



INTERNATIONAL LONGSHORE AND WAREHOUSE UNION | LOCAL 13
630 South Centre Street | San Pedro, CA 90731 | (310) 830-6116
Benefits Officer - Eddie Moncado
Staff – Maria & Racheal

Boletín de Salud & Beneficios #8 - 2025

AGOSTO 2025 BOLETIN DE SALUD & BENEFICIOS

UN MENSAJE DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y BENEFICIOS

Feliz Agosto, hermanos y hermanas. Nuestra oficina sigue abierta para servirles a ustedes, a sus dependientes y a nuestros pensionados, quienes sentaron las bases de todo lo que tenemos.

Espero que todos estén disfrutando del verano con seguridad, mientras continúan moviendo la carga del mundo de manera impresionante, mejor que cualquier “clanker” podría hacerlo.

Quería dar un recordatorio amistoso sobre las acciones que debemos evitar:

- Pedirle a un jefe que te deje ir cuando se supone que debes regresar a un trabajo (“comeback”).
- Cada vez que llares dos (2) “reaps” seguidos (incluyendo “elevation reaps”), cuenta como un reap para el trabajo y **no puedes registrarte hasta que el trabajo esté terminado.**
- **Tablero de Mecánicos** – debes cubrir tu tablero y aceptar los trabajos de regreso (“comebacks”) que se te asignen. **No se permite pedir que te saquen.**
- **Espera tu hora de inicio** para aceptar una elevación.
- No cubrir tu trabajo antes de que lleguen tu reap o elevation reap.
- No sumar tus horas correctamente.
- Usar la excusa de “Todos los demás lo hacen.”
- **Evitar pasar por la Sala de Despacho (Dispatch Hall).**
- Usar lenguaje irrespetuoso y/o violencia
- Tomar trabajos y presentarte a **horas ridículas.**
- Hazte cargo del trabajo.

FERIA DE SALUD MENTAL



MIERCOLES
Agosto 13, 2025
11 am – 2 pm
ILWU Memorial Hall
231 West C Street
Wilmington, CA 90744

Apoya la salud mental y el bienestar de los trabajadores portuarios y sus familias con recursos, información y apoyo para ayudarles a prosperar.

¡Ven e infórmate!

Recursos disponibles para:

- Trauma & TEPT
- Ansiedad y Depresión
- Tristeza y Pensamientos Suicidas
- Problemas de Relación y Matrimoniales
- Consumo de Sustancias y Adicciones
- Servicios de Apoyo para Adolescentes
- ¡Y mucho más!



PMA Pacific Maritime Association

(Over)

CONSEJO DE SALUD

Agosto se reconoce como el *Mes Nacional del Bienestar* en los Estados Unidos. Este mes tiene como objetivo crear conciencia sobre la salud mental, promover prácticas de autocuidado y reducir el estigma asociado con las condiciones de salud mental.

Puntos Clave:

Enfócate en la Autoconciencia: Agosto invita a las personas a centrarse en su bienestar mental y a desarrollar una mayor autoconciencia.

Promueve Actividades de Bienestar: Participa en actividades que apoyen la salud mental, como el ejercicio, una alimentación saludable, la atención plena (*mindfulness*) y técnicas de relajación.

Rompe el Estigma: Cuestiona los estereotipos negativos sobre la salud mental y fomenta conversaciones abiertas sobre estos temas.

Apoya los Servicios de Salud Mental: Destaca la disponibilidad de recursos de salud mental, como la terapia, los grupos de apoyo y las líneas de ayuda.

Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías: Agosto también coincide con el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías, destacando la importancia de abordar las disparidades en salud mental entre las poblaciones minoritarias.

Recuerda: la salud mental es esencial para el bienestar general. Usemos agosto como una oportunidad para priorizar nuestra salud mental y crear un entorno de apoyo, libre de estigmas, para todos.

TRAIDO A TI POR TicketsatWork

¡Aprovecha los últimos días del verano con grandes ahorros este agosto! Desde viajes hasta artículos esenciales para la diversión en familia, disfruta de ofertas exclusivas de fin de temporada que no querrás perderte. Más descuentos para empleados y menos trabajo para ti.

Para registrarte, visita ticketsatwork.com y utiliza el Código de la Empresa: Local 13.



UNA PALABRA DE CONSEJO

“Estoy en espera por salud y seguridad.” Simplemente esas palabras. No permitas que la gerencia o cualquier supervisor te engañe preguntando: “¿Entonces te estás negando a trabajar?” — intentarán jugar con las palabras para que digas que te estás negando a trabajar. No caigas en eso. Simplemente di: **“Siento que esto no es seguro. Estoy en espera por salud y seguridad.”** Hazles saber que estás listo para trabajar y que quieres trabajar, pero en condiciones seguras. Si el capataz no puede garantizar tu seguridad, entonces llama al BA al **(310) 830-1877**.

Todavía estamos en los meses de verano, por favor toma precauciones adicionales en el trabajo y mantente hidratado. Tómate el tiempo necesario para evitar el sobrecalentamiento.

ADA JPLRC

(Comité de Relaciones Laborales sobre la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA LRC))

Comité de Relaciones Laborales sobre la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA LRC) Si has sido citado para presentarte o si deseas revisar tus acomodaciones existentes, por favor planea asistir. Las reuniones están programadas para el **primer y tercer martes de cada mes en Local 13**, a menos que se indique lo contrario.

El mundo necesita menos maquinaria y más humanidad.

Eddie Moncado #131390
Local 13 Oficial de Salud y Beneficios