



Guía práctica para personas trabajadoras guatemaltecas del programa de trabajo temporal hacia Canadá.

Ministerio de Trabajo y Previsión Social

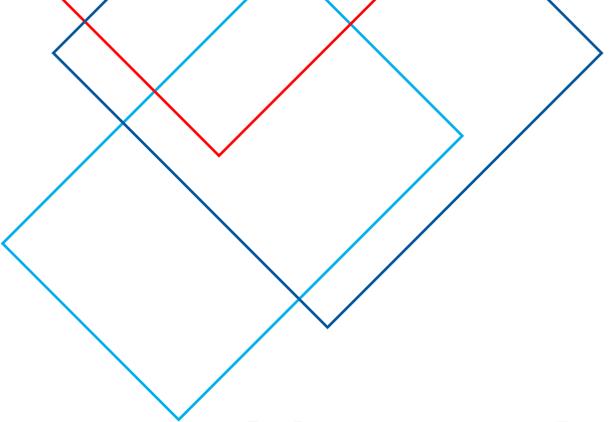


MINISTERIO DE
TRABAJO Y
PREVISIÓN SOCIAL



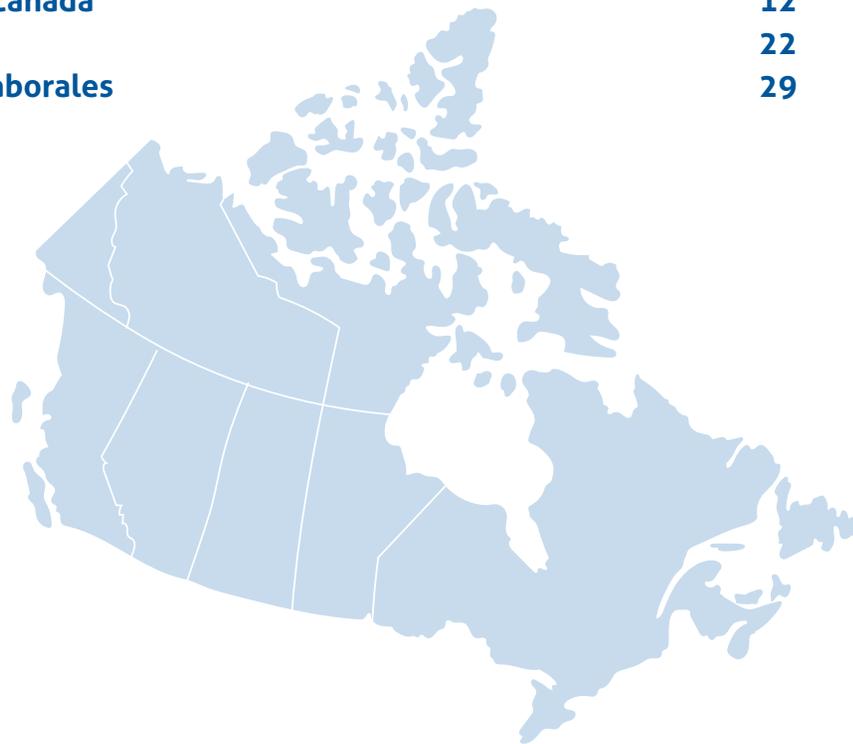
Organización
Internacional
del Trabajo





CONTENIDO

| | |
|--|-----------|
| Presentación | 4 |
| 1. Programa de Trabajo Temporal Mintrab | 6 |
| 2. Principios generales y directrices para la contratación equitativa OIT | 9 |
| 3. Viviendo y trabajando en Canadá | 12 |
| 4. COVID-19 | 22 |
| 5. Derechos y obligaciones laborales | 29 |



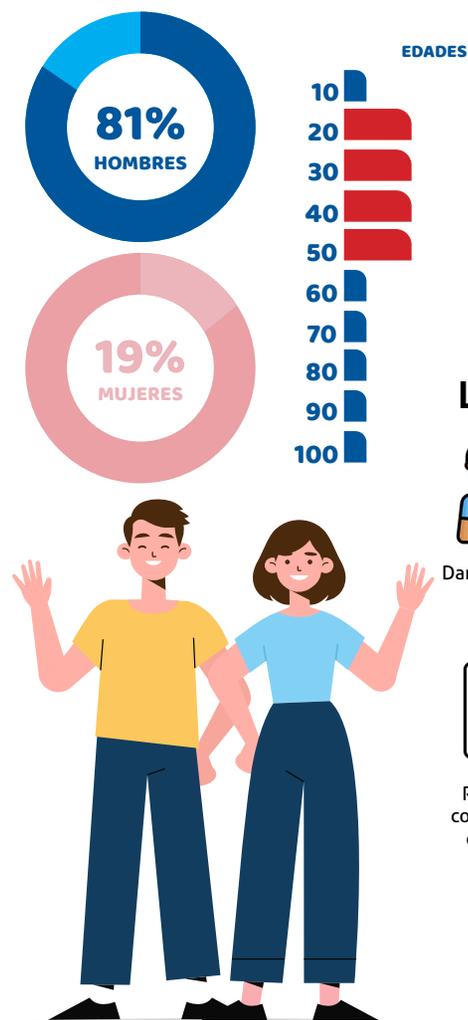
PRESENTACIÓN

La movilidad temporal de trabajadores, principalmente en el área agrícola, hacia países de Norte América (Canadá, Estados Unidos y México) se ha presentado como una alternativa para obtener mejores ingresos económicos y con ello obtener los recursos individuales y familiares que permitan acceder a mínimos vitales.

Eres una persona trabajadora migrante y contribuyes al crecimiento de la economía de tu país de origen y del país de destino, tienes derecho a ser tratado con justicia, dignidad e igualdad. Esta guía te orientará al momento de llegar a vivir y trabajar en Canadá. El contenido que aborda este folleto ha sido preparada por el Departamento de Movilidad Laboral del Ministerio de Trabajo y Previsión Social de Guatemala .



Orientar desde el Mintrab y generar el acceso para la movilidad laboral temporal regular contribuye a disminuir a que las personas arriesguen sus vidas o su integridad personal utilizando canales de migración irregular, reducir prácticas inescrupulosas en la contratación, el pago de tarifas excesivas de contratación por el reclutamiento o incluso ser víctimas de estafa, poniendo en práctica los principios generales y directrices para la contratación equitativa de la Organización Internacional del Trabajo¹.



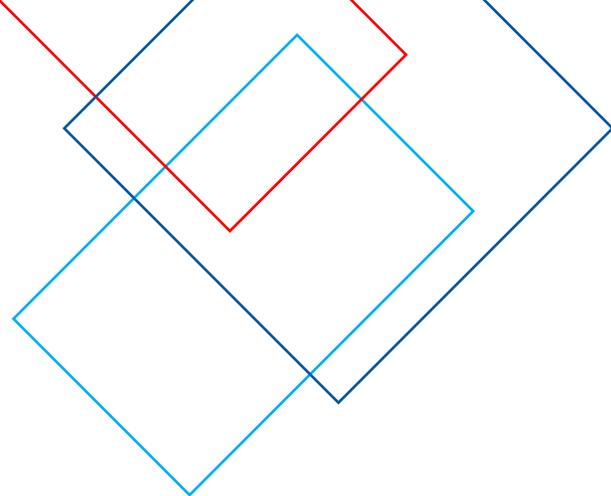
En un muestreo realizado por Mintrab se obtuvieron los siguientes resultados: Un 81% corresponde a hombres y 19% a mujeres, los rangos de edad oscilan entre los 20 a los 51 años de edad, al consultarse sobre la forma en que se enteraron del programa de movilidad laboral de Mintrab un 45% indicó que, a través de la información proporcionada por un familiar, amigo, municipalidad; un 36% a través de internet, redes sociales; un 15% por la radio y un 4% consultando la página web.

Las motivaciones para trabajar en el extranjero

- Darle lo mejor a mi familia
- Pagar deudas
- Invertir bienes inmuebles, negocios de agricultura
- Tener mi propia casa para no pagar alquiler
- Darles estudios a mis hijos
- Tener un ahorro
- Renovar mi contrato en el extranjero
- Adquirir experiencia
- Invertir en un negocio de engorde
- Poner un negocio propio
- Convertirme en emprendedor
- Crecer económicamente y superarme

Lee el contenido de esta guía y recuerda que la contratación equitativa es una garantía para el trabajo decente de las y los trabajadores migrantes.

¹ Esta guía se elabora con la asistencia técnica de la Organización Internacional del Trabajo -OIT- a través del Proyecto REFRAME Acción global para mejorar el marco de la contratación de trabajadores migrantes, iniciativa financiada por la Unión Europea.



01

PROGRAMA DE TRABAJO TEMPORAL DE Mintrab

El propósito de promover la inclusión laboral de la población guatemalteca más vulnerable, a obtener una oportunidad de trabajo en el extranjero, conlleva a velar por la protección y respeto a los derechos laborales de los trabajadores en igualdad de condiciones que los nacionales en el país de destino.

En ese marco el Programa de Trabajo Temporal de Mintrab, tiene como objetivo ***vincular a trabajadores guatemaltecos con oportunidades de empleo que se generan en el mercado laboral extranjero a través de la migración regular, ordenada y segura*** orientándose a las personas guatemaltecas interesadas en optar a un trabajo temporal en el extranjero, brindando el acompañamiento necesario durante todo el proceso, es decir durante el reclutamiento, selección y colocación del trabajador(a) en el extranjero.

El programa busca cumplir tu objetivo por medio de acciones que conlleven a un proceso de reclutamiento, selección y colocación de manera transparente y confiable, tanto para los trabajadores como para los empleadores. Promueve de manera permanente campañas de información sobre el Programa y así evitar desinformación, estafas² cobros y contribuyendo así a disminuir prácticas inescrupulosas contra trabajadores migrantes³. Asimismo, da seguimiento por medio de la coordinación con la representación consular de Guatemala en el exterior y por medio de comunicaciones que puede realizar directamente con la personas trabajadora.

A partir del 2019, el Departamento de Movilidad Laboral de Mintrab inició con la implementación de un proyecto piloto de trabajo temporal en el extranjero, realizando para ello el proceso de reclutamiento, selección y colocación de guatemaltecos en el exterior. Esta primera experiencia permitió colocar a 13 guatemaltecos en Canadá, por un período de 24 meses en el sector agrícola⁴. A partir de este primer piloto se han concretado otros proyectos dirigidos a reclutar trabajadores guatemaltecos en el exterior, reclutando aproximadamente a la fecha a 500 personas trabajadoras guatemaltecas, con destino en Canadá y Estados Unidos.



²<https://www.Mintrabajo.gob.gt/index.php/noticias/159-ministerio-de-trabajo-y-prevision-social-alerta-sobre-estafas>

³Mintrab en alianza con otras instituciones e instancias participó en la campaña "Pregunta, apunta y verifica" la cual se dio a conocer por medio de volantes y otros medios organizándose jornadas de información que se realizaron en varios departamentos del país.

⁴<https://www.Mintrabajo.gob.gt/index.php/noticias/104-ministerio-de-trabajo-apoya-primer-proyecto-de-migracion-laboral>

PROGRAMA DE TRABAJO TEMPORAL Mintrab

PRINCIPIOS GENERALES Y DIRECTRICES PARA LA CONTRATACIÓN EQUITATIVA OIT

VIVIENDO Y TRABAJANDO EN CANADÁ

COVID-19

DERECHOS Y OBLIGACIONES LABORALES

No pagues la intermediación laboral hacia el exterior

Ninguna persona o agencia reclutadora tiene autorizado realizar ningún tipo de cobro, antes ni después de colocarlo en un puesto de trabajo, recomendarlo o anotarlo en una lista para trabajar en Canadá.

Si conoces a personas que estén haciendo cobros ilegales en tu comunidad o en redes sociales, denúcielos ante el Ministerio de Trabajo y Previsión Social y en el Ministerio Público más cercano a tu localidad en Guatemala.

No te dejes engañar, únicamente debes pagar los siguientes gastos: i) carencia de antecedentes penales y policíacos; ii) pasaporte; iii) examen médico; iv) trámite de visa; v) arraigo; vi) otros documentos que se requieran para el trámite (de los cuales es plenamente informado).

Verifica la autenticidad de los puestos de trabajo y si la persona o agencia reclutadora está registrada ante el Ministerio de Trabajo y Previsión Social.



Ministerio de Trabajo y Previsión Social, Guatemala Departamento de Movilidad Laboral



Dirección

7 avenida 3-33 zona 9, Guatemala



Teléfono
Línea de atención al ciudadano

(+502) 2422 2500
1511



Correo

reclutamientomovilidadlaboral@mintrabajo.gob.gt



02

Los principios generales y directrices para la contratación equitativa OIT⁵

⁵Para más información sobre la Iniciativa de la OIT sobre contratación equitativa véase: https://www.ilo.org/global/topics/fair-recruitment/WCMS_568731/lang--es/index.htm

Los principios generales de la OIT sirven de orientación para la aplicación de la contratación equitativa a todos los niveles para promover y garantizar la equidad en la contratación de todos los trabajadores incluyendo trabajadores migrantes. Las directrices prácticas establecen las responsabilidades de los diversos actores implicados en el proceso de contratación y comprenden posibles intervenciones e instrumentos de política pública.

La contratación equitativa puede definirse como la contratación realizada de conformidad con la ley y las normas internacionales del trabajo, con respeto a los derechos humanos, sin discriminación sobre la base de género, etnia, estado nacional o legal, en ausencia de costos para los trabajadores y protegerlos de situaciones de explotación. Aboga por:



Respeto por los Principios y Derechos Fundamentales en el Trabajo



Debida diligencia en las cadenas de suministros y de adquisiciones



Cero comisiones para los trabajadores



Transparencia en los procesos de contratación y de reclutamiento

Así también abarca la definición de comisiones de contratación y gastos conexos, la cual se guía por las normas internacionales del trabajo y debería leerse junto con los Principios generales y directrices prácticas para una contratación equitativa, como tal reconoce el principio de que no se cobrará a los trabajadores, directa o indirectamente, total o parcialmente, ninguna comisión ni gasto conexo relacionado con tu contratación.

Las Normas Internacionales del Trabajo y los derechos fundamentales son la base para política equitativas y eficaces, proporcionan un punto de referencia basado en el trabajo decente para elaborar respuestas al COVID-19 que pueden ayudar a los organismos gubernamentales y a otras partes interesadas a asegurar la adopción de enfoques basados en los derechos al proteger a las y los trabajadores migrantes.

Los principios para la contratación equitativa pueden resumirse así:

1. Respeto de los derechos humanos y laborales.
2. Responder a las necesidades del mercado de trabajo y promover el trabajo decente.
3. Leyes y políticas sobre contratación que se apliquen a todos.
4. Eficiencia, transparencia y protección de los trabajadores.
5. Regulación efectiva de la contratación a través de la inspección del trabajo.
6. Respeto y cumplimiento de las leyes nacionales y los convenios colectivos.
7. Ninguna comisión ni gastos de contratación a cargo del trabajador.
8. Contratos claros y transparentes.
9. Trabajo voluntario y libre de engaño o coacción.
10. Acceso a información gratuita, completa y exacta.
11. Libertad de desplazamiento sin confiscación de documentos de identidad.
12. Libertad de poner término a contratos, cambiar de empleador y regresar a salvo a tu país.
13. Acceso a mecanismos de solución de conflictos gratuitos y a acciones de reparación eficaz.



03

Viviendo y trabajando en Canadá

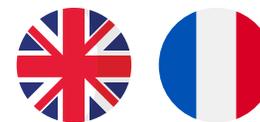




Canadá es un país ubicado en América del Norte, su forma de gobierno es la monarquía parlamentaria federal.

Su territorio se organiza en diez provincias y tres territorios, su capital es la ciudad de Ottawa y la ciudad más poblada en la ciudad de Toronto.

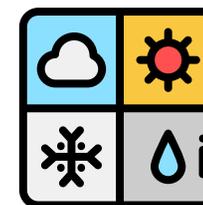
Ubicado en el extremo norte del subcontinente norteamericano se extiende desde el océano Atlántico al este, el océano Pacífico al oeste y norte hasta el océano Ártico. Comparte frontera con Estados Unidos al sur y al noroeste con Alaska.



Los dos idiomas oficiales de Canadá son el inglés y el francés

Canadá es el segundo país más grande del mundo, por lo que tiene climas variados. El norte de Canadá es extremadamente frío, con veranos que duran menos de dos meses, pero casi todos los canadienses viven cerca de la frontera sur del país, donde el clima es más cálido.

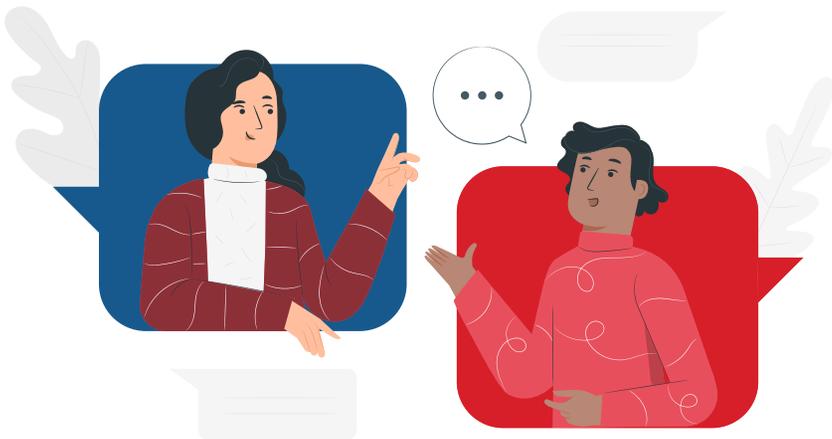
El clima de la zona de Vancouver, en la costa oeste de Canadá, es lluvioso y templado. Casi nunca nieva, excepto en las montañas. Las temperaturas máximas en verano rondan los 22°C y en invierno los 7°C. En Vancouver llueve casi la mitad de los días en invierno, pero en verano hace mucho más sol.



Cerca de Toronto el clima es de tipo continental: los inviernos son fríos y con nieve, mientras que los veranos son calurosos y húmedos. Las temperaturas máximas giran en torno a los 26°C en verano y a los 0°C en invierno. En promedio, llueve 7 días al mes a lo largo de todo el año.

La moneda oficial es el dólar canadiense





Frases esenciales para hablar en Canadá



ESPAÑOL



INGLÉS



FRANCÉS

| | | |
|----------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Hola ¿cómo estás? | Hello, how are you? | Bonjour, comment allez-vous? |
| Sí | Yes | Oui |
| No | No | Non |
| Tal vez | Maybe | Peut-être |
| Gracias | Thank you | Merci |
| Lo siento | I am sorry | Je suis désolé |
| Mi nombre es | My name is | Je m'appelle |
| Yo no hablo inglés/francés | I don't speak English/French | Je ne parle pas anglais/français |
| Por favor | Please | S'il vous plaît |

Adaptándose a vivir en Canadá

Es posible que enfrentes algunos desafíos al llegar a Canadá entre los cuales puede ocurrirle:



Luna de miel:

Etapa caracterizada por la euforia y emoción que representa conocer un lugar y cultura nueva. La persona se siente maravillada con todo lo que implica estar en este lugar, desde los sonidos, los colores, los olores y las vistas o paisajes. Es un periodo de intriga donde se disfruta entender las similitudes y diferencias entre ambas culturas; se siente un gran interés en aprender y se está muy motivado y cooperativo.



Choque cultural o etapa hostil:

Se comienzan a experimentar sensaciones de irritabilidad, ansiedad, miedo, e incluso depresión. Hay cierto grado de frustración por las nuevas reglas y costumbres. Es fácil enfrentarse a situaciones de molestia, incluso por cosas sin importancia (como la falta de agua caliente o que no hay internet). Aparecen los estereotipos y los prejuicios y se piensa que la gente local es fría e indiferente. Se extraña el hogar, los amigos y el entorno en general.



Estrés:

Sentimientos de no poder hacer frente a situaciones específicas. Puede ser causado por situaciones del nuevo trabajo, relaciones personales, presiones financieras, entre otras.



Exclusión y aislamiento:

Sentimiento común especialmente entre los trabajadores migrantes que trabajan o viven en alojamientos aislados. Esto puede generar barreras para acceder a bienes y servicios. A veces, la exclusión y el aislamiento pueden provenir del rechazo de las comunidades locales. En el peor de los casos, el rechazo de los trabajadores migrantes por parte de las comunidades locales puede provocar violencia verbal y física.



Ajuste gradual o etapa de aceptación e integración:

La perspectiva cambia y la persona comienza a sentirse de buen humor y relajado. Es una etapa donde existe familiaridad con la nueva cultura y los valores, y cada situación es más fácil de sobrellevar. Hay menos sensaciones de soledad y aislamiento, y mayor grado de confort, al grado que se prefieren algunos aspectos de la nueva cultura sobre los viejos. Hay risas y bromas. Es el periodo donde más conocimientos se adquieren, resurge el sentido crítico sobre el mundo, la sociedad y las personas.



En casa o etapa de adaptación y biculturalismo:

Lo que se consideraba una "Nueva cultura" ya no lo es; lo que era la sensación de ser un extranjero, es asunto del pasado y ahora es como de estar en el propio hogar. Las costumbres y modos de vida son fáciles de sobrellevar, incluso sin esfuerzo alguno. No existe elemento característico del lugar que afecte de manera negativa, y se experimenta una sensación de vivir y trabajar en este lugar al cien por ciento. La sensación de conmoción y nostalgia se aliviará con el tiempo a medida que se familiarice con tu nuevo entorno y establezca nuevas relaciones o conexiones. Mantenerse en contacto con familiares y amigos también lo ayudará a controlar tu nostalgia.

También es importante que haga ejercicio, reduzca o evite la ingesta de alcohol y hable con alguien para “desahogarse” mientras vive y trabaja en Canadá. Recuerda no estás solo (a). Tus compañeros (as) pueden encontrar los mismos problemas. Háblales, también hay organizaciones que pueden apoyarte, encontrarás información al final de este folleto.

Familia:

Con la experiencia de trabajar en el extranjero te separarás de tu familia y comunidad, recuerda que tu familia te espera en casa y estará pendiente de su situación. Mantén comunicación constante con ellos y cuéntales cómo te sientes y las experiencias que estás viviendo.



Nuestra familia nos necesita y es por eso que cruzamos las fronteras buscando una oportunidad laboral en el extranjero para mejorar nuestros ingresos. El retorno a Guatemala forma parte también del viaje, no intentes quedarte en Canadá en situación irregular al finalizar tu contrato. Es importante que sepas que formarás parte de una nueva familia, tu equipo de trabajo se convertirá en tu nueva familia porque convivirás con ellos durante el tiempo que dure tu contrato en la empresa extranjera. Tendrán que delegar roles y buscar la manera de solucionar sus conflictos de forma madura como lo haría una familia.

Empleo en Canadá

Hay varios documentos que necesitarás para trabajar en Canadá, los cuales son:



Visa de trabajo

Contrato de trabajo

Pasaporte

Tienes derecho a conservar tu pasaporte en todo momento, el cual te identifica y le permite permanecer y trabajar en Canadá. Es importante que tomes fotografías o haga copias de la portada de tu pasaporte y de la hoja donde se estampó tu visa y se las envíes a tus familiares en casa. Es posible que tu empleador o agente quiera retener tu pasaporte para tu custodia. **NO LO PERMITAS.**

Visa de trabajo

Tu visa de trabajo, comúnmente conocido, como permiso de trabajo, es una calcomanía adherida a tu pasaporte. Proporciona información básica como el sector de trabajo y el nombre de tu empleador. Tu empleador debe renovar tu permiso de trabajo una vez al año, al menos un mes antes de que expire.

Contrato de trabajo

Debes comprender y aceptar los términos de tu contrato antes de firmarlo. Es tu responsabilidad realizar las tareas estipuladas en tu contrato. En el mismo se establecen el número mínimo de horas de trabajo por semana y el pago que recibirás por esas horas.

Tu contrato debe, como mínimo, tener los siguientes elementos:



Es importante guardar una copia de tu contrato, así como de todos aquellos documentos que el empleador te entregue. Estos documentos servirán cuando tengan un desacuerdo respecto a los detalles de tu trabajo.

| Términos del contrato | ¿Está en tu contrato? |
|---|-----------------------|
| Nombres del empleador y del trabajador | |
| Descripción del trabajo | |
| Lugar de trabajo | |
| Fechas de inicio y finalización del empleo | |
| Salarios y otras tarifas de pago, incluidas horas extraordinarias | |
| Fecha y formas de pago | |
| Deducciones salariales y tarifas cobradas a los empleados. | |
| Horas de trabajo previstas, días y procedimientos de horas extraordinarias | |
| Derecho a vacaciones, días de descanso, vacaciones anuales y bajas por enfermedad | |
| Terminación del empleo y derechos de repatriación | |
| Seguro/indemnización por muerte, enfermedad profesional o lesiones personales | |

Comunicación con tu empleador y tus compañeros(as) de trabajo



Comunicación eficaz

La comunicación es importante en los espacios de trabajo y de vida; es la base para construir relaciones sólidas con los demás, contribuye a mejorar la productividad y el rendimiento en el trabajo; así también a evitar conflictos y malentendidos.

A continuación, encontrarás algunos consejos para tener una comunicación eficaz:



Es importante escuchar y prestar atención a los demás cuando hablan. No debes interrumpir o alzar la voz para hacerte escuchar. Cuando sea tu turno de hablar, hazlo con calma sin levantar la voz.



Es importante respetar las diferentes culturas, estilos de vida y formas de comunicación, ya que es probable que trabajes y vivas con personas de diferentes países.



Respetar el área las pertenencias de tus compañeros de habitación y no uses o tomes tus pertenencias sin tu permiso.

Cuidando la salud y la higiene personal

Mantener una buena higiene personal y en tu lugar de trabajo y habitación es importante para mantenerte saludable. Distintas enfermedades y dolencias son causadas por la falta de higiene tales como: intoxicación alimentaria, neumonía, infecciones de la piel, resfriados y gripe, hepatitis y tuberculosis. A continuación, encontrarás algunos ejemplos sobre cómo puedes mantener una buena higiene personal y en tu lugar de habitación:

La ducha es la mejor forma de aseo: con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o el sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que pueden afectar la salud de nuestra piel. El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana, teniendo cuidado de usar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por sequedad en el cuero cabelludo.



Lavarse las manos en todo momento: la higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades. Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades que realizamos día a día. El contacto permanente de las manos con los papeles, alimentos, objetos, animales, etc. Favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis o infecciones gastrointestinales (infecciones en el estómago). Un hábito fundamental deber ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en casa como en la escuela y en cualquier otro lugar.

Higiene bucal: La higiene de la boca evita diversas enfermedades, el mal aliento, así como los malos olores; se constituyen en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes. De esta forma también prevenimos algunas de las enfermedades que se producen en la boca. El cepillado de los dientes tras cada comida y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante; el uso de enjuagues también fortalece la salud de la boca.



Otros:

- Bebe suficiente agua todos los días, incluso cuando estes ocupado.
- Si consume alcohol, hazlo moderadamente.
- Haz ejercicio con regularidad, te ayudará a mejorar tu salud física y mental.
- En dormitorios o espacios de vida compartidos, todos tienen la responsabilidad de mantener la limpieza y la higiene. Establece una lista de servicio para garantizar que la responsabilidad de mantener limpio se comparta por igual.
- No arrojes ni deseches basura en la vía pública ni la arroje por la ventana.
- Mantén los inodoros limpios y sin obstrucciones.
- Evita compartir artículos de higiene personal como cepillos de dientes y toallas.
- Aléjate de los demás o cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando estornudes o tosas.





Dinero y finanzas

Utilizar de manera adecuada el ingreso que recibirás al trabajar es importante. Realiza un presupuesto personal y familiar que te permita identificar tus ingresos y gastos, al administrarlo adecuadamente podrás enviar una parte de tu salario a tu familia a través de las remesas para que lo utilicen en aquellos rubros que has estimado (educación, vivienda, consumo, entre otros); otro monto que decidas podrás ahorrarlo. El ahorro es siempre una buena opción, ya que podrá en un futuro brindarte estabilidad financiera.

Si no posees una cuenta monetaria o de ahorro, se recomienda abrir una a tu nombre para mejorar el manejo de tus finanzas.

Recuerda



No deban retener tu salario. Deben pagarte directamente y a tiempo. Si tu salario se paga a través de una cuenta bancaria, asegúrese de tener acceso al número de cuenta y a la tarjeta del cajero automático.



Asegúrate de controlar tus gastos y establece una meta de ahorro, si es posible.

Remesas, enviar dinero a casa



Existe una gran cantidad de proveedores de servicios y opciones de transferencia para elegir, para enviar dinero a casa a través de canales formales que incluyen:

- i. **Transferencias telegráficas a través de bancos**
- ii. **Western Union**
- iii. **Money Gram**
- iv. **Aplicaciones a través de teléfonos móviles**

Cualquiera que sea el método que elijas para enviar dinero a casa, es importante conversar con los miembros de tu familia sobre cómo y cuándo se hará el envío.

Aeropuerto



Maleta de mano

El equipaje de mano debe caber en el compartimiento superior del avión. El tamaño máximo del equipaje de mano es 25 centímetros de ancho x 35 centímetros de largo por 55 centímetros de alto. Esto incluyendo manijas y ruedas.

Equipaje

Podrás llevar en una maleta con limite de 50 libras, en la cual podrás llevar tu vestuario, calzado y utensilios de aseo personal. No debes llevar alimentos o bebidas.

Qué cosas no debo llevar en mi maleta de mano



Aerosoles (desodorantes o lociones). baterías de litio, o navajas.



Medicinas o cualquier tipo de contenido en polvo.



+ Gel como por ejemplo alcohol, jabón; gelatina para el cabello.

Líquidos permitidos en equipaje de mano



- Líquidos, podrán llevar únicamente el equivalente a una botella pequeña de agua.
- Deben ir en una bolsa transparente con sistema de apertura y cierre
- No debe exceder 100 ml cada envase
- No debe haber más de 1 litro en total (1000ml)

04

COVID-19



- ▶ Son una extensa familia de virus, se conocen siete tipos de coronavirus que infectan humanos. Se estima que una proporción muy alta de la población ha desarrollado defensas frente a ellos estando mayoritariamente inmunizados
- ▶ 2002: Coronavirus del Síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV).
- ▶ 2012: Coronavirus del Síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV).
- ▶ 2019: SARS-Cov2. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).



¿Qué es la COVID-19?

Se transmite principalmente a través de las gotículas generadas cuando una persona infectada tose, estornuda o respira. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

Los síntomas más habituales son: fiebre, tos seca y cansancio. Aproximadamente de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID 19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Cualquier persona puede contraer la COVID 19 y caer gravemente enferma.

¿Cómo se propaga el COVID-19?



De persona a persona

Personas asintomáticas

- ▶ Se ha recuperado de una enfermedad o afección y ya no presenta ningún síntoma.
- ▶ Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas asintomáticas también pueden transmitir el coronavirus.
- ▶ ¿Cuántas personas son asintomáticas? 40% de las personas infectadas con COVID-19 son asintomáticas.



Superficies

Personas vulnerables

- ▶ Personas mayores de 65 años.
- ▶ Problemas respiratorios.
- ▶ Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).



¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Recomendaciones para prevenir COVID-19



TOS



FIEBRE



DOLOR DE GARGANTA



INSUFICIENCIA RESPIRATORIA



GOTEO NASAL



CANSANCIO

Lavado de manos



Moja manos



Aplica jabón



Frota tus manos



Limpia tus pulgares



Enjuaga con agua



Sécalas bien

Uso adecuado de la mascarilla



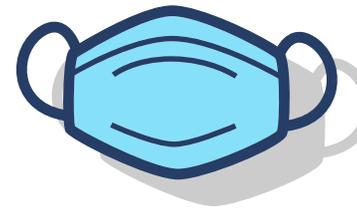
Duración de la mascarilla según la que se utilice



N95

8 a 20 horas

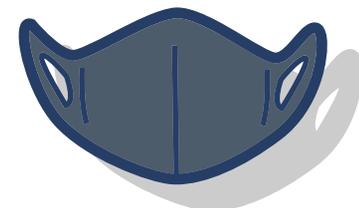
En caso tener la
letra "R" se puede
esterilizar



Quirúrgica

8 a 12 horas

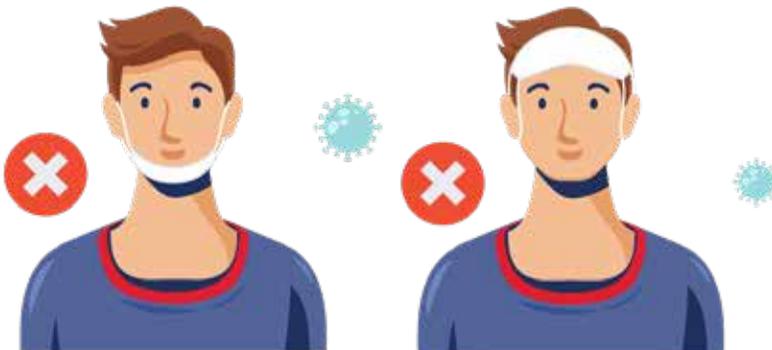
No es reutilizable



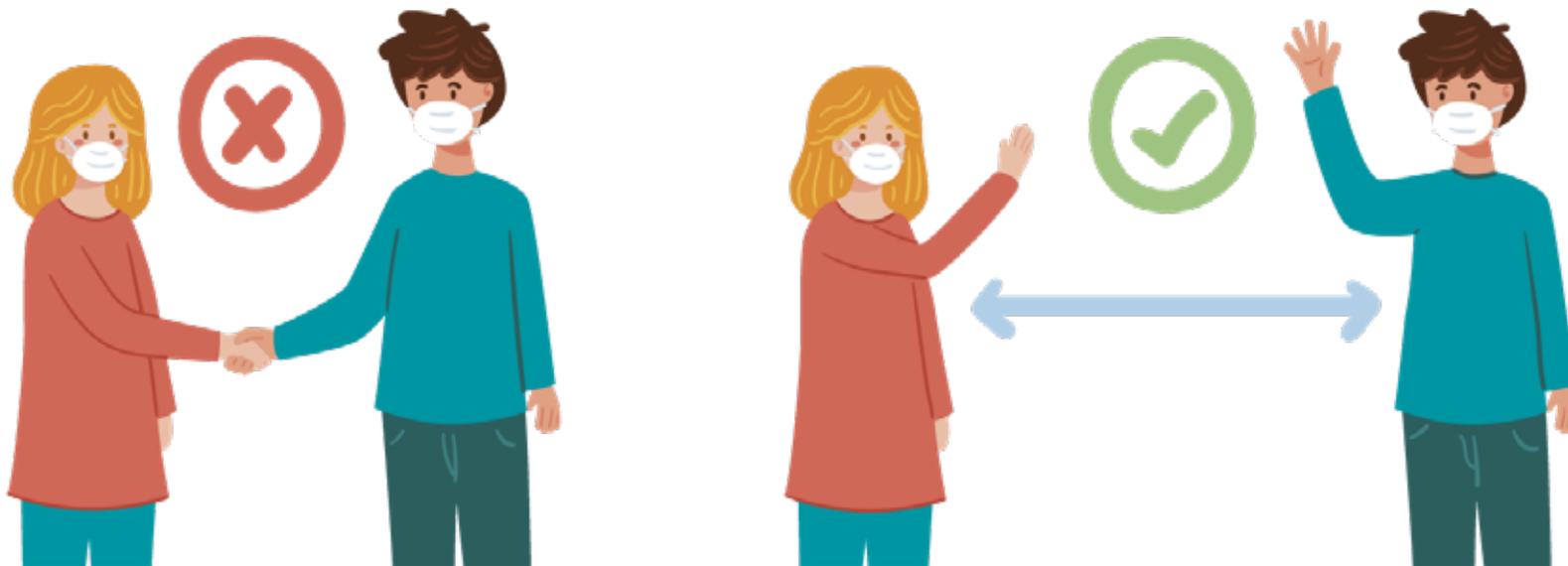
Tela

Uso extendido

Requiere ser lavada
con agua caliente y
jabón una vez al día



Guarde su distanciamiento social



Prevención en casa



01 Cambia de zapatos al entrar a tu hogar



03 Desinfecta con alcohol al 70% tus productos



02 Lava tus manos con jabón



04 Lava tu ropa y ponte ropa limpia

¿Qué aprendí de esta plática?

¿Cuáles son los principales síntomas de COVID-19?



| | | |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Fiebre | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pérdida de pelo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Insuficiencia respiratoria | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tos seca | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dolor de huesos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¿Cuáles son las personas a las que más le puede afectar la COVID-19?

| |
|--|
| |
| |
| |

¿Cuáles son las 4 recomendaciones para prevenir la COVID-19?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

Lineamientos para la prevención del COVID-19 para viajes internacionales hacia y desde Guatemala

1. Prueba requerida: PCR negativa, de no más de 72 horas previas
2. Uso de mascarilla obligatorio.
3. Dotación de alcohol en gel igual o mayor a 60% en áreas accesibles.
4. Realizar un proceso fluido y ordenado con distanciamiento de al menos 1.5 metros, respetando el aforo de las áreas de abordaje.



05

Derechos y obligaciones laborales



Derechos de la persona trabajadora

- ▶ Derecho a un lugar de trabajo seguro y sano.
- ▶ Condiciones dignas de vivienda, la cual es verificada antes de tu llegada por Service Canadá⁶.
- ▶ Salario según el sector y la provincia donde se encuentre.
- ▶ Descansos según la política de la empresa.
- ▶ No realizar tareas para las cuales no fuiste contratado o capacitado para realizar.
- ▶ Igualdad de trato sin ser discriminado(a) por motivos de sexo, nacionalidad, color de piel, religión o discapacidad.
- ▶ Protección contra el acoso sexual, abusos físicos y psicológicos.
- ▶ Conservar tus documentos de identidad: pasaporte, DPI, otros.
- ▶ Denunciar los abusos ante las autoridades canadienses, sin temor a que te despidan o sufrir algún tipo de represalia.
- ▶ Solicitar ayuda de los sindicatos, grupos de defensa de los derechos de los inmigrantes y trabajadores.
- ▶ Recibir atención médica en el caso de que sufras enfermedad o lesiones en el trabajo.
- ▶ Recibir un comprobante de pago que explique cada uno de los descuentos que le hizo el empleador en tu cheque.
- ▶ Recibir asistencia, atención y protección de los Consulados de Guatemala en Canadá

Obligaciones laborales de la persona trabajadora

- ▶ Es tu responsabilidad cumplir con el tiempo estipulado en tu contrato de trabajo, si deseas regresar al país debes notificar al empleador.
- ▶ No debes cambiar de empresa o empleador sin antes haber hecho el trámite correspondiente ante la oficina de inmigración de Canadá.
- ▶ El abandono de trabajo puede traer consecuencias serias en tu estatus migratorio en Canadá, estas son algunas de ellas:
 - Independiente de la vigencia de tu visa de trabajo, el permiso de trabajo obliga a trabajar en la empresa que le otorgó el contrato laboral.
 - Si abandona el trabajo, no estás autorizado para trabajar en otra empresa.
 - Si agentes de inmigración te detienen mientras te encuentras trabajando en otra empresa o sitio distinto al indicado en el permiso de trabajo, puedes ser arrestado y eventualmente retornado a tu país.
 - La mayoría de empresas para futuras contrataciones, excluyen a los trabajadores que abandonan su puesto de trabajo sin justa causa.

⁶Es una agencia de gobierno sobre empleo y desarrollo social de Canadá



- ▶ Es tu responsabilidad respetar la política de la empresa que te contrató:
 - No consuma alcohol ni drogas en el lugar de trabajo.
 - Conducir bajo efectos de droga o alcohol es un acto criminal.
 - No respetar las leyes de tránsito, le puede ocasionar multas exorbitantes.
- ▶ En tu declaración de impuestos al Gobierno canadiense (Canadá Revenue Agency) recuerda que el pago de impuestos es obligatorio y debes: a) verificar tu documentación antes de firmar, no se toleran falsas declaraciones y b) es tu responsabilidad dar seguimiento a tus declaraciones de impuestos y mantener activa tu cuenta bancaria en Canadá.
- ▶ En caso de enfermedad o de accidente de trabajo puedes solicitar a tu empleador visitar a un médico; de no contar con el apoyo de tu empleador puedes comunicarte con el Consulado de Guatemala más cercano para que le puedan brindarte el apoyo necesario y pueda visitar a un médico lo más rápido posible.

Responsabilidades y obligaciones del empleador

- ▶ El empleador debe cubrir los gastos de reclutamiento y proceso legal.
- ▶ El empleador debe pagar los gastos derivados del boleto de avión de ida y vuelta de la persona trabajadora.
 - ▶ El empleador proporciona un seguro de salud privado, con una cobertura similar a la ofrecida por el plan de seguro de salud provincial o territorial, hasta que el trabajador sea elegible en el sistema de salud territorial.
 - ▶ El empleador debe proporcionarte o ayudarte a encontrar una vivienda adecuada, deduciendo una parte del costo de la misma de tu salario. En la mayoría de provincias hay límites sobre cuánto se puede deducir semanalmente por el alojamiento y esta deducción debe estar contemplada en el contrato.
- ▶ Debe proporcionarte sin costo las herramientas y equipo de trabajo necesario.
- ▶ Brindarte un ambiente de trabajo seguro.
- ▶ No quitarte por ningún motivo tu pasaporte o permiso de trabajo.
- ▶ No te pueden amenazar indicando que te deportarán o cambiarán de estatus migratorio.
- ▶ La agencia reclutadora debe proporcionarte un contrato laboral por escrito, en idioma español que estipule las condiciones generales de empleo antes de salir de Guatemala.



Funciones de los Contulados de Guatemala en el exterior

- ▶ Verificar el cumplimiento de las condiciones del contrato.
- ▶ Constatar que las condiciones de vivienda correspondan a los estándares establecidos en la provincia.
- ▶ Asegurar que los trabajadores reciban un trato correcto por parte de los empleadores.
- ▶ Facilitar orientación y asesoría a los trabajadores.
- ▶ Velar por que la atención médica que los trabajadores requieran sea otorgada oportunamente.
- ▶ Accidentes y problemas médicos.
- ▶ Asistencia con casos de seguros médicos (CNESST, WSIBM o seguros privados).
- ▶ Problemas con autoridades canadienses.
- ▶ Problemas entre trabajadores o con empleadores.
- ▶ Resolver dudas respecto a tus condiciones laborales.
- ▶ Enlazar al trabajador con las autoridades y organismos pertinentes para determinados casos específicos.



Recuerda que el Consulado de Guatemala en el exterior vela por el respeto y cumplimiento de los derechos humanos y laborales de las personas guatemaltecas.

En Canadá puedes acudir a:

|  Embajada de Guatemala en Canadá | |
|--|--|
|  Dirección | 130 Albert Street, Tuite 1010 Ottawa, Ontario. K1P 5G4, Canadá |
|  Teléfono Fax | (001-613) 233-7188 (001-613) 233-7188 |
|  Correo | embassy1@embaguate-canada.com |
|  Sitio web | www.embaguate-canada.com |





Contulado General de Guatemala en Montreal

| | | |
|---|---|---|
|  | Dirección | 1255 Robert-Bourassa, Tuite 510, Montreal H3B 3V8 Quebec Canadá |
|  | Teléfono Emergencias Fax | (001-514) 397-2348 (001-613) 233-0135 (001-514) 451-5512 |
|  | Correo | consmontreal@minex.gob.gt contular@contulguate-montreal.com trabajadores@contulguate-montreal.com |



Contulado Honorario de Guatemala en Toronto, Ontario

| | | |
|--|------------------|--|
|  | Dirección | Kingsboro Road, Tornhil L3T 659, Toronto |
|  | Teléfono | (001-647) 7272-420 |
|  | Correo | opalma.gt.contultoronto@gmail.com |



Contulado Honorario de Guatemala en Vancouver

| | | |
|---|-------------------------------|--|
|  | Dirección | Tuite 901-160 East 13th Street, North Vaoncouver, B.C. V7L 2L5 |
|  | Teléfono Fax | (00-604) 904 9889 (00-604) 988-6606 |
|  | Correo | opalma.gt.contultoronto@gmail.com |





Contulado Honorario de Guatemala en Winnipeg

| | | |
|--|-----------------|--|
| | Dirección | 119 Minkada Bay Winnipeg Manitoba, Canadá R2C0G9 |
| | Teléfono Fax | (001-204) 222-3293 (001-204) 999-1585 |
| | Correo | Byronorellana2009@gmail.com |



Otras entidades que pueden brindarte orientación o asesoría



Alianza de Trabajadores Agrícolas, Trabajadores y Trabajadoras Unidos de la Alimentación y del Comercio de Canadá (UFCW) oficinas centrales

| | | |
|--|--|---|
| | Dirección | 61 International Blvd Tuite 300 Rexdale, On M9W 6K4 |
| | Teléfono (línea gratuita en Canadá) | 1 877 778 7565 |



Comisión de Normas de Salud y Seguridad del Trabajo (CNESST)⁷

| | | |
|--|--|--|
| | Dirección | Kingsboro Road, Tornhil L3T 659, Toronto |
| | Teléfono (línea gratuita en Canadá) | 1 844 838 0808 1 800 265 1414 |
| | Sitio web | www.cnt.gouv.qc.catt www.cnesst.gouv.qc/normes |



⁷ Es el organismo gubernamental encargado de sus derechos laborales, salud y seguridad, libertad, igualdad y respeto. SUS SERVICIOS SON GRATUITOS.



Organización
Internacional
del Trabajo



Con el apoyo de



Este documento se elaboró con la contribución de Acción Global para mejorar el marco de contratación de trabajadores migrantes (REFRAME), con el apoyo de la Unión Europea. El proyecto REFRAME tiene como objetivo prevenir y reducir las prácticas de contratación abusivas y fraudulentas, y maximizar la protección de los trabajadores migrantes en el proceso de contratación y su contribución al desarrollo.