ESTADO LIBRE ASOCIADO DE
PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
OFICINA DEL SECRETARIO

2 de agosto de 2015

A todo el personal

Prof. Rafael Román Meléndez
Secretario

PLAN DE EMERGENCIA ANTE EL RACIONAMIENTO DE AGUA

El Departamento de Educación (DE), en su compromiso de continuar ofreciendo los servicios sin afectar el proceso de enseñanza y aprendizaje, ha elaborado un plan de emergencia ante el racionamiento de agua que enfrenta Puerto Rico.

Hemos evaluado los servicios que ofrece el DE y se realizarán los siguientes ajustes en las escuelas.

1. **Horario alterno con periodos de 45 minutos:**

PERIODO	HORARIO	COMENTARIO
Primer periodo	8:00 a. m.– 8:45 a. m.	Entrada
Segundo periodo	8:45 a. m.– 9:30 a. m.	
Tercer periodo	9:30 a. m. – 10:15 a. m.	
Cuarto periodo	10:15 a. m.– 11:00 a. m.	
Quinto periodo	11:00 a. m.– 11:45 a. m.	Almuerzo
Sexto periodo	11:45 a. m. – 12:30 m.	
Séptimo periodo	12:30 m. – 1:15 p. m.	Salida

Este horario será aplicable a todas las escuelas que están en la lista de racionamiento que se incluye en el anejo 1.

P.O. Box 190759
San Juan, Puerto Rico 00919-0759
Tel.: 787 773 5800
www.de.gobierno.pr

El Departamento de Educación no discrimina de ninguna manera por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acecho.

2. Servicios de alimentos

- La Autoridad Escolar de Alimentos modificará los menús de desayuno y almuerzo.
- El servicio de desayuno solo se ofrecerá los días que haya agua en la escuela.
- El servicio de almuerzo se ofrecerá todos los días.
- Se utilizarán vajillas desechables para servir los alimentos.

3. Programas con horarios extendidos

- El Programa de Adultos y Proyectos Especiales en horarios extendidos se pospondrán hasta reevaluar la situación del racionamiento.

4. Cooperativas de consumo

- Las cooperativas de consumo **no** operarán mientras el plan de racionamiento esté activo.

5. Cisternas de agua y drones

- Los drones que se entregaron en las escuelas deberán ubicarse en los baños del primer nivel del plantel. De la escuela poseer baños en otros niveles, deberán permanecer cerrados.
- El personal de mantenimiento será responsable de reabastecer las cisternas y drones el día que regrese el servicio del agua.
- El personal de manejo de emergencias de las regiones se activará desde el 3 de agosto de 2015 y hasta nuevo aviso, con el propósito de brindar apoyo en la necesidad del llenado de las cisternas y drones. El proceso establecido será el siguiente:
    - En caso de confrontar algún problema con el llenado de cisternas y drones, el director de escuela se comunicará con el personal de manejo de emergencias de la región, quienes coordinarán con la Oficina Municipal para el Manejo de Emergencias (OMME).
    - En caso que no se pueda resolver la situación, el coordinador de manejo de emergencias se comunicará al Centro de Operaciones de Emergencias (COE) estatal al (787) 724-0124, ext. 30022. Allí habrá personal del DE que tramitará la ayuda necesaria.
    - Los coordinadores regionales realizarán las gestiones necesarias para el acarreo de agua y la disposición de basura.

6. Medidas de control

- El director escolar enviará un comunicado a los padres y encargados de la comunidad escolar para que estos provean a sus hijos con agua potable para su consumo, desinfectante de manos y toallitas húmedas; esto evitará enfermedades contagiosas o brotes.

7. Terapias de Educación Especial y Transportación escolar

- Cada director regional se responsabilizará de informar a los transportistas sobre el horario alterno que se establecerá durante el periodo de sequía.
- Se realizarán ajustes en el ofrecimiento de terapias de educación especial y transportación escolar, de manera que los servicios no se vean afectados.

8. Personal docente y personal no docente

- El personal no docente de las escuelas trabajará en horario de 8:00 a. m. a 2:00 p. m.
- Los conserjes trabajarán en el horario de 6:30 a. m. a 2:00 p. m. y de 9:30 a. m. a 5:00 p. m.
- La Autoridad Escolar de Alimentos y la Secretaría Asociada de Educación Especial emitirán instrucciones compatibles con lo aquí dispuesto.
- El personal docente trabajará de 8:00 a. m. a 1:15 p. m. en horario alterno con el propósito de cumplir con el horario lectivo.
- Los directores escolares, como líderes indispensables en el manejo de la emergencia trabajarán la jornada regular. Cualquier cambio en el horario deberá ser autorizado por el director regional.

Agradecemos su fiel atención.

Anejos:

1. Escuelas del Departamento de Educación Bajo Plan de Control y Racionamiento
2. Diagrama Operacional, Racionamiento 2015
3. Boletín **Aguá**ntate: El agua se agota
4. Ejercicios para una espalda saludable
5. La carga sin esfuerzo excesivo y sin sufrir dolor

RRM/clb

ESCUELAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUACION
BAJO PLAN DE CONTROL Y RACIONAMIENTO

ESCUELA	REGIÓN	MUNICIPIO	REPRESA	ZONA
Ángel Mislán Huertas	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Arturo Somohano	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Aurelio Pérez Martínez	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Bernardo Huyke	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Braulio Dueño Colón	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Carlos Orama Padilla	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Carmen Gómez Tejera	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Cristóbal Colón	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Diego Torres Vargas	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Dolores Álvarez	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Dr Hiram González	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Dr José Padín	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Dr Santos J Sepúlveda	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Dr. Agustín Stahl	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Epifanio Fernández Vanga	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Faustino Santiago	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Francisco Gaztambide Vega	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Francisco Manrique Cabrera	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Ines María Mendoza	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Intermedia Cacique Agüeybaná	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Jesús Sánchez Erazo	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
José Andino y Amezquita	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
José Antonio Dávila	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
José Campeche	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
José Dávila Semprit	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
José Julián Tapia	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
José M Torres	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Joséfina Barcelo	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Josefita Monserrate De Sellés	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Juan Morell Campos	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Julio Ressy	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Luis Palés Matos	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
María E Bas De Vázquez	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
María E Rodríguez	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
María Vázquez De Umpierre	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Maríano Feliú Balseiro	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Marta Vélez De Fajardo	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Miguel De Cervantes Saavedra	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Miguel Meléndez Muñoz	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Noel Estrada	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR

ESCUELAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUACION
BAJO PLAN DE CONTROL Y RACIONAMIENTO

ESCUELA	REGIÓN	MUNICIPIO	REPRESA	ZONA
Pablo Casals	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Padre Rufo M Fernández	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Papa Juan XXIII	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Papa Juan XXIII	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Pedro P Casablanca	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Rafael Colón Salgado	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Rafael Hernández	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Rafael Martínez Nadal	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Ramón Morales Peña	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Raúl Juliá (Flamboyán Gardens)	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Rexville Elemental	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Rexville Intermedia	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
SU Cacique Majagua	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Tomás C Ongay	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Troquelería y Herramentaje	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Van Scoy	BAYAMÓN	BAYAMÓN	LA PLATA	LA PLATA SUR
Teodoro Roosevelt	BAYAMÓN	CATAÑO	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Mercedes García De Colorado	BAYAMÓN	CATAÑO	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Rafael Cordero	BAYAMÓN	CATAÑO	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Puente Blanco	BAYAMÓN	CATAÑO	LA PLATA	LA PLATA NORTE
José A Nieves	BAYAMÓN	CATAÑO	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Ramón B López	BAYAMÓN	CATAÑO	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Isaac Del RosaRío	BAYAMÓN	CATAÑO	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Rosendo Matienzo Cintrón	BAYAMÓN	CATAÑO	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Onofre Carballeira	BAYAMÓN	CATAÑO	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Horace Mann	BAYAMÓN	CATAÑO	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Francisco Oller	BAYAMÓN	CATAÑO	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Fidel López Colón	BAYAMÓN	COROZAL	LA PLATA	LA PLATA SUR
Genaro Bou	BAYAMÓN	COROZAL	PCR NORTE	B
Abraham Lincoln	BAYAMÓN	COROZAL	PCR NORTE	B
Rafael Martínez Nadal	BAYAMÓN	COROZAL	PCR NORTE	B
Manuel Bou Gali	BAYAMÓN	COROZAL	PCR NORTE	B
Emilio R Delgado	BAYAMÓN	COROZAL	PCR NORTE	B
Abras Centro	BAYAMÓN	COROZAL	PCR NORTE	B
SU Nicolás Rodríguez	BAYAMÓN	COROZAL	PCR NORTE	A
Don Manolo Rivera	BAYAMÓN	NARANJITO	LA PLATA	LA PLATA SUR
Bernarda Robles De Hevia	BAYAMÓN	NARANJITO	LA PLATA	LA PLATA SUR
Mercedes Rosado	BAYAMÓN	NARANJITO	LA PLATA	LA PLATA SUR
Coleen Vázquez Urrutia	BAYAMÓN	NARANJITO	LA PLATA	LA PLATA SUR
Francisco Morales	BAYAMÓN	NARANJITO	LA PLATA	LA PLATA SUR

ESCUELAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUACION
BAJO PLAN DE CONTROL Y RACIONAMIENTO

ESCUELA	REGIÓN	MUNICIPIO	REPRESA	ZONA
Silvestre Martínez	BAYAMÓN	NARANJITO	LA PLATA	LA PLATA SUR
SU Fidel G Padilla	BAYAMÓN	NARANJITO	LA PLATA	LA PLATA SUR
Mercedes Rosado	BAYAMÓN	NARANJITO	LA PLATA	LA PLATA SUR
SU Adolfo García	BAYAMÓN	NARANJITO	LA PLATA	LA PLATA SUR
Rosa Luz Zayas	BAYAMÓN	NARANJITO	PCR NORTE	A
Felipa Sánchez Cruzado	BAYAMÓN	NARANJITO	PCR NORTE	B
SU Pedro Fernández	BAYAMÓN	NARANJITO	PCR NORTE	B
María C OsoRío	BAYAMÓN	TOA ALTA	LA PLATA	LA PLATA SUR
Manuel Velilla	BAYAMÓN	TOA ALTA	LA PLATA	LA PLATA SUR
Abelardo Díaz Alfaro	BAYAMÓN	TOA ALTA	LA PLATA	LA PLATA SUR
Adela Rolón Fuentes (sup Pinas)	BAYAMÓN	TOA ALTA	LA PLATA	LA PLATA SUR
Tomás Maso Rivera (intermedia Piñas	BAYAMÓN	TOA ALTA	LA PLATA	LA PLATA SUR
Merced Marcano	BAYAMÓN	TOA ALTA	LA PLATA	LA PLATA SUR
José De Diego	BAYAMÓN	TOA ALTA	LA PLATA	LA PLATA SUR
Secundino Díaz	BAYAMÓN	TOA ALTA	LA PLATA	LA PLATA SUR
Virgilio Morales	BAYAMÓN	TOA ALTA	LA PLATA	LA PLATA SUR
Alejandro Jr Cruz	BAYAMÓN	TOA ALTA	LA PLATA	LA PLATA SUR
Heraclio Rivera Colón	BAYAMÓN	TOA ALTA	LA PLATA	LA PLATA SUR
Lorencita Ramirez De Arellano	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Dr Pedro Albizu Campos	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Dr Efrain Sánchez Hidalgo	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Basilio Milán Hernández	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Amalia López De Vila	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Carmen Barroso Morales	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
John F Kennedy	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Delia Dávila De Caban	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
María Libertad Gomez	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
María J Corredor Rivera	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
José Robles Otero	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Antonia Saez Irizarry	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Martin García Giusti	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
María Teresa Piñeiro	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Fransisca Dávila Semprit	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Francisco Dávila Semprit	BAYAMÓN	TOA BAJA	LA PLATA	LA PLATA NORTE
Alfonso Lopez O'Neil (Jagueyes Abajo)	CAGUAS	AGUAS BUENAS	PCR CAGUAS	1
El Farallon	CAGUAS	BARRANQUITAS	PCR NORTE	A
Abelardo Díaz Morales	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	2
Antonio S Pedreira	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	1
Bunker	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	1
Charles E Miner	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	2

ESCUELAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUACION
BAJO PLAN DE CONTROL Y RACIONAMIENTO

ESCUELA	REGIÓN	MUNICIPIO	REPRESA	ZONA
Concepción Méndez Cano	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	1
Dr Juan José Osuna	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	2
Felipe Rivera Centeno	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	2
Haydee Caballero	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	1
Ines María Mendoza	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	2
Jesús T Piñero	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	1
John F Kennedy	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	1
José Mercado	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	2
Justina Vázquez Mendoza	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	1
María Montañez Gomez	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	1
Myrna M Fuentes	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	1
Paula Mojica	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	1
Pepita Garriga	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	2
Ramón Brugueras	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	2
Rosa C Benítez	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	1
SU Sandalio Marcano	CAGUAS	CAGUAS	PCR CAGUAS	2
Jaguas	CAGUAS	GURABO	PCR CAGUAS	1
Woodrow Wilson	CAGUAS	SALINAS	PCR SUR	A
Las Ochentas	CAGUAS	SALINAS	PCR SUR	A
Rafael Esparra Cartagena	CAGUAS	SALINAS	PCR SUR	A
Las Mareas	CAGUAS	SALINAS	PCR SUR	A
Victoria Santiago	CAGUAS	SALINAS	PCR SUR	B
Francisco Mariano Quiñones	CAGUAS	SALINAS	PCR SUR	B
Guillermo González	CAGUAS	SALINAS	PCR SUR	B
José Calzada Ferrer	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	B
Las Parcelas Campo Rico	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	B
Eduardo García Carillo	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	B
Manuel Agosto Lebrón	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	A
Pedro Gutierrez	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	A
Esteban Pabon García (Las 400)	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	A
Francisco Paco Dávila	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	A
Julia De Burgos	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	B
Juana Rodríguez Mundo	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	B
Eugenio María De Hostos	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	CANÓVANAS
Luis Muñoz Marín	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	CANÓVANAS
Antonio R Barceló	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	CANÓVANAS
Luis Hernaiz Veronne	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	CANÓVANAS
Dr Pedro Albizu Campos	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	CANÓVANAS
José Santos Quiñones	HUMACAO	CANÓVANAS	CARRAÍZO	CANÓVANAS
José Collazo Colón	HUMACAO	JUNCOS	PCR ESTE	1

ESCUELAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUACION
BAJO PLAN DE CONTROL Y RACIONAMIENTO

ESCUELA	REGIÓN	MUNICIPIO	REPRESA	ZONA
Isabel Flores	HUMACAO	JUNCOS	PCR ESTE	1
Pedro Bosch	HUMACAO	JUNCOS	PCR ESTE	1
Laura Navarro	HUMACAO	JUNCOS	PCR ESTE	1
Jobos	HUMACAO	LOÍZA	CARRAÍZO	CANÓVANAS
Celso González Vaillant	HUMACAO	LOÍZA	CARRAÍZO	CANÓVANAS
Carlos Escobar Lopez	HUMACAO	LOÍZA	CARRAÍZO	CANÓVANAS
Belen Blanco De Zequeira	HUMACAO	LOÍZA	CARRAÍZO	CANÓVANAS
Gullermina Rosado De Ayala	HUMACAO	LOÍZA	PCR ESTE	BAJAS
Mediania Alta Elemental	HUMACAO	LOÍZA	PCR ESTE	BAJAS
Parcelas Suárez	HUMACAO	LOÍZA	PCR ESTE	BAJAS
Parcelas Vieques	HUMACAO	LOÍZA	PCR ESTE	BAJAS
Intermedia Nueva Medianía Alta	HUMACAO	LOÍZA	PCR ESTE	BAJAS
Pablo Suárez Ortiz	HUMACAO	LUQUILLO	PCR ESTE	BAJAS
Lola Millan Orellano	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Casiano Cepeda (intermedia)	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Casiano Cepeda (SupeRíor)	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Julio Millán Cepeda	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Casiano Cepeda (Pre-Vocacional)	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
SU Rafael Rexach Dueño	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Carmen Feliciano	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Félix Sánchez Cruz (RÍO GRANDE Estat	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Edmundo Del Valle Cruz	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Liberata Iraldo (Manuel Pimentel Y Ca	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Rafael De Jesús	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Antera Rosado Fuentes	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Pedro Falú Orellano	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Carola	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
Rosa Bernard	HUMACAO	RÍO GRANDE	PCR ESTE	BAJAS
SU Río Jueyes	PONCE	COAMO	PCR SUR	A
Rufino Huertas	PONCE	COAMO	PCR SUR	A
Hilda Raquel Mateo	PONCE	COAMO	PCR SUR	A
Benigna I Caratini	PONCE	COAMO	PCR SUR	A
SU Eugenio NazaRío Soto	PONCE	COAMO	PCR SUR	A
Florencio Santiago	PONCE	COAMO	PCR SUR	B
SU Manuel Candanedo	PONCE	COAMO	PCR SUR	B
Ramón José Dávila	PONCE	COAMO	PCR SUR	B
José Felipe Zayas	PONCE	COAMO	PCR SUR	B
Elemental Nueva (José M Espada Zaya	PONCE	COAMO	PCR SUR	B
Susana Rivera	PONCE	COAMO	PCR SUR	B
Emilio Casas (Peñuelas)	PONCE	SANTA ISABEL	PCR SUR	A

ESCUELAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUACION
BAJO PLAN DE CONTROL Y RACIONAMIENTO

ESCUELA	REGIÓN	MUNICIPIO	REPRESA	ZONA
Julia De Burgos	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
María López Ponce	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Pascasio P Sancerrit	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
María Teresa Serrano	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Eduardo J Saldaña	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Ines María Mendoza	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Manuel Febres González	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Gilberto Concepción De Gracia	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
René Marques	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Lola Rodríguez De Tio	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Dr Ramón Mellado Parsons	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Francisco Matias Lugo	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Carlos F Daniels (Voc. de Área)	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Luz América Calderón	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Amalia Exposito	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Facundo Bueso	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Luis Muñoz Rivera	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Agustín Cabrera	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Jesús María Sanroma	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Rvdo Félix Castro Rodríguez	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Lorenzo Vizcarrondo	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
José Severo Quiñones	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Dr Modesto Rivera Rivera	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Jesús Rivera Bultrón	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Dr Clemente Fernández	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Luis Muñoz Marin	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Dr José M Lázaro	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Pedro Moczo Baniet	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Petra Román Vigo	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Juana A Méndez	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	B
Roberto Clemente	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	B
Pedro J Rodríguez	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Juana Rodríguez Mundo (Canovanillas	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Roberto Alberty (Cacao Centro)	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Agustín Rodríguez Hernández	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Jesús T Piñero	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	A
Salvador Brau (Intermedia)	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	B
Jesús Manuel Suárez	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	B
Salvador Brau (Elemental)	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	B
Prisco Fuentes	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	B

ESCUELAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUACION
BAJO PLAN DE CONTROL Y RACIONAMIENTO

ESCUELA	REGIÓN	MUNICIPIO	REPRESA	ZONA
Ángel P Millán Rohena (Int Nuevo Enf	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	B
Cruz Salguero Torres	SAN JUAN	CAROLINA	CARRAÍZO	B
Juan Ponce De León	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Juan Román Ocasio	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Juan A. Miranda	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Josefina Barcelo	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Ramón Marin Sola	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Rafael Martínez Nadal	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
Hato Nuevo	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
Juanillo Fuentes	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
Margarita Janer Palacios	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
Betty Rosado De Vega	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
SU Rafael Hernández	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
Maríano Abril Elemental	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
Santarosa III	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
Alejandro Cruz	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
Mariano Abril Intermedia	SAN JUAN	GUAYNABO	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
San Agustín	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	A
Juan Antonio Corretjer	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	A
Carmen Sanabria De Figueroa	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	A
Luz Eneida Colón	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	A
José M Rivera Solis	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	A
Amalia Marín	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	A
José Colomban Rosario	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	A
El Señorial	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	A
Amalia Marín	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	A
Venus Gardens	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	A
Abelardo Díaz Alfaro	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	A
Juanita García Peraza	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
University Gardens	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Juan José Osuna	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Víctor Parés Collazo	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Bella Vista	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Licenciado Guillermo Atiles Moreau	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Gustavo A Becquer	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Miguel Such	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Pachín Marín	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Las Mercedes	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Dr José N Gándara	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Santiago Iglesias Pantín	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B

ESCUELAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUACION
BAJO PLAN DE CONTROL Y RACIONAMIENTO

ESCUELA	REGIÓN	MUNICIPIO	REPRESA	ZONA
Villa Granada (Elemental)	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Villa Granada (Intermedia)	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Juan Ramón Jiménez	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Bolivar Pagán	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Manuel A Pérez	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Rafael Hernández	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Juan Ponce De León	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
República De Colombia	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Antonio Sarriera Egozcue	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
José Gualberto Padilla	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Las Virtudes	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Ángel Ramos	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Sabana Llana	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Gaspar Vila Mayans	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Jardines De Monte Hatillo	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Gerardo Sellés Sola	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Felipe Gutierrez	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Dr Cesáreo Rosa Nieves	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Villa Capri	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Carmen Gómez Tejera	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Elemental Berwind	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
San Martín (Ángeles Pastor)	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Superior Berwind	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Intermedia Berwind	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Instituto Tecnólogico Recinto De San J	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Dra Antonia Sáez	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Ramón Vilá Mayo	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Dr José Celso Barbosa	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Luis Muñoz Rivera	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Sotero Figueroa	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Julio Sellés Sola	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Emilio Castelar	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Dr Julio J Henna	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Padre Rufo (Bilingüe)	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Antonio B Caimary	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Dr Facundo Bueso	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Alejandro Tapia y Rivera	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Manuel Cuevas Bacener	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Federico Asenjo (pre-técnica)	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Ernesto Ramos Antonini	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B

ESCUELAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUACION
BAJO PLAN DE CONTROL Y RACIONAMIENTO

ESCUELA	REGIÓN	MUNICIPIO	REPRESA	ZONA
Fray Bartolomé De Las Casas	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Manuel Elzaburu y Vizcarrondo	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Jesús M Quiñones	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Sofia Rexach	SAN JUAN	SAN JUAN	CARRAÍZO	B
Rafael Hernández Marin	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Gabriela Mistral	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Ana Roque De Duprey	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Evaristo Rivera Chevremont	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Luis Muñiz Souffront	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Rafael Rivera Otero	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Emilio E Huyke	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
William D Boyce	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Juan B Huyke	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
Santiago Iglesias Pantín	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO NORTE
SU Inés María Mendoza	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
SU Dr Arturo Morales Carrion	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
Felisa Rincón De Gautier	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
Rafael Quiñones Vidal	SAN JUAN	SAN JUAN	PCR GUAYNABO	GUAYNABO SUR
Su Alejandro Tapia y Rivera	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	A
Nuestra Señora De Covadonga	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	A
José F Díaz	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	A
Herminia Díaz Aponte	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	A
Jesús T Piñero	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	A
Eugenio María De Hostos	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	A
Jesús Silva	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	A
Petra Zenón De Fabery	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	A
El Conquistador	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	A
Fair View	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	A
Antonio S Pedreira	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	B
Medardo Carazo	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	B
Paul G Miller	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	B
Tulio Larrinaga	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	B
Andres Varcárcel	SAN JUAN	TRUJILLO ALTO	CARRAÍZO	B

DIAGRAMA OPERACIONAL RACIONAMIENTO 2015

Director escolar

↓

Oficina
Manejo de Emergencias
Educación

OFICINA MUNICIPAL DE MANEJO EMERGENCIAS

CENTRO OPERACIONES EMERGENCIAS (COE)
(787) 724-0124 ext. 30022

COORDINADORES DE REGIONES

SAN JUAN: (787) 759-2000 ext.: 5001
Jesús M. Souffront Fonseca: (787) 478-0882

CAGUAS: (787) 743-1234 ext.: 4403
Blanca Hernández: (787) 595 6543

PONCE: (787) 843-7171 ext.: 5718
María Ortiz León: (787) 920-3501

BAYAMÓN: (787) 785-6455
Elvis Núñez Rivera (787) 618-8531

HUMACAO: (787) 852-0010 / (787) 852-0450
Jorge Ortiz: (787) 349-8677

¡Aguántate!

El agua se agota.

1

En la **cocina**

Abra **la pluma** cuando **sea necesario**.

Cierre la pluma mientras enjabona **sus utensilios**.

Use **un solo vaso** al día para no gastar agua lavándolo.

2

En el **baño**

Cierre la pluma cuando se cepille los dientes o se afeite.

Tome una ducha de menos de **5 minutos**.

Cierre la ducha mientras se enjabona o se lava el cabello.

3

En el **patio**

Utiliza **correctamente** el agua de la **cisterna**.

Use una **escoba** en vez de **la manguera** para limpiar su marquesina.

Reporte **salideros.**

Centro de Operaciones de Emergencias de AEMEAD:
787.724.0124

aemead1

Agencia Estatal Manejo Emergencias y Adm. Desastres

manejodeemergencias.pr.gov

SISTEMA DE EMERGENCIA 9-1-1
JUNTA DE GOBIERNO DEL SERVICIO 9-1-1

AGENCIA ESTATAL PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS Y ADMINISTRACIÓN DE DESASTRES PUERTO RICO

¡CONSERVA TU AGUA... protege tu acuífero!

¿Qué es un Acuífero?

Un acuífero es una formación geológica saturada con agua, cuyo volumen y permeabilidad son suficientes para sostener la extracción de agua dulce a través de un pozo. Puerto Rico cuenta con una diversidad de formaciones geológicas que son acuíferas, las cuales se agrupan en tres clases: 1) depósitos aluviales, 2) roca caliza (cárstica) y 3) roca volcánica. Los acuíferos formados por depósitos aluviales se les conocen como acuíferos aluviales o freáticos, que son el tipo de acuífero que se encuentra en la zona sur de Puerto Rico.

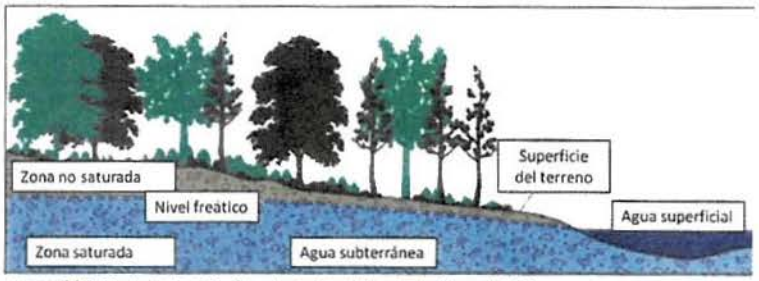
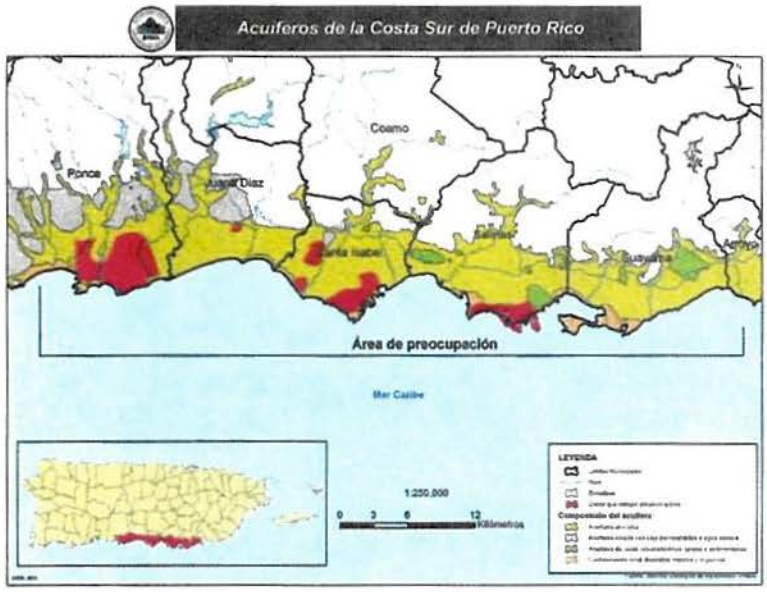


Imagen del USGS, adaptada por The Groundwater Foundation y traducida por el DRNA.



Acuíferos de la Costa Sur

Los acuíferos aluviales de la Costa Sur de Puerto Rico se encuentran localizados a lo largo de los valles costaneros, formados por las crecidas de los ríos que arrastraron y depositaron grandes cantidades de sedimentos sobre la roca caliza y volcánica.

Las lagunas y pantanos costaneros de la Región Sur son precisamente zonas de descarga del agua subterránea que afloran a la superficie, así como los ojos de agua que descargan en la Bahía de Jobos, dándole a ésta su carácter estuarino.

Los acuíferos del sur son una importante fuente de abasto de agua potable y para riego agrícola en los municipios de la costa sur. Cerca de 130,000 personas dependen de los acuíferos de Ponce, Juana Díaz, Santa Isabel, Coamo, Salinas, Guayama y Arroyo com fuente de agua potable. De hecho, 100% de la población de Santa Isabel se sirve del acuífero, 86% en Salinas, 76% en Arroyo, 74% en Coamo y 45% en Juana Díaz.

Condición Actual

Los acuíferos de la costa sur vienen presentando síntomas de degradación desde la década de los '90. Esto ha ocurrido debido a una reducción en la recarga de los acuíferos y a la intensificación de su uso como fuente de abasto. Esto resulta en una sobreexplotación de estos acuíferos, lo que ha ocasionado una reducción sustancial en la calidad del agua contenida en ellos, incliyendo la intrusión salina y contaminación con otras sustancias quimicas.

Medidas de Recuperación

Mediante la firma de la Orden Ejecutiva OE-2015-026, el Gobernador de Puerto Rico, Hon. Alejandro García Padilla, ha ordenado a las agencias estatales a desarrollar un Plan de Manejo y Restauración de los Acuíferos del Sur que presentan síntomas de degradación. Esta Orden crea un Grupo de Trabajo encargado de desarrollar las medidas de recuperación dirigidas a revertir los impactos presentes y evitar impactos futuros para así lograr la conservación de este acuífero como fuente de abasto.

¿Cómo Ayudar a Proteger los Acuíferos del Sur?

Para mejorar la calidad de agua de los acuíferos, se debe principalmente conservar el agua. Ademas se debe reducir las extracciones de agua, y por lo tanto el consumo de agua en los hogares, fincas, industrias y negocios. En la casa y negocios:

- Cierra la llave mientras te lavas las manos o cepillas los dientes. Cierra la pluma del fregadero mientras enjabonas los platos.
- Acorta el tiempo que pasas en la ducha. Puedes establecer un tiempo máximo de ducha, 5 a 8 minutos es tiempo suficiente.
- No uses la manguera como escoba. No uses el inodoro como bote de basura.
- Coloca un aereador (mezcladora) en la pluma del lavamanos y fregadero.
- Instala duchas e inodoros eficientes y de bajo consumo.
- Ajusta el nivel de agua en la lavadora de ropa.
- Pon un galón de agua dentro del tanque del inodoro para utilizar menos agua.
- Lava el auto con cubeta y esponja, no con manguera.
- Riega el jardín en la mañana o cerca de la noche. Aprovecha el agua de lluvia para regar las plantas.
- Escoge plantas que requieran poca agua y retengan la humedad naturalmente.
- Arregla las tuberías y llaves que goteen. Utiliza un pistero en la manguera.

DEPARTAMENTO DEL
TRABAJO
Y RECURSOS HUMANOS
GOBIERNO DE PUERTO RICO

PUERTO RICO
OSHA

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de Puerto Rico (PR OSHA)

División de Programas Voluntarios

Edificio Prudencio Rivera Martínez
Ave. Muñoz Rivera # 505, Piso 20
Hato Rey, Puerto Rico 00919-5540

Tel. (787) 754-2172
Fax: (787) 767-6051, 282-7975

Rev. junio 2010

¡EJERCICIOS!
Para una Espalda Saludable

PUERTO RICO
OSHA

DIVISIÓN DE PROGRAMAS VOLUNTARIOS
PR OSHA 003

como pueda, como tratando de tocarse los oídos con éstos. Cuente hasta 5 y regrese a la posición inicial. Repita 5 veces. Cambie a la próxima posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

Párese con los glúteos y las caderas ligeramente apretadas y los hombros relajados. Los pies ligeramente separados y en posición alineada con las caderas. Mantenga el nivel de los ojos y la barbilla, tratando de enfocar directamente al frente. Use los músculos del estómago y glúteos para realizar un ligero movimiento pélvico. Esta posición mantiene las tres curvas de la espina dorsal balanceadas.

18. DESLIZAMIENTO EN UNA PARED

Para fortalecer los músculos de la espalda, caderas y piernas. Con la espalda contra una pared, las piernas ligeramente separadas, baje lentamente como si una silla estuviera esperando por usted. Esté seguro de no perder sus tres curvas naturales. Cuente hasta 5 y vuelva a subir lentamente. Repita 5 veces.

19. ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA

Con los pies ligeramente separados, doble la pierna del frente, manteniendo el talón de la pierna trasera en el piso. Inclínese hacia el frente y agarre una silla, tablilla o mesa. Mantenga la posición por 20 ó 30 segundos, alternando ambas piernas y regrese a la posición inicial.

20. ESTIRAMIENTO DEL MUSLO

Coloque un pie en una silla, banco o cualquier otro punto de apoyo. Mantenga la pierna elevada y la espalda derecha. Inclínese hacia el frente, como tratando de chocar la rodilla con la cabeza. Cuente hasta 5. Alterne las piernas y regrese a la posición inicial.

13. Estiramiento lateral

Para estirar los músculos de la espalda y los lados. Estire un brazo sobre la cabeza y dóblelo lentamente hacia el lado contrario. No retuerza. Cuente hasta 5; regrese a la posición inicial. Repita 5 veces alternando los brazos. Regrese a la posición inicial.

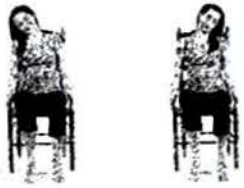
14. Flexibilizando la espalda.

Para estirar la espalda y los glúteos. Relaje su cuello, inclínese lentamente. Cuente hasta 5 y suba lentamente hacia el frente y hacia abajo. Contraiga los abdominales y use los músculos de la espalda. Suba la cabeza. Repita 5 veces. Regrese a la posición inicial.

15. Rotando el cuello

Para estirar los músculos del cuello. Incline su barbilla. Manteniendo el nivel de los ojos, rote la cabeza para mirar por encima de uno de los hombros. Cuente hasta 5, regrese a la posición inicial. Repita 5 veces, alternando los movimientos laterales. Regrese a la posición inicial.

16. Ladear el cuello

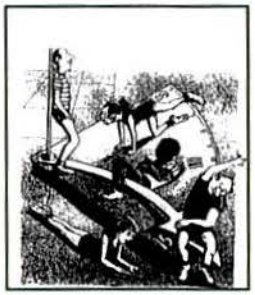


Para estirar los músculos del cuello. Relaje sus hombros, incline la barbilla ligeramente, ladee la cabeza, de manera que un oído esté sobre un hombro. Cuente hasta 5, regresando a la posición inicial. Repita 5 veces, alternando ambos lados, y regrese a la posición inicial.

17. Encogerse de hombros

Para fortalecer y estirar los hombros y la parte alta de la espalda. Levante ambos hombros, tan alto

¿Quién Necesita Ejercicios para la Espalda?



Todos necesitamos realizar ejercicios para fortalecer la espalda, aunque la tengamos en "buenas condiciones". Una espalda saludable, libre de lesiones incapacitantes, requiere músculos y tendones fuertes y flexibles que le sirvan de apoyo. El ejercicio mesurado y sistemático aumenta la fortaleza y la flexibilidad que requieren los músculos y tendones para mantener esta parte del cuerpo alineada.

Personas Propensas a Padecer Dolor de Espalda:

Se estima que 8 de cada 10 personas padecerán de la espalda, en algún momento.

Las siguientes personas son candidatas ideales para visitar al fisiatra, ortopeda y, por supuesto, para tomarse unas "vacaciones" involuntarias de sus trabajos:

- "atletas" de fin de semana, que ejercitan músculos mohosos;
- levantadores de pesas improvisados; y
- personas con posturas incorrectas, con estrés o sobrepeso.

Los músculos y tendones de estos "atletas", al no poseer fortaleza y flexibilidad, no proporcionan el debido apoyo, afectando el balance natural de la espalda.

¿Cómo Ayuda el Ejercicio?

Los ejercicios ayudan a incrementar la fortaleza y flexibilidad de los músculos y tendones que dan sostén a la espalda. Estos ejercicios sólo deben tomar 15 minutos diarios, tres veces por semana. Además de fortalecer la espalda, los ejercicios contribuyen al mejoramiento físico y mental de la persona.

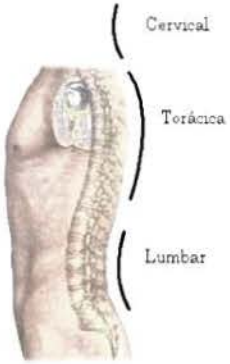
UNA ESPALDA BALANCEADA ES UNA ESPALDA SALUDABLE

Para tener una espalda saludable, sus tres curvas naturales deben estar balanceadas y alineadas al sentarse, pararse, acostarse o moverse. Para mantener un buen balance, el elemento clave es tener músculos y tendones fuertes y flexibles que le den apoyo.

Las Tres Curvas Naturales de su Espalda

Su espalda tiene tres curvas naturales:

- cervical (cuello),
- torácica (espalda media), y
- lumbar (espalda baja)



Cuando estas tres curvas están balanceadas, su oído, hombro, y cadera se alinean. "Buena postura" significa mantener las curvas de su espalda balanceadas.

SUS MÚSCULOS. Una espina dorsal saludable es sostenida por músculos fuertes y flexibles en la espalda, el abdomen, la cadera y las piernas. Los músculos carentes de fortaleza y flexibilidad no pueden mantener las curvas naturales de su espalda, lo cual puede degenerar en problemas de espalda y, posiblemente, en lesiones.

SUS COYUNTURAS. Las coyunturas fuertes y flexibles en las caderas, las rodillas, los tobillos y la espalda ayudan a las curvas naturales y permiten el movimiento. Las coyunturas carentes de fuerza y flexibilidad no apoyan la espalda adecuadamente, lo que representa peligro.

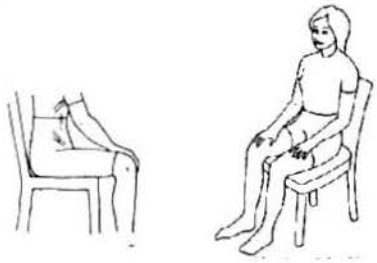
11. EXTENDER BRAZO

Para fortalecer los hombros y la parte alta de la espalda. Estire un brazo hacia el frente. No levante la cabeza, y esté seguro de no hundirla en el brazo de apoyo. Cuente hasta 5 y regrese a la posición inicial. Repita 5 veces, y alterne los brazos.

12. ESTIRAR PIERNA

Para fortalecer los músculos de los glúteos. Extienda una pierna hacia atrás y manténgala paralela al piso hasta que cuente 5. No permita que la espalda, cabeza y estómago se hundan y evite arquear la espalda. Regrese a la posición inicial. Repita 5 veces, alternando ambas piernas. Cambie a la próxima posición inicial.

POSICIÓN INICIAL



Siéntese en una silla con los pies firmes en el piso. El peso del cuerpo ligeramente inclinado al frente para que el cuerpo se apoye en dos huesos prominentes bajo los glúteos. Relaje los hombros y mantenga el nivel de la cabeza para mantener las tres curvas naturales.

8. Presión sobre los codos

Para fortalecer y mantener la curva de la espalda baja. Mientras mantiene el cuello en su posición natural, presiónese hacia arriba apoyándose en los antebrazos. Mantenga caderas y abdomen contra el piso. Manténgase por 20-30 segundos, luego baje lentamente. Repita 5 veces y cambie a la próxima posición inicial.

Posición Inicial

Arrodíllese, manteniendo las rodillas directamente debajo de las caderas y las manos directamente bajo los hombros. Mantenga el abdomen ligeramente firme, para que la espina dorsal se mantenga neutral. Mantenga el cuello relajado en su curva natural para que los oídos estén alineados con los hombros.

9. Presionar la espalda

Para fortalecer abdomen, glúteos y estirar la espalda. Presione la espalda hacia arriba, apretando los músculos del abdomen y glúteos. Baje la cabeza ligeramente, manteniendo manos y rodillas quietas. Cuente hasta 5 y regrese a la posición inicial. Repita 5 veces.

10. Aflojar la espalda

Para estirar los músculos de la espalda. Permita que el estómago y los músculos de los glúteos se relajen y la espalda se afloje. Esté seguro de distribuir el peso equitativamente. Cuente hasta 5 y regrese a la posición inicial. Repita 5 veces.

El movimiento de su espalda. Aprender cómo mantener su espalda balanceada cuando está en movimiento (buena postura, mecánica del cuerpo y técnicas de levantamiento) ayuda a mantener la espalda saludable y prevenir lesiones.

Los siguientes ejercicios le ayudarán a mantener una espalda saludable:

Ejercicios

Posición Inicial

Descanse sobre su espalda, rodillas dobladas y pies planos en el piso. Respire profundo, expanda los pulmones, descanse las manos en la región pélvica.

1. Inclinación pélvica

Estirar los músculos de la espalda fortalece los músculos abdominales. Contraiga el abdomen y los glúteos presionando la espalda baja contra el piso (movimiento corto y tenue). Cuente hasta 5; afloje. Repita 5 veces y regrese a la posición inicial.

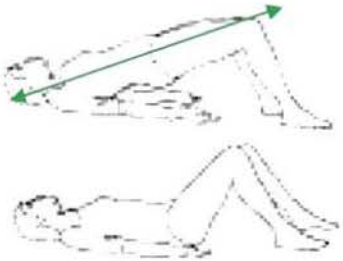
2. Rotación de la espalda baja

Estire y fortalezca los músculos que dan rotación a la espalda. Deje caer ambas rodilla hacia un lado mientras rota la cabeza hacia el lado contrario. Cuente hasta 5. Repita 10 veces. Alterne los lados lentamente y regrese a la posición inicial.

3. Llevar rodillas al pecho

Estire la espalda baja y los glúteos. Lleve gentilmente ambas rodillas hacia

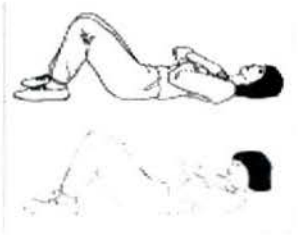
el pecho. Cuente hasta 5 y bájelas. Haga 5 repeticiones al principio, aumente gradualmente hasta 20 repeticiones.



4. Levantar las caderas

Sin arquear la espalda, levante las caderas lentamente hacia arriba. Mantenga una línea recta de las rodillas a los hombros. Cuente hasta 5 y baje. Repita 5 veces y regrese a la posición inicial.

5. Sentadilla Parcial



Para fortalecer los músculos abdominales. Cruce los brazos sobre su pecho y doble la barbilla hacia el pecho. Apriete su abdomen y levante el tronco a mitad directamente hacia el frente suyo. Cuente hasta 5, baje. Repita 5 veces. Cambie a la próxima posición inicial.

Acostado sobre la Espalda

Posición Inicial

Acuéstese sobre la espalda, con una pierna doblada, el pie plano sobre el piso y su otra pierna completamente relajada. Descanse las manos ligeramente en el estómago para que pueda sentir los músculos abdominales trabajando, mientras realiza los ejercicios.

6. Llevar una pierna al pecho

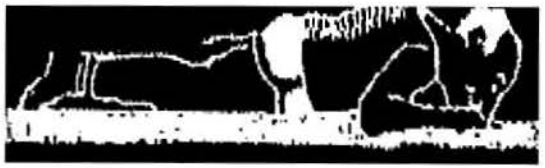
Para estirar caderas, espalda baja y músculos de los glúteos. Hale suavemente la rodilla doblada llevándola al pecho, mientras mantiene la otra rodilla y la espalda baja presionada contra el piso. Cuente hasta 5. Repita 5 veces. Repita con la otra pierna y regrese a la posición inicial.

7. Subir la pierna en forma derecha

Para estirar caderas, músculos del muslo y fortalecer los músculos del cuadriceps. Mantenga la espalda baja presionada contra el piso, levante una pierna (estirada) hasta que esté a nivel con la rodilla doblada de la otra pierna. Cuente hasta 5, luego bájela lentamente. Repita 5 veces y luego alterne con la otra pierna. Cambie a la próxima posición inicial.

Acostado Boca Abajo

Posición Inicial



Acuéstese boca abajo con los pies ligeramente apartados, los músculos del estómago y espalda relajados, descansando la frente en el piso.

DEPARTAMENTO DEL
TRABAJO
Y RECURSOS HUMANOS
GOBIERNO DE PUERTO RICO

PUERTO RICO
OSHA

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de Puerto Rico (PR OSHA)

Edificio Prudencio Rivera Martínez
Ave. Muñoz Rivera # 505, Piso 20
Hato Rey, Puerto Rico 00919-5540

Tel. (787) 754-2172
Fax: (787) 767-6051, 282-7975

Rev. septiembre 2009

LA CARGA

SIN ESFUERZO EXCESIVO Y SIN SUFRIR DOLOR

PUERTO RICO
OSHA

DIVISIÓN DE PROGRAMAS VOLUNTARIOS

PR OSHA 006

Introducción

El levantamiento y transporte de cargas es una de las causas más comunes de accidentes del trabajo. Las hernias, esquinces y torceduras ocasionadas en el manejo de cargas y pesos se caracterizan por su gravedad y frecuencia. Las lesiones de esta naturaleza son provocadas, en su mayoría, por el esfuerzo excesivo a que se someten ciertos músculos y ligamentos de la espalda y la ingle.

Sin embargo, estas lesiones pueden evitarse fácilmente teniendo en cuenta algunas reglas de sencilla aplicación en el levantamiento y transporte de las cargas.

Guía de Manejo para Levantamientos Seguros

- Planifique los procesos para evitar levantamientos innecesarios.
- Organice el trabajo para que la carga y el peso aumente gradualmente.
- Minimice las distancias de levantamiento.
- Posicione el material en la zona de fuerza.
- Evite el levantamiento desde el piso.
- Indique el peso en los envases.
- Mantenga las áreas de acceso libre de materiales.
- Realice ejercicios de estiramiento.

Planifique los Levantamientos para que sean Seguros

- Donde sea apropiado **use zapatos adecuados** para prevenir resbalones, tropezones o caídas.
- Donde sean necesarios, **use un tamaño adecuado de guantes**.
- **Verifique que el peso a levantar** sea uno que usted pueda manejar.
- En lo posible, mantenga el levantamiento dentro de la zona de fuerza.
- Tenga precaución cuando esté levantando una carga inestable.
- Deslice, empuje o ruede antes de levantar y cargar.
- En donde pueda, **empuje en lugar de halar**.
- Evite cargar objetos grandes o voluminosos que obstruyan su visión.
- Evite las áreas inclinadas, las escaleras u otros obstáculos al manejar cargas.
- Evite pisos resbalosos.
- En caso de que la carga sea muy pesada o voluminosa, **pida ayuda o utilice un sistema mecánico** para levantar y mover la carga.

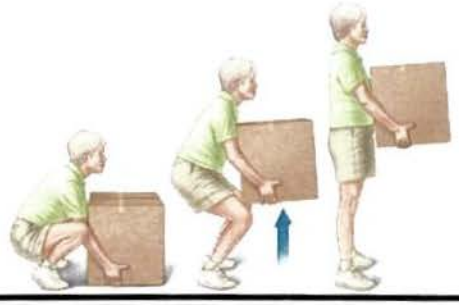
Pasos a seguir para levantar una carga con seguridad:

1. Colóquese frente a la carga con los pies separados.
2. Doble las rodillas y mantén la espalda derecha.

3. Asegúrese de tener un buen agarre de la carga.
4. Levante la carga con las piernas. Levántese lentamente, movimientos rápidos requieren mayor esfuerzo.
5. Mantenga la carga cerca del cuerpo.
6. No tuerza el cuerpo con la carga. Si tiene que dar vuelta, cambie la posición de los pies.

7. Si se va a levantar la carga entre dos o más personas: uno da las instrucciones y el(los) otro(s) asiste(n) cargando. Discutan el levantamiento previo realizarlo.

Levantamiento Seguro de Carga Irregular

1. En caso de que la carga sea de forma irregular (ej. sacos): doble una de las rodillas. Recueste la carga sobre la pierna arrodillada. Luego, súbala por esa pierna y llévela a la otra pierna, la cual está levantada del suelo.
2. Levántese lentamente y mantenga la carga cerca del cuerpo.

RECUERDE LA SECUENCIA CORRECTA PARA EL LEVANTAMIENTO DE CARGA: