

Día Mundial de la **Seguridad** y la **Salud** en el **Trabajo**

¿Por qué conmemoramos el 28 de abril?

El 28 de abril se conmemora el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, una fecha promovida por la OIT para generar conciencia sobre la prevención de accidentes, enfermedades laborales y riesgos que afectan el bienestar de los trabajadores.

Cuidar la salud mental y psicosocial es una responsabilidad compartida.

Tu bienestar emocional influye en

- ✓ tu salud
- ✓ tu seguridad
- ✓ tu desempeño



El autocuidado comienza contigo.

¿Cómo contribuyes tú al autocuidado de tu salud mental?

- Reconociendo cómo te sientes
- Respetando tus pausas y límites
- Hablando a tiempo
- Cuidando el clima laboral
- Tomando decisiones saludables: Organizas tu trabajo de forma realista, Priorizar tu bienestar no es debilidad, es prevención.