Reducida:** Saltarse los ejercicios de estiramiento puede resultar en una disminución de la flexibilidad, haciendo que los músculos sean más susceptibles a las lesiones.
3. **Mala Postura y Equilibrio:** Sin los estiramientos adecuados, los estudiantes pueden experimentar una mala postura y equilibrio, lo que puede provocar caídas u otros accidentes.
4. **Aumento del Estrés y la Ansiedad:** Descuidar las rutinas de calentamiento puede contribuir a elevar los niveles de estrés, afectando el bienestar general de los estudiantes.
5. **Activación Muscular Retardada:** No realizar ejercicios de calentamiento puede provocar un retraso en la activación muscular, lo que repercute en el rendimiento y aumenta el riesgo de lesiones.
6. **Lesiones por Sobreesfuerzo:** Sin una preparación gradual, los alumnos pueden realizar sobreesfuerzos durante las actividades físicas, provocando lesiones.

ESTADÍSTICAS

- WorkSafeBC informó en 2022 de que el 20% de las reclamaciones por lesiones musculoesqueléticas del personal escolar en la Columbia Británica estaban relacionadas con esfuerzos repetitivos o sobreesfuerzos, evitables con pausas regulares para estiramientos y prácticas ergonómicas.
- Un estudio del PMC de 2021 sobre jugadores de baloncesto de secundaria descubrió que el 60% de los entrenadores informaban de rutinas de calentamiento inadecuadas debido a limitaciones de tiempo o espacio, lo que contribuía a lesiones de las extremidades inferiores como esguinces de tobillo y rodilla.
- Una encuesta de Statistics Canada de 2021 indicaba que el 15% de los niños en edad escolar declaraban padecer dolores musculoesqueléticos por permanecer sentados o realizar actividades físicas durante mucho tiempo, y citaba la falta de descansos para estirarse como un factor contribuyente.
- El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (NIOSH) señaló en 2021 que el 25% de las lesiones del personal escolar estaban relacionadas con movimientos repetitivos o sobreesfuerzos, que podrían mitigarse incorporando pausas para estiramientos en las rutinas diarias.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2022 que la implementación de pausas de estiramiento de 5-10 minutos en las escuelas redujo las molestias declaradas entre el personal y los estudiantes hasta en un 30% en programas piloto.
- Un informe de 2020 de la revista Journal of School Health descubrió que el 18% de los alumnos de educación física sufrían pequeñas distensiones musculares, y que el tiempo de calentamiento inadecuado era un factor de riesgo clave.