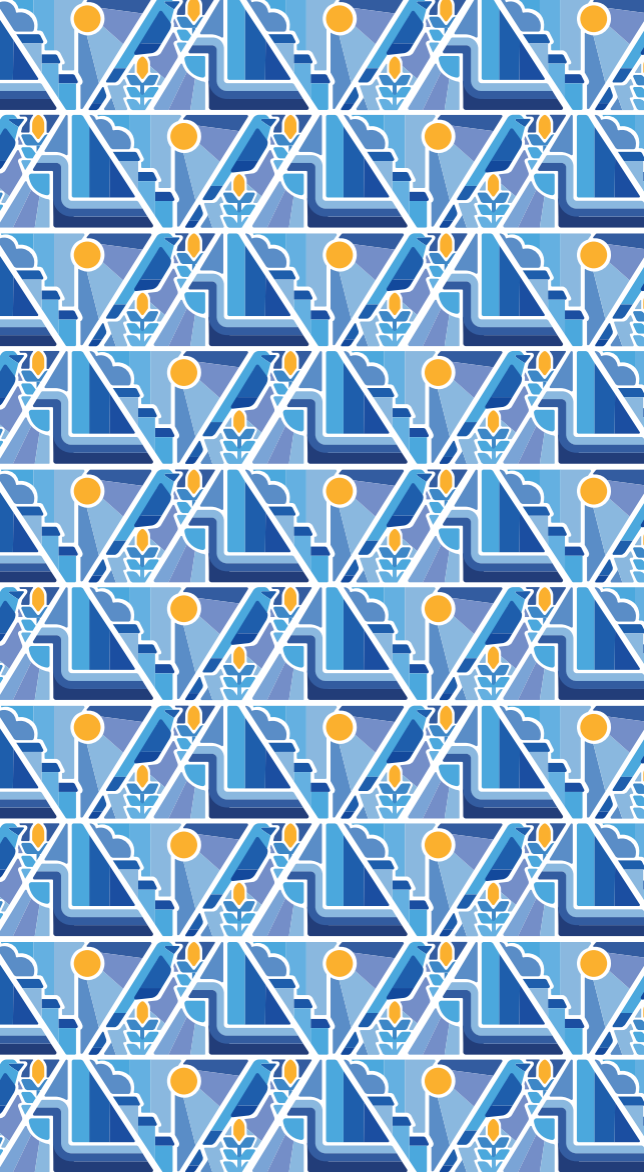


Guía para trabajadores del Programa de Migración Laboral







Hoja de datos personales

Nombre:

Teléfono:

Contacto de emergencia:

Parentesco:

País y ciudad de residencia:

Teléfono:

Empresa contratante:

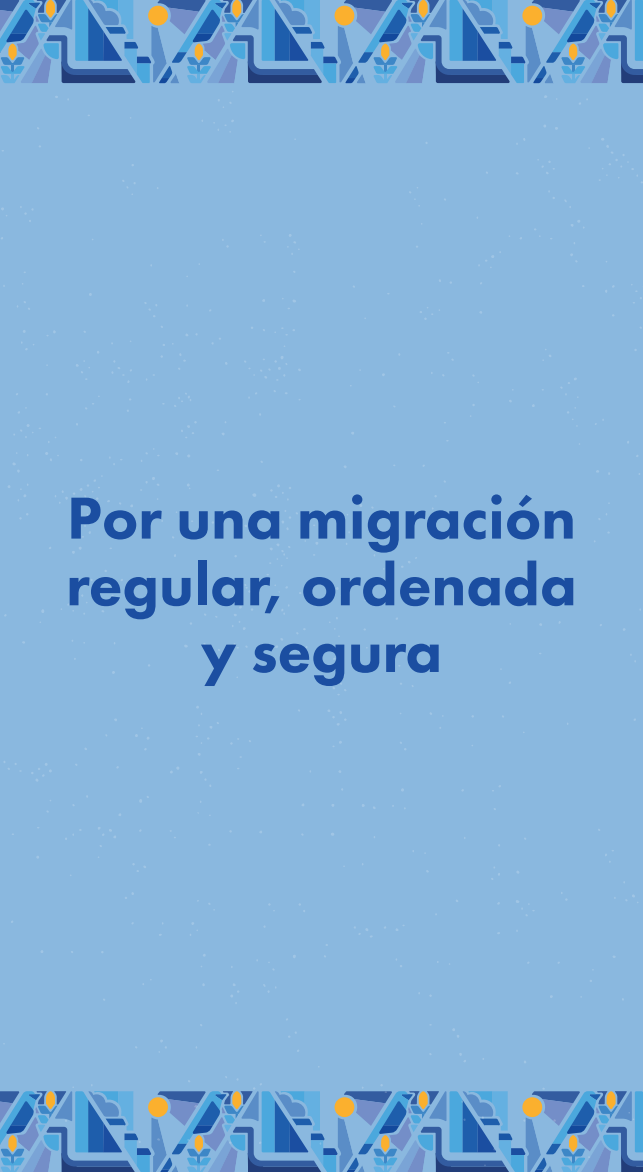
Fecha de inicio de contratación:

Fecha de finalización de contratación:


Puesto para el cual se le contrató:

Funciones básicas a desempeñar:




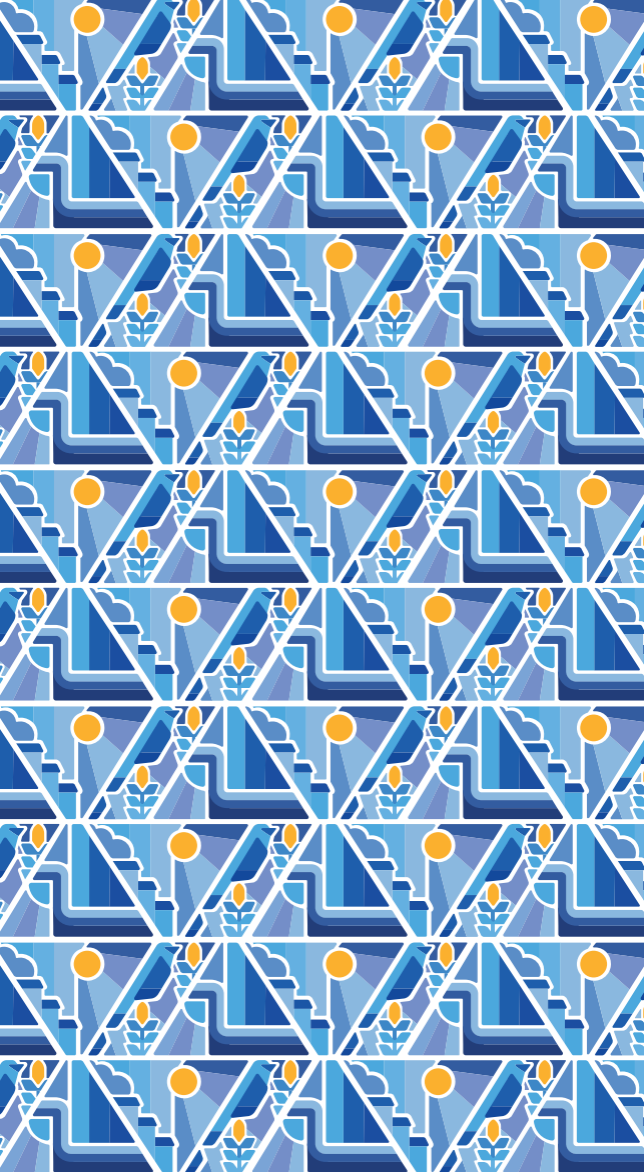


**Por una migración
regular, ordenada
y segura**



Una breve
orientación sobre
la **cultura** de
Canadá





Debes recordar que te encuentras en Canadá como invitada/o.

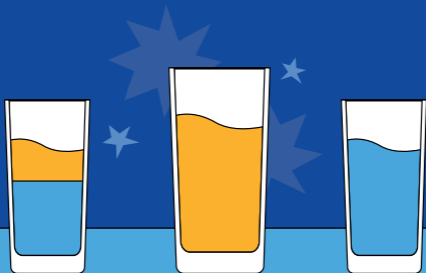
Cuando te invitan a una casa, hay ciertas cosas que tal vez hagas en tu casa, pero no en la casa ajena.


Piensa en 3 vasos con agua. Esa agua representa la cultura a la cual llegarás de manera temporal. Luego tienes aceite, azúcar y un sobre de refresco en polvo.

Si tratas de diluir el aceite en el primer vaso, ¿lo lograrás? No. Si tomas el segundo vaso y disuelves el azúcar, esta desaparece en el agua y no se notará. Por otra parte, en el tercer vaso, el refresco en polvo se diluirá, pero podrás seguir viéndolo porque el agua cambia de color de inmediato.

Esos vasos representan tu estadía en Canadá:

- No debes aislarte, como el aceite y el agua que no se juntan.
- Tampoco debes olvidarte que eres salvadoreña/o y ser opacada/o por la cultura, como en el caso del azúcar que desaparece.
- Trata de ser como el refresco en polvo, que aunque se mezcla, le da color a la nueva cultura.






Con esto en mente, recuerda que Canadá es un país multicultural (muchas culturas viviendo a la vez en un solo lugar) y un país de inclusión (ante la ley, todas las personas son iguales). Por estas razones, hay ciertas cosas que debes tener en mente, como:

A Aprende y practica lo más posible el inglés y francés.

B Trata, en la medida de lo posible, de hacer conexiones con otras personas del lugar donde vivas. Ve a un club social, asiste a una iglesia, camina por el parque.

C Mantente en contacto con tu familia en El Salvador a través de redes sociales. Utiliza el servicio de WiFi en la medida de lo posible para ahorrar.

D Mantente en comunicación constante y fluida con tu empleador/a o representante. Si necesitas intérprete, solicítalo.



Para realizar esto, prueba haciendo lo siguiente:

- 1 Comienza con las palabras sencillas del inglés. Tanto como te sea posible, lee en inglés y/o francés, ve tu serie o película favorita en inglés. Aunque no entiendas al principio, tu mente comenzará a captar el idioma.



- 2 Cuando el tiempo te lo permita, ve afuera. Camina, contribuirá a tu salud y a la participación en tu comunidad. Involúcrate en actividades deportivas.



- 3 Recuerda que en una gran parte de Canadá existen las cuatro estaciones (con algunas variantes).

 Invierno	 Primavera	 Verano	 Otoño
diciembre a marzo	marzo a mayo	junio a agosto	septiembre a noviembre

Viste ropa adecuada al salir y busca actividades propias de cada estación del año.

4

Las redes sociales son una herramienta fundamental de comunicación, úsalas para ese fin, comunicarte. No te esclavices o vuelvas adicta/o a ellas. Aprende a administrar el tiempo que pasas en el celular.



5

Recuerda que, incluso si no dominas el inglés y/o francés de manera fluida, es tu derecho estar informado/a sobre aspectos como tus pagos salariales, beneficios (en caso de haberlos) y cualquier otra situación vinculada a tu empleador/a o representante.



6

La regla básica de la convivencia es respetar a las demás personas para que nos respeten. Esto significa que debes estar dispuesta/o a aceptar las diferencias con otras culturas. Esto también incluye la igualdad de sexo o género. Así como también, la aceptación de las culturas de otras personas migrantes como tú, que llevan su propio lenguaje, forma de expresarse, sus comidas, ropas y demás.



- 7 Ahorra y cuida tu economía usando cupones del periódico, visitando tiendas de descuento y buscando ofertas disponibles.



- 8 Cumple la ley y aléjate de personas que no lo hagan. Recuerda, eres invitada/o en ese país, por lo tanto, debes cuidar la casa ajena y respetar sus reglas.




9


Compartir las responsabilidades y tomar decisiones de manera colaborativa en tu familia, te ayudará a crear lazos más fuertes, en un entorno saludable y armonioso con tus familiares en El Salvador. Aunque te sientas lejos de casa, recuerda mantener la corresponsabilidad familiar.







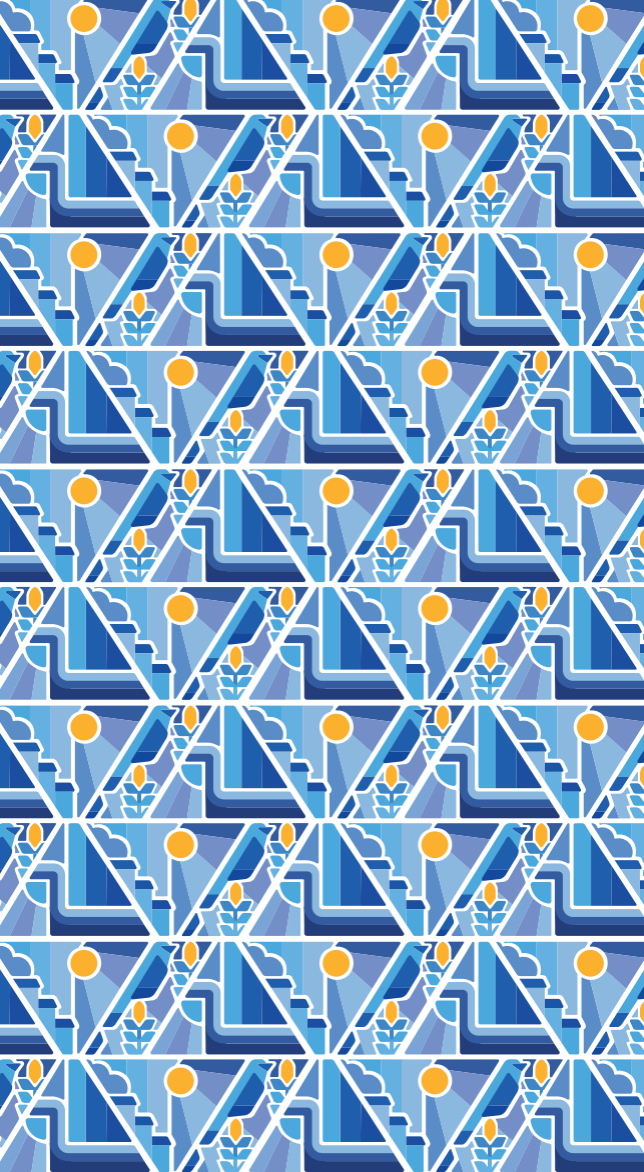
**La migración
laboral comprende
beneficios, tanto
para las personas
trabajadoras
migrantes como
para sus familias
y comunidades.**





**Conozca sus
derechos
laborales**





Derechos laborales

Derecho a NO sufrir discriminación

- ▶ Tu empleador/a tiene prohibido tratarte mal o de forma diferente en el lugar de trabajo por cuestión de edad, género o sexo, raza, origen y etnicidad, color de piel, religión, información genética (incluido el historial médico familiar) o discapacidad.
- ▶ Dentro de la prohibición por discriminación por cuestión de sexo, también se incluye el acoso sexual, que es cualquier acto con intención sexual no deseado por ti. Puede constituir acoso sexual: atención sexual no deseada como caricias, contacto físico impropio, solicitudes para cualquier tipo de actividad sexual; comentarios vulgares; y promesas de beneficios en el trabajo por cumplir demandas sexuales.



Derecho a trabajar en un ambiente saludable

Este derecho se refiere a que tu empleador debe garantizar condiciones de seguridad e higiene como: atención médica, equipo de protección, capacitación, baños, agua potable, jabón, agua limpia y atención ante emergencias médicas.

Atención médica

- ▶ Tienes derecho a informar a tu empleador/a si has sufrido lesiones o enfermedades relacionadas con tu trabajo. Si te lesionas o enfermas en tu lugar de trabajo, puedes obtener atención médica.
- ▶ En la mayoría de los casos si sufres lesiones o enfermedades relacionadas con tu trabajo has uso del seguro médico.



Derecho a trabajar en un ambiente saludable

Equipo de protección

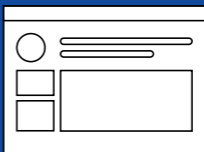
- ▶ Tu empleador/a deberá proveerte del equipo protector necesario para cuidarte de ciertos peligros en el trabajo. El equipo será designado de acuerdo con la actividad que realices.



Derecho a trabajar en un ambiente saludable

Capacitación

Tienes el derecho a recibir información y capacitación sobre los peligros, los métodos para evitar hacerte daño, las normas de seguridad y salud pertinentes a tu lugar de trabajo. La capacitación debe llevarse a cabo en un idioma y con vocabulario que tú puedas entender.



Baños

Los baños deberían estar limpios y ser accesibles. Tu empleador debe darte acceso al baño cuando lo necesites.



Derecho a trabajar en un ambiente saludable

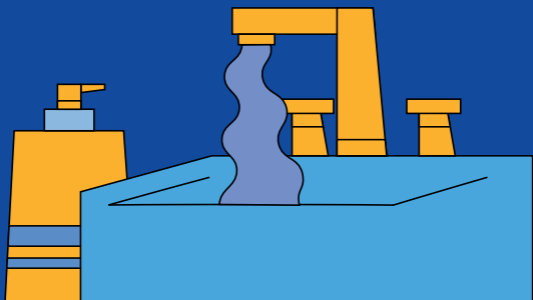
Agua potable

Tienes derecho a disponer de agua potable.



Jabón y agua limpia

Tienes derecho a lavarte las manos cuando lo necesites con jabón y agua, especialmente después de realizar tus actividades laborales.



Derecho a trabajar en un ambiente saludable

Emergencias médicas

- ▶ Averigua tu situación de seguro médico, debes informar cuanto antes a tu empleador sobre tu lesión o enfermedad para que él pueda presentar los documentos necesarios.
- ▶ Cuando vayas al médico, clínica u hospital, pide copias de los documentos relacionados con tu enfermedad o lesión.



Derecho a ser protegido contra la trata de personas

La trata de personas es un delito que supone el proceso de captar, transportar, acoger o recibir individuos mediante el uso de amenazas, fuerza, coacción, secuestro, fraude, engaño, abuso de autoridad o vulnerabilidad, o mediante la oferta o aceptación de incentivos, con el objetivo de explotarles. Dicha explotación puede incluir la prostitución forzada, otras formas de explotación sexual, trabajo forzado, esclavitud, prácticas similares a la esclavitud, servidumbre o extracción de órganos.

Los tratantes, y las personas que les ayudan, pueden valerse de amenazas y otros modos de intimidación para hacer que tú u otros tengan mucho miedo y no intenten irse. Por ejemplo:

- ▶ **Palizas o maltrato físico o abuso sexual;**
- ▶ **Amenazas de palizas o de maltrato físico o abuso sexual;**




Derecho a ser protegido contra la trata de personas

- ▶ Amenazas de actos para perjudicarte a ti o a tu familia si intentas irte, si expresas disgusto por malos tratos, si informas a las autoridades sobre tu situación o si buscas ayuda;
- ▶ Encerrar o impedir que un trabajador o trabajadora salga del lugar de trabajo o del sitio donde vive;
- ▶ Amenazas de una posible deportación o arresto si intenta buscar ayuda;
- ▶ Amenazas o actos para perjudicar a otros trabajadores/as que han tratado de irse, quejarse, informar sobre la situación o buscar ayuda.
- ▶ Amenazas de que se encontrará a cualquiera que intente escapar y se le llevará de vuelta.




El Gobierno de El Salvador **estará pendiente de ti durante tu estadía.** Ante cualquier problema como los mencionados, busca ayuda en tu consulado más cercano.





**Para más
información,
acércate a tu
consulado en
Canadá**





Directorio de Consulados

**209 Kent Street, K2P 1Z8, Ottawa, Ontario,
Canadá.**


**2055 Rue Peel, Oficina 840, Montreal,
Québec, H3A-1V4, Canadá.**

**425 Bloor Street East Suite 510 Código Postal
M4W3R4, Toronto, Canadá.**


**1111 Melville Street, Suite 602, Vancouver, BC
Canadá, V6E 3V6.**

**505 3rd Street SW Suite 1730, Calgary,
Alberta T2P 3E6.**



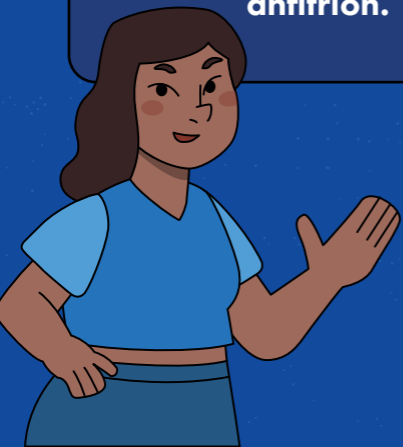


**Los deberes de
las personas
trabajadoras
migrantes**



Los deberes de la persona trabajadora migrante son una parte esencial de su experiencia laboral en un país extranjero.

Estos deberes no solo implican el cumplimiento de las responsabilidades laborales, sino también el respeto por las leyes y regulaciones del país anfitrión.





▶ **Cumplimiento de sus responsabilidades laborales**


Las personas trabajadoras migrantes tienen la responsabilidad de realizar sus tareas laborales con diligencia, eficiencia y profesionalismo, contribuyendo al éxito y funcionamiento eficaz de la empresa o empleador para el que trabajan.

▶ **Respeto por las normas y regulaciones locales**

Se debe acatar las leyes, regulaciones y normativas del país anfitrión. El respeto por las leyes locales es esencial para mantener una estadía regular y armoniosa en el país de acogida.

▶ **Integración cultural y respeto por la diversidad**

Tenemos la responsabilidad de respetar y apreciar la cultura, costumbres y valores del país anfitrión. Recuerda que la integración cultural es importante para promover relaciones positivas con las y los compañeros de trabajo y la comunidad local.





▶ **Mantenimiento de la buena conducta**


Un comportamiento adecuado, cordial y ético en el lugar de trabajo y en la comunidad en general es fundamental para mantener una reputación positiva y relaciones interpersonales saludables.


▶ **Cuidado de la propia seguridad y salud**

Recuerda seguir los procedimientos de seguridad establecidos, usar el equipo de protección personal cuando sea necesario y notificar cualquier situación potencialmente peligrosa a tus superiores. El autocuidado es esencial para prevenir accidentes y lesiones laborales.

▶ **Contribución social y económica**

Recuerda que tu trabajo puede impulsar la productividad, el crecimiento económico y la diversidad cultural, tanto en el país anfitrión como en la comunidad de origen.






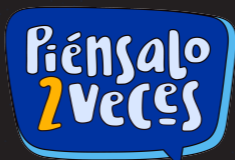
Línea amiga del trabajador migrante

Si eres trabajador temporal en
Canadá, tienes dudas,
requieres asistencia o tienes
una emergencia durante tu
estadía en ese país

Contáctanos al:

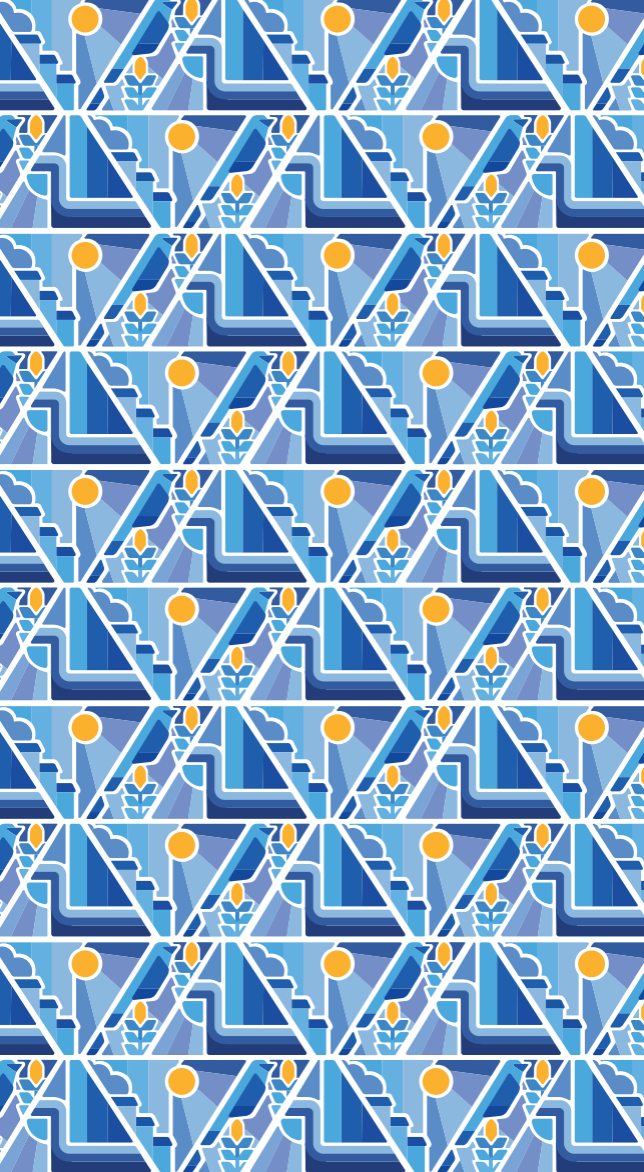
6062-1908





**Recuerda que tus
familiares pueden
informarse sobre
migración en**

somoscolmena.info



10 consejos para valorar las ofertas laborales

- 1 Solo consulta fuentes oficiales (páginas de gobierno, organismos internacionales reconocidos, organizaciones de la sociedad civil que conozcan, entre otros).



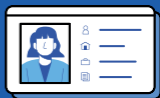
- 2 No te dejes llevar por ofertas o información que circula en grupos de mensajería instantánea o redes sociales.



- 3 Siempre verifica la veracidad de la información con otras personas cercanas (familiares, amistades, colegas de trabajo).



- 4 Nunca envíes o entregues tus documentos de identidad o pasaporte.



- 5 Nunca asumas deudas o compromisos financieros enlazados a un salario



- 6** Cuando recibas ofertas de trabajo, llama a la empresa, organización o institución oferente y verifica que la oferta sea real.



- 7** Piensa muy bien si trabajar en el exterior es parte de tu plan de vida. Consulta tus decisiones con familiares o amistades de confianza antes de tomar una decisión.



- 8** Infórmate lo mejor posible del país al que irías a trabajar antes de aplicar (idioma; situación económica, social y política; actitudes hacia las personas extranjeras; etc).




- 9** Siempre solicita información clara, completa, precisa y en tu idioma.




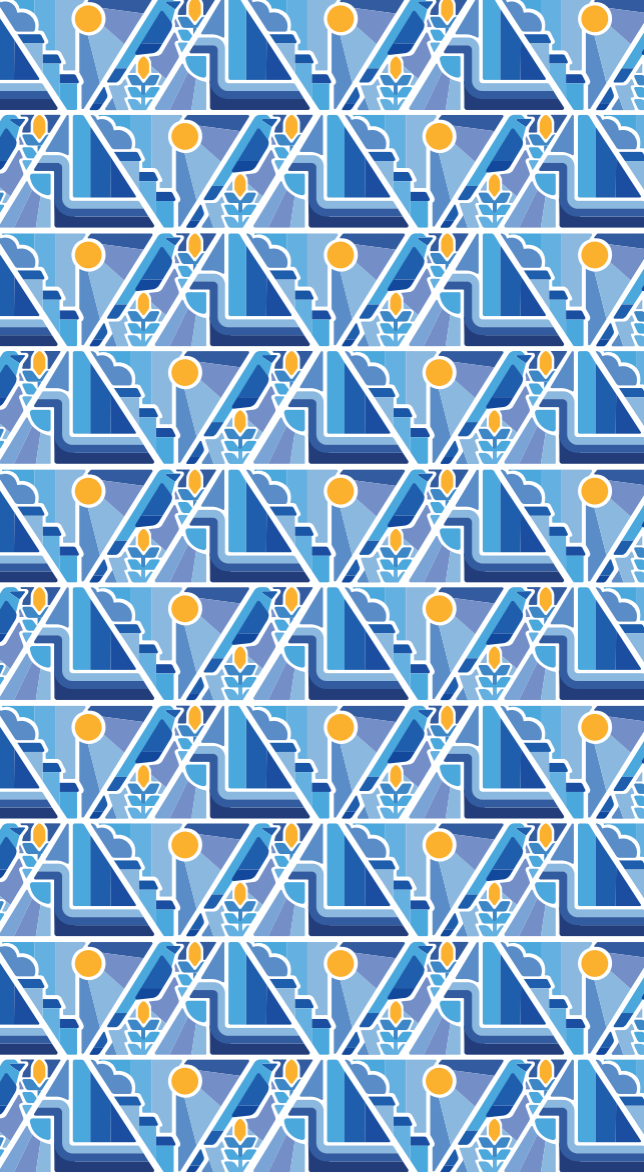
- 10** Si la oferta es demasiado buena para ser real, sospecha e infórmate.





**Lleva contigo
tus horas
trabajadas**





Cada día apunte sus horas de trabajo

Fecha (día/mes/año)	Comienzo	Término	Horas trabajadas	Periodo(s) de comida	Descansos tomados	Total ganado
Ejemplo 10/15/2023	6:00 a.m.	2:30 p.m.	8	30 mins	a.m p.m.	\$74.25

Cada día apunte sus horas de trabajo


Fecha (día/mes/año)	Comienzo	Término	Horas trabajadas	Periodo(s) de comida	Descansos tomados	Total ganado

Cada día apunte sus horas de trabajo


Fecha (día/mes/año)	Comienzo	Término	Horas trabajadas	Periodo(s) de comida	Descansos tomados	Total ganado

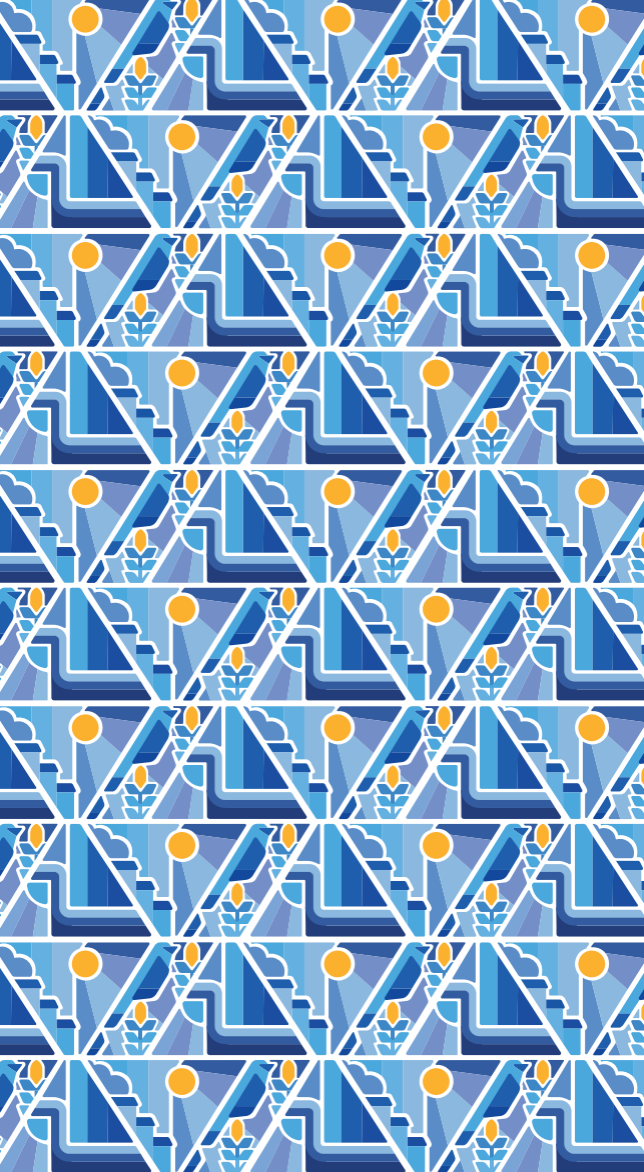
Cada día apunte sus horas de trabajo

Fecha (día/mes/año)	Comienzo	Término	Horas trabajadas	Periodo(s) de comida	Descansos tomados	Total ganado



Compartimos
contigo, una
breve **guía sobre**
autocuidado





¿Qué es el autocuidado?

¿Qué es “cuidar”?


Actividades dirigidas a mejorar o atender la salud o bienestar de seres que nos rodean: hijos, hijas, padres, familiares, mascotas, plantas o inclusive cosas materiales o pertenencias.



Para los seres humanos, cuidar significa entonces: atender, velar, procurar o proteger a través de acciones concretas, usualmente vinculadas al “estar bien”.

En el caso del autocuidado son todas aquellas acciones de cuidado (recordemos atender, proteger) pero dirigidas hacia nosotros y nosotras mismas nuestro bienestar.





Pero...

¿Será importante el autocuidado en nuestras vidas?

El punto central del autocuidado es responsabilizarnos de nuestro bienestar, lo cual trae beneficios para nosotros y nosotras mismas, pero también para nuestra familia, trabajo y nuestro entorno en general.

Veamos un ejemplo



Pablo se siente mal de salud desde ayer, pero decide acudir siempre a su trabajo:

La noche anterior no durmió ni cenó bien, debido a que recibió una noticia de su familia que lo dejó inquieto y preocupado.



Decide continuar sus actividades rutinarias como en ocasiones anteriores ha hecho.



Durante su jornada laboral sufre de mareos y dolores de cabeza, por lo que obligatoriamente debe suspender su actividad repentinamente, debido a que se vuelve imposible continuar.

Su supervisor llama su atención y es enviado a atención médica.

El personal de salud indaga sobre su salud y antecedentes y le recomiendan mantener hábitos saludables de alimentación y sueño, a la vez que le recomiendan poder hablar con alguien de confianza sobre la situación que le tiene preocupado.



Pablo toma en cuenta las recomendaciones y decide poner mayor cuidado a lo que le está pasando.

Mejora sus hábitos de sueño y alimentación, decide hablar con un amigo de confianza sobre su problema y además de ello, procura salir a caminar tres veces por semana, lo que le ha servido para sentirse mejor.



Como consecuencia, su salud y estado de ánimo ha cambiado e incluso su familia ha notado estas diferencias cuando se comunica con ellos y ellas.



¿Qué podemos hacer para practicar el autocuidado en las diferentes áreas de nuestra vida?

1 Físico:

Alimentación saludable (balanceada), cuidado de nuestra higiene personal (hábitos de higiene diarios), cuidar nuestras horas de descanso (7 a 8 horas de descanso), practicar alguna actividad física (salir a caminar, bailar o un deporte específico), contar con espacios/actividades de recreación, ir al médico, psicólogo o especialista cuando es necesario.



2 Social-espiritual:

Pedir ayuda cuando lo necesitamos, ayudar, escuchar y relacionarnos positivamente con las demás personas.



3 **Emocional:**

Conocernos a nosotros mismos/as, identificar nuestras emociones (¿Qué nos genera tristeza, alegría, enojo, miedo?), no compararnos, identificar nuestros límites, expresar lo que sentimos: hablar con alguien de confianza, escribir, dibujar, pintar. Cuidar nuestro tiempo libre.




**“Cuidarte también es
velar por las demás
personas”**



Dibujo y autocuidado

Aunque a primera vista pueda parecer una actividad artística simple, el acto de dibujar o colorear tiene beneficios profundos para el autocuidado y la salud en general.

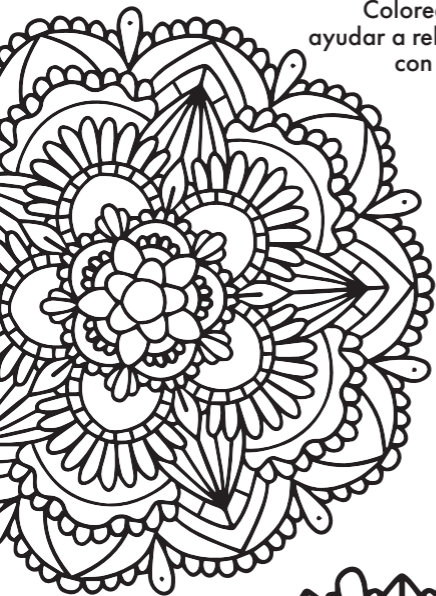




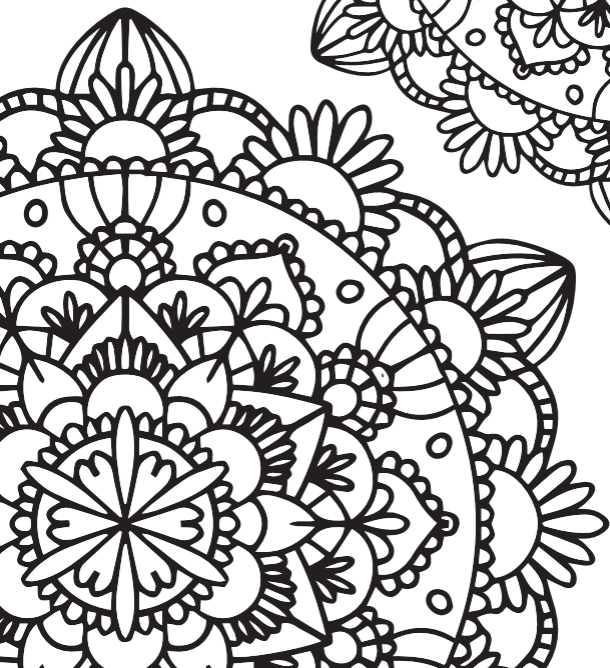
El dibujo desempeña un papel significativo en el autocuidado ya que nos vuelve creativos y podemos expresar emociones por medio de él.




Colorear figuras puede
ayudar a relájarte, inténtalo
con estas mandalas.




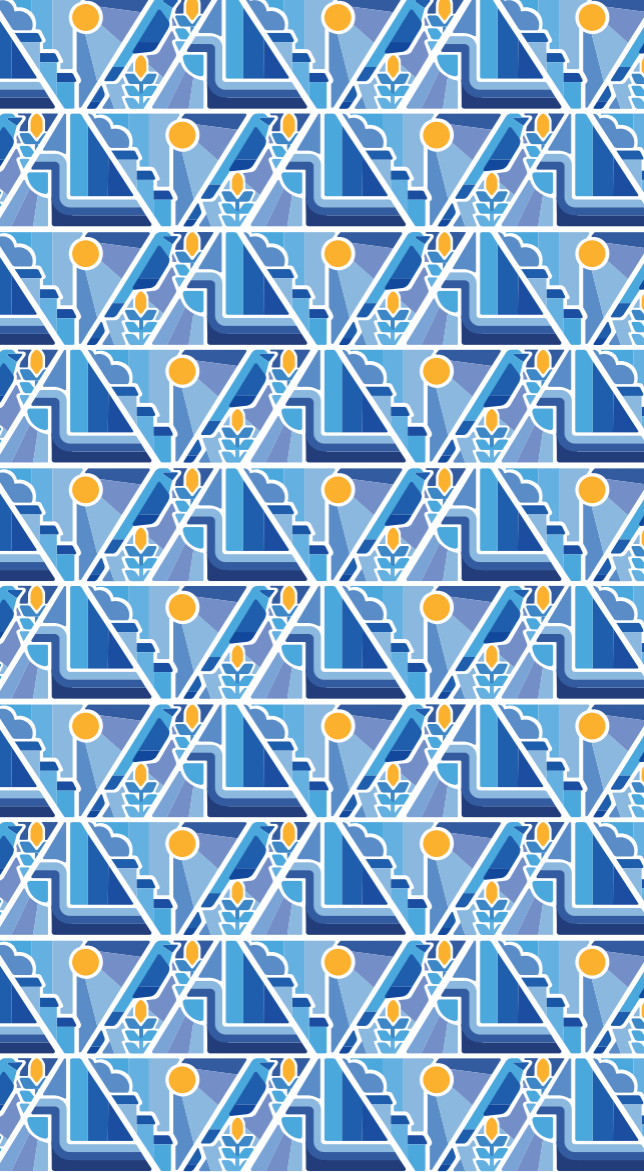
Colorear figuras puede
ayudar a relajarte, inténtalo
con estas mandalas.





**¿Cuál ha sido tu
experiencia en
Canadá?,
cuéntanos de tu
viaje y tus logros.**

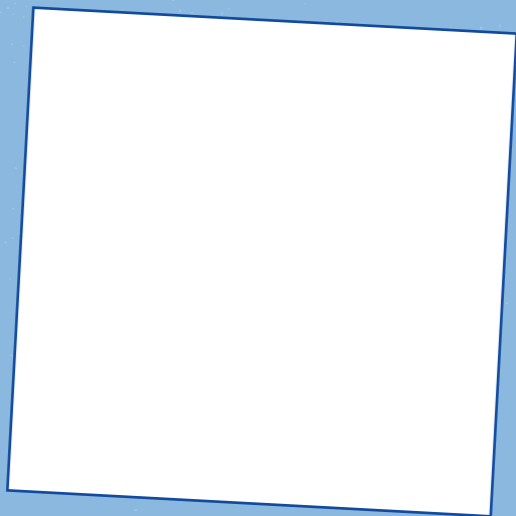




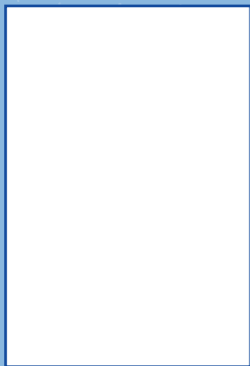
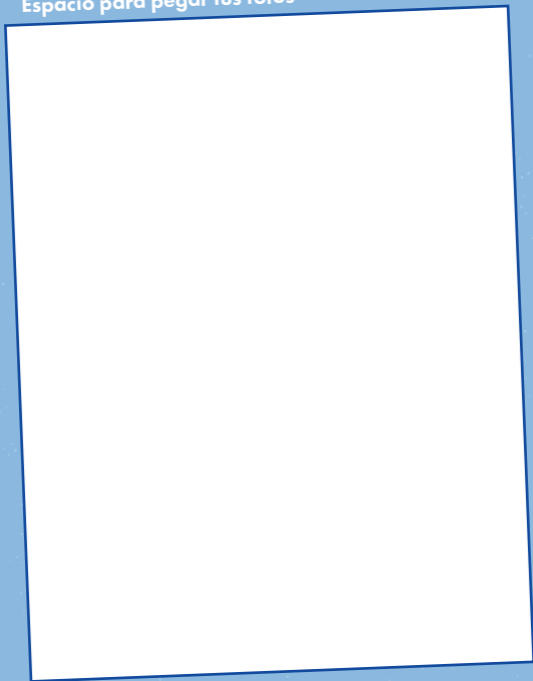
Espacio para pegar tus fotos



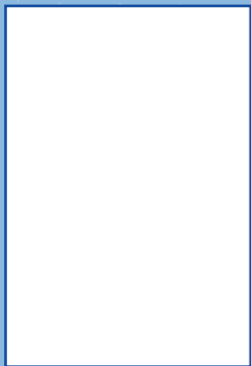
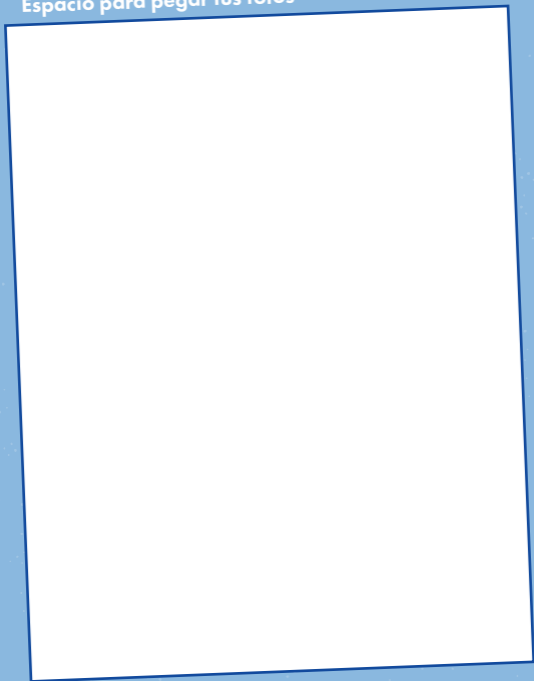
Espacio para pegar tus fotos



Espacio para pegar tus fotos



Espacio para pegar tus fotos



Notas





Esta es una colaboración de la **Organización Internacional para las Migraciones** a través del **Programa Regional sobre Migración** y su campaña **Piénsalo 2 Veces.**



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y PREVISIÓN
SOCIAL