Bienestar en el Lugar de trabajo

Su guía para implementar iniciativas de bienestar sencillas y efectivas en el lugar de trabajo.

RAMSEY COUNTY
Saint Paul – Ramsey County Public Health

SP@CC
SAINT PAUL AREA CHAMBER OF COMMERCE

ship
statewide health improvement partnership

Producido por la Cámara de Comercio del Área de Saint Paul en coordinación con Salud Pública del Condado de Ramsey.

Bienestar. ¿Qué significa?

Para nosotros, el bienestar significa algo muy simple. Significa que usted, como empresario, puede hacer algunas cosas **muy fáciles y de muy bajo costo** para impulsar la salud y el bienestar de sus empleados.

¿Espera un segundo, acaso el bienestar no se trata de hacer algo más?

Tal vez desee que todos en su empresa corran una maratón. Tal vez quiere que todos vayan al gimnasio cada noche. .Y ya que estas podrían ser buenas metas, la realidad es que son poco probables de cumplirse. No todos tenemos las mismas metas y objetivos en la vida, y sin importar qué tan saludables nos volvamos, todos necesitamos estar cómodos con nosotros mismos y con nuestros propios hábitos de bienestar.

Por lo tanto esta guía trata sobre crear cosas que puede hacer y hacer cosas que marquen una diferencia, en el día uno, que sean fáciles y de bajo costo para implementar. Esperamos que pruebe algunas de estas ideas. Todo lo que necesita en esta pequeña guía, desde qué hacer hasta los recursos adicionales que necesitaría para hacerlo. ¿Quiere iniciar?

...¡simplemente voltee la página!

Dijimos que el bienestar no tiene que ser tan complicado. Y para mantener esa promesa vamos a decirle que el bienestar puede ser implementado, y **marcar una diferencia**, eligiendo iniciativas de cualquiera de las siguientes cuatro categorías.

Dejar el tabaco

Hacer que sus empleados (¿y quizás usted?) reduzcan o dejen el uso del tabaco.

Apoyo a la lactancia materna

Usted apoya a sus empleados que amamantan? Bien, déjelos traer a sus bebés al trabajo todos los días, puede tener un poco más de trabajo que hacer. ¿Preocupado? No se preocupe, es simple.

Alimentación saludable

Pasamos mucho de nuestro tiempo en el trabajo. Su lugar de trabajo brinda apoyo y ¿usted fomenta la alimentación saludable en el trabajo?

Actividad física

Tal vez ya tiene un trabajo que requiere que usted se mantenga físicamente activo. ¡Bien por usted! Pero muchos de nosotros nos sentamos la mayor parte del día y podríamos necesitar un poco de ayuda en ponernos activos. Esta categoría ofrece algunos buenos consejos para comenzar.

Pruebe uno, vea cómo le va. Si le agrada, pruebe otro. Si no funciona, entonces pruebe algo nuevo. Pero siga intentando, siga explorando, y siga buscando maneras para mejorar el bienestar físico de sus empleados.

Dejar el tabaco

Decirle a alguien que deje de fumar es fácil. Pero realmente dejar de fumar puede ser muy difícil. Todos sabemos lo adictivo que el tabaco puede ser. Así que si usted va a apoyar sus empleados que desean dejarlo, va a tener que hacer algunas tareas muy simples.

Una investigación muestra que más del 70% de los adultos fumadores quieren dejarlo, pero sin ayuda, menos del 5% tienen éxito. Como empleador, puede beneficiarse de ayudar a sus empleados con sus esfuerzos para dejar de fumar. Los centros para el Control de Enfermedades estiman que el coste anual del uso de tabaco para un empleado tiene un promedio de $3.400 por fumador al año.

¿Entonces qué puede hacer?

¿Permite fumar a los empleados en el trabajo? Ciertamente no en el interior, pero ¿qué pasa con el exterior por la puerta trasera? ¿Sabía que legalmente puede prohibir el uso de tabaco no sólo dentro, sino fuera e incluso en vehículos de la empresa? Para ayudar, hemos proporcionado un **modelo de política** y una **carta para los empleados** anunciando una política libre de tabaco para su negocio. Con unos simples cambios ahora tiene una política lista para poner en marcha. **Es así de fácil.**

Su plan de salud probablemente tiene recursos para dejar el hábito de fumar. Muchas veces estas son gratis para el empleado como parte de su cobertura médica. Compruebe con su médico en cuanto a estos beneficios, pida su material de marketing sobre dejar de fumar y asegúrese de que la información está ampliamente disponible a sus empleados. Publique la información en su sala de descanso, envíela a todos sus empleados y luego… ¡vuelva a hacerlo! Todos necesitamos recordatorios y puede ayudar a sus empleados mostrándoles que existen recursos para ayudarles a dejar de fumar.

Apoyo a la lactancia materna

Muchas madres eligen amamantar a sus bebés, pero para las mamás que regresan a trabajar, extraer la leche materna durante el día puede ser un poco complicado. Pero no debería serlo.

Sabía usted que la Ley de Estado de Minnesota requiere que usted:

- Proporcione descansos razonables a un empleado que los necesite para extraer la leche materna para su hijo
- Hacer un esfuerzo razonable para proporcionar una habitación u otro lugar donde el empleado puede extraer su leche en privacidad. *Esto no se puede hacer en un baño.*

¿Simple, verdad? Y la respuesta es sí, esto es realmente simple de hacer.

Ha pensado en:

- ¿Añadir persianas para las ventanas de una oficina para proporcionar privacidad? *Eso funciona, y es fácil de hacer, ¡y puede hacerlo usted mismo!*
- Asegurarse de tener espacio en su refrigerador de la oficina para que el empleado almacene su leche materna. *¡Nuevamente, simple!*
- Asegurarse de que su equipo (gerentes y empleados) sepa que usted apoya a las madres que trabajan y que amamantan. Su apoyo anima a las nuevas madres y se asegura de que todos sus otros empleados entiendan lo que está sucediendo.

Alimentación saludable

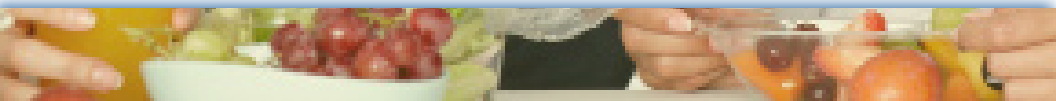
¿Sus empleados regularmente dejan la oficina para conseguir comida? ¿Han tenido problemas para encontrar opciones saludables para sus empleados durante el trabajo? Pues adivina que, ¡todos lo tenemos! A menos que trabaje en una tienda de abarrotes, encontrar opciones saludables cerca puede ser un desafío. Pero existen algunas cosas simples que usted puede hacer para que las opciones saludables sean más fáciles para sus empleados.

Sabemos que los empleados son más propensos a tomar mejores decisiones de alimentación cuando los empleadores evitan "incentivar" las malas decisiones. Eso significa que si sus máquinas expendedoras sólo tienen opciones poco saludables en términos de nutrición, sus empleados van a tomar decisiones poco saludables simplemente porque usted no ha dado otras opciones. Al proporcionar a su personal opciones saludables y construye una cultura que apoya a la alimentación saludable, usted alienta a sus empleados a tomar decisiones saludables de comer mientras están en el trabajo. La alimentación saludable crea trabajadores saludables, ¡lo cual crea ahorros en cuidados de la salud! ! **Es así de simple.**

¿Entonces qué puede hacer?

¿Usted ofrece bocadillos a sus empleados? Eche un vistazo a **esta lista** de opciones saludables que puede ofrecer. Seguramente, a todos nos gustan las donas o rosquillas en la mañana, pero qué tal otras opciones y dejar las donas para un día para un día especial (como el ¡*día nacional de la Dona*!).

¿Tiene una cafetería para empleados? ¿Usted se encarga de la comida para varias reuniones? ¿Una forma sencilla de poner en práctica una alimentación saludable es tener una política de alimentos saludables?Y puede adivinarlo, si ha leído hasta aquí… ¡es fácil!



Alimentación saludable

Revise este **modelo de política**. Una política de comida sana es tan sencilla como simplemente definir sus objetivos. **Ordene comidas que sean saludables, no ordene comidas que no lo sean.**

¿Máquina expendedora en el trabajo?

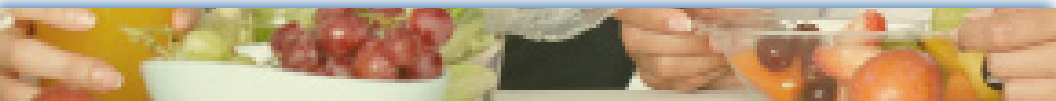
Contacte a su proveedor para preguntar cuáles son sus opciones saludables. Muchas máquinas expendedoras pueden incorporar fácilmente alimentos refrigerados, dando a sus empleados la opción de bocadillos o comidas incluso que pueden ser calentadas en un microondas. Muchas máquinas expendedoras no tienen nada más que opciones saludables, así que haga esa llamada y aumente sus opciones saludables.

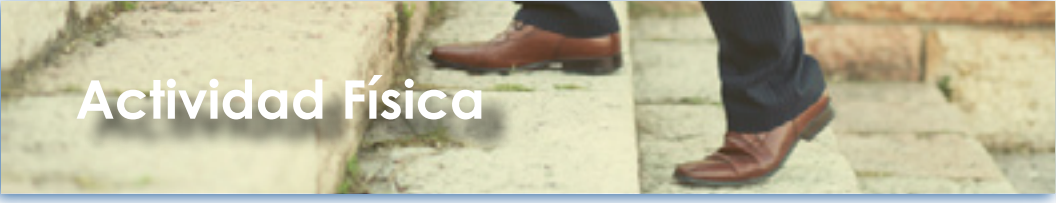
¿Tiene un refrigerador y microondas para sus empleados?

Son baratos de comprar y les brinda a sus empleados la habilidad de traer su propia comida al trabajo. Y el microondas le permite a sus empleados calentar su comida (*¿quién quiere comer sobras frías?*).

Por último, ¿qué hay sobre su vecindario?

En vez de decirle que el nuevo empleado, "*el lugar de comida rápida está bajando dos cuadras y luego gira a la derecha*". ¿por qué no dar a sus empleados una lista rápida de donde están las tiendas de abarrotes locales? O ¿qué tal la tienda de barrio que vende frutas frescas y jugos? Y si sus únicas opciones son varios lugares de comida rápida, tómese un tiempo para imprimir la información de nutrición que está disponible en sus sitios web. Publique esta información en donde sus empleados puedan verla y tomen decisiones informadas. ¡Usted está haciendo su parte para ayudarles!





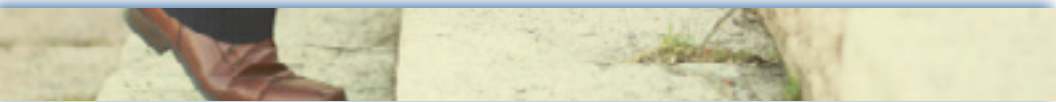
Actividad Física

Cuando los empleadores ofrecen apoyo, programas o incentivos para que los empleados estén activos, los empleados son más propensos a utilizar sus descansos en el trabajo para hacer actividad física. De hecho, una investigación sugiere que si usted está activo en el trabajo, usted puede transferir esa actividad a su tiempo en casa. Así que dar un paseo mientras está en el trabajo ¡significa que es más probable que haga una caminata mientras está en casa! El ejercicio (incluso una caminata) contribuye a una vida saludable, así que su trabajo como empresario se trata de tomar algunas decisiones simples que mantienen activos a sus empleados.

Comience con esta **Lista de lugar de trabajo saludable**. Hay un montón de cosas muy fáciles que se pueden implementar que cuestan casi nada. La lista de verificación le ayudará a empezar.

Las reuniones pueden ser necesarias, pero no tienen que ser estacionarias. ¿Ha pensado en incentivar reuniones con caminatas? Solo marque una ruta fuera o dentro y camine con sus colegas a medida que tiene su reunión. Puede arrepentir de la reunión, pero jamás se arrepentirá de la caminata.

¿Hay un club de salud o un gimnasio cerca? Sabía usted que varios ofrecen membresías de descuento a empleadores y sus empleados. Su departamento de RRHH (¡o usted!) ha llamado para preguntar. Estarán encantados de proporcionar información a sus empleados sobre sus opciones. Y como un bono, muchos planes de salud ofrecen incentivos financieros que reducen cuotas mensuales si vas al club o gimnasio un cierto número de veces al mes. ¡Usted se ejercita… y ahorra dinero!



Formar su Comité de Bienestar

Hasta ahora usted ha visto lo fácil que es empezar. Pero todos sabemos que si se empieza algo sin pensar en el futuro, dichas iniciativas pueden ser difíciles de mantenerse. Recomendamos fuertemente crear un Comité de Bienestar que mantendrá a su empresa avanzando hacia cambios, pequeños y grandes, que hagan una diferencia en sus empleados y su empresa. ¿Cómo lo hace? ¡Aquí hay unos consejos fáciles para organizar su comité de bienestar y ponerlo en ejecución!

Paso uno: Crear un equipo de empleados quienes quieran poner en marcha sus iniciativas de bienestar. Esto significa más, y obtendrá más compromiso, cuando lo haga en equipo. El comité debe tener su permiso como empleador y se le debe dar el tiempo y la responsabilidad para hacer el trabajo. Y sobre todo, su trabajo no se hace solo porque usted lanzó una iniciativa. ¡Desafíelos a pensar en la siguiente iniciativa para que pueda mantener el éxito en movimiento!

Paso dos: Evaluar su actual lugar de trabajo. Ya ha visto lo fácil que las iniciativas de bienestar pueden ser, pero deberá asegurarse que sus iniciativas cumplan con las necesidades de sus empleados. Por ejemplo, si usted tiene muy pocos fumadores, trabajar para convencer a los pocos que dejen de fumar solamente beneficiará a unos pocos de sus empleados. En tal caso quizás la actividad física o alimentación saludable puede ser más efectivo.

Paso tres: Cuando usted ponga en marcha su iniciativa, ¡no se olvide del marketing! Usted sabe que sus clientes necesitan un poco de convicción, ¿entonces por qué no lo necesitaría su propio personal? Deje que el comité de bienestar cree una marca, haga algo de marketing divertido, ¡y cree conciencia e importancia en el bienestar con su personal! Diviértase y mantenga la emoción en crecimiento.

Los programas de bienestar son fáciles, son convenientes y no son caros. Usted tiene una maravillosa elección como empleador. Sus elecciones saludables se pueden convertir en elecciones saludables para todos quienes trabajan con usted. ¿Qué tan asombroso es eso? **¡Usted toma simples decisiones y sus empleados se benefician!**

El bienestar no tiene que ser difícil. Hay un montón de otros recursos por ahí que pueden ayudarle a introducir y sostener programas de bienestar.

¿Preguntas? ¿Quiere aprender más? Llámenos y permítanos ayudarle a hacer una diferencia importante para toda su empresa.

Contáctenos para obtener más información.

Shannon Watson | 651.265.2788 | wellness@saintpaulchamber.com

RAMSEY COUNTY
Saint Paul – Ramsey County Public Health

SP@CC
SAINT PAUL AREA CHAMBER OF COMMERCE

ship
statewide health improvement partnership