



REDWOOD EMPIRE  
FOOD BANK

**MANUAL DE  
VOLUNTARIOS**



# CONTENIDO

BIENVENIDO	3
REGLAS Y REGULACIONES	4
OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIOS	6
REGLAMENTOS Y PROCEDIMIENTOS	8
RECURSOS	10



El Redwood Empire Food Bank (Banco de Alimentos Redwood Empire) provee igualdad de oportunidades.

# BIENVENIDO

¡Usted ha tomado la decisión fantástica de hacer trabajo voluntario con el Redwood Empire Food Bank! Está a punto de embarcar en un paso que ayudará a alimentar a 100,000 niños, adultos y personas de la 3rd edad con hambre en el condado de Sonoma y más allá. Se aprecia profundamente su regalo generoso de tiempo y energía y debe darse a sí mismo/a un palmada grande en la espalda por estar luchando por los que se enfrenta con la inseguridad de comida en nuestra comunidad (que no es una hazaña fácil).

El hambre puede pasar a cualquier persona. De hecho, algunas de las mismas personas que donan durante buenos tiempos también tienen tiempos de necesidad. A través del trabajo voluntario, usted se ha juntado con nuestro grupo exclusivo de trabajadores humanitarios de asistencia de comida, convirtiéndose en una parte integral de la red de seguridad de nuestra comunidad. Esta red de seguridad permite que funcione mejor el Redwood Empire Food Bank y provee comida a las personas con necesidad durante el año entero.

Usted hace una diferencia... se siente increíble, ¿no?!

*“¿No es este lo que debemos hacer como seres humanos? Dar ayuda es tan simple... realmente es muy simple y sin embargo hace mucho.”*

—Kathy, Voluntario del Redwood Empire Food Bank

## 5 BENEFICIOS DE SER VOLUNTARIO

Nuestra misión es simple—terminar con el hambre en nuestra comunidad—como lo logramos no es simple. Como voluntario, usted es una parte vital de nuestra operación. Cada mes confiamos en su apoyo generoso, que requería el trabajo de 45 personas de tiempo completo. Aquí están unas razones por qué pensamos que trabajar como voluntario es importante y vale la pena:

1. ¡Hacer buenas obras es bueno para la salud! Hacer trabajo voluntario es un remedio para el estrés, el enojo y la ansiedad.
2. Hacer trabajo voluntariado extiende su círculo social. Usted conoce a personas que tienen un interés en común—el deseo de hacer que el mundo sea un lugar mejor—por eso, es fácil conocer a nuevos amigos!
3. Hacer trabajo voluntario puede avanzar su carrera. ¡Se puede practicar habilidades importantes que se usa en el trabajo como trabajo en equipo, comunicación y la resolución de problemas! Además se puede conectar con la comunidad.
4. Hacer trabajo voluntario aumenta su autoestima. El trabajo voluntario le provee un sentido de resolución y orgullo. Lo más que uno da a los demás, lo mejor que se siente de sí mismo.
5. Hacer trabajo voluntario le permite a uno hacer una diferencia verdadera en la comunidad. Cada producto agrícola que cosechas y cada caja de comestibles que usted distribuye ayuda a alimentar a las personas enfrentando el hambre.





# REGLAS Y REGULACIONES

Ya sabemos que las reglas y regulaciones no son exactamente emocionantes a leer, pero están allí para mantenernos seguros, felices y sanos. ¡Además, les ayudarán a entender lo que debe esperar en tu turno de trabajo voluntario!

## Lo que se debe y lo que no se debe hacer

- **Debe de** inscribirse por internet para su turno. [volunteer.refb.org](http://volunteer.refb.org)
- **Debe de** llegar a tiempo y planear a quedarse durante todo el turno (a menos que haya establecido un acuerdo previo).
- **Debe de** registrarse al llegar y esperar las instrucciones (aun si hace trabajo voluntario frecuentemente y sabe la rutina).
- **Debe de** venga preparado para trabajar de forma completamente independiente y concentrado sin la supervisión del personal.
- Si necesita firmar algo para la escuela, **Debe** llenar el formulario antes de darlo a un/a empleado/a.
- **Debe de** comportar con respeto y cortesía hacia otros voluntarios, empleados y clientes.
- **Debe de** obedecer el protocolo de seguridad del departamento en el que trabaja para mantener la seguridad personal, y la seguridad de otras personas y de la comida.
- **No debe de** interrumpa las operaciones normales. A cualquier voluntario que interrumpa el funcionamiento normal se le pedirá que se retire.
- **Debe de** respetar las donaciones. Agarre los productos con el mismo cuidado como si vinieran a su casa. **No debe de** tirar la comida.
- **No debe de** comer las donaciones. Si usted necesita comida, visita el Centro de Conexiones de Recursos de Comida (Food Connections Resource Center).
- **No debe de** reportar a un turno de voluntario si está enfermo o si ha pasado tiempo con alguien que está enfermo.
- Mientras está en los sitios de distribución, **No debe de** abrir o quitar el plástico en la comida hasta que los

- empleados lo dirigen.
- **Debe de** reportar cualquier problema o cuestión de seguridad a un/a empleado/a.
- **Debe de** cancelar su turno con anticipación si no puede asistir.
- **Debe de** traer niños, siempre que vayan acompañados de un adulto en todo momento. Los niños de 14 años en adelante pueden ser voluntarios de forma independiente.
- **Debe de** mirar este video sobre lo que puede esperar cuando viene a hacer trabajo voluntario.
- **¡Debe de disfrutar!** ¡Queremos que pase bien el tiempo y anima que tome fotos—pues, no se olvide de etiquetar a nosotros! (@redwoodempirefoodbank)

## Código de vestimenta

- Zapatos Fuertes, cómodos y con las punteras cerradas. No se debe usar sandalias o zapatos de puntera descubierta debido a regulaciones de seguridad.
- Vista de manera cómoda y con varias prendas—¡puede hacer frío en el almacén, pero al empezar a hacer actividades, puede hacer calor!
- Para los voluntarios que trabajan en la Cocina Colectiva (Kitchen Collective), es necesario atarse el pelo.
- Para los voluntarios de distribución, los gorros y el protector solar son recomendables.

## Estacionamiento

- El estacionamiento es limitado, pues, si es posible, planee a compartir el vehículo.
- Se permite el estacionamiento para turnos en el almacén en nuestro aparcamiento directamente al frente del Redwood Empire Food Bank.

- El estacionamiento en turnos de distribución puede variar. Por favor, planee llegar al sitio unos minutos temprano para verificar donde aparcar con los empleados de Redwood Empire Food Bank.

## Higiene y seguridad

- Siempre lavarse las manos al principio y al final de cada turno.
- ¡Manténgase hidratado! Traiga su propia botella de agua.
- Por favor, deje cosas personales en su casa o su carro. El Redwood Empire Food Bank no es responsable por las cosas perdidas o robadas.
- Siempre quédese en su área de trabajo designada.

- Los voluntarios no pueden presentarse para su turno bajo la influencia de drogas o alcohol.
- El equipo eléctrico y los vehículos son para el uso de los empleados solamente. No hay excepciones.
- Cualquiera herida debe de ser reportada inmediatamente a un/a empleado/a del Redwood Empire Food Bank. Es nuestro reglamento remitir todos los accidentes e heridas a un profesional de la salud.
- Use métodos correctos para levantar objetos pesados. Use las piernas para empujar hacia arriba, mantenga la espalda recta y el cuerpo en equilibrio. Pida ayuda de otro voluntario o empleado para levantar cosas pesadas.

Se dio cuenta, estas reglas y regulaciones no eran tan malas, ¿verdad? Siente un poco mejor preparado/a para su turno, ¿verdad? Ahora, le queremos compartir nuestra promesa de una experiencia agradable.

## Prometimos a

- Asignar a usted un trabajo que valga la pena y sea gratificante.
- Proveer a usted el entrenamiento y supervisión para el trabajo asignado.
- Firme el papeleo que verifiquen las horas para la escuela o trabajo. Por favor venga preparado con todo el papeleo completo. No aceptamos voluntarios por orden judicial.
- Mantener un ambiente productivo, agradable y seguro.
- Acomodar sus necesidades lo mejor que Podamos. Si se siente más cómodo haciendo una tarea sentada/o. Por favor, déjenos saber.
- No tolerans cualquier tipo de acoso o hostigamiento (por favor, informe a un empleado si siente incómoda en cualquiera situación).
- Responder cualquier pregunta o inquietud.
- Proveer descansos durante su turno (Hágale saber a un empleado si usted necesita uno).

## HISTORIA DEL REDWOOD EMPIRE FOOD BANK

Desde 1987, el Banco de Alimentos Redwood Empire (Redwood Empire Food Bank) ha alimentado a nuestros vecinos con necesidad y liderado la comunidad para terminar el hambre. Nosotros distribuimos comida a través de nuestros programas y organizaciones socias en los condados de Sonoma, Lake, Mendocino, Humboldt, y Del Norte. Como la organización más grande de alivio de hambre en nuestra región, trabajamos en las primeras líneas de asistencia de comida en nuestra región, tomando un rol esencial en ayudar a individuos, familias, personas mayores y niños.

No sería posible lograr eso sin los recursos estratégicos. Más de 10,000 voluntarios dedicados trabajan en nuestros sitios de distribución y almacenes para server y preparar comida para nuestra comunidad. Nuestros donantes, patrocinadores corporativos y fundaciones proveen el alimento económico que requiere nuestra organización, pero nada de eso sería posible sin nuestros empleados—el cuerpo y el alma de nuestra organización. Cada persona que contribuye a nuestros esfuerzos es un trabajador humanitario de asistencia de comida de que nuestra comunidad depende cada día.



# OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIO

## ALMACEN

Venga a ayudarnos a embolsar productos frescos agrícolas, ensamblar cajas de comestibles para las personas mayores con necesidad y organizar productos básicos de despensa donados para la distribución. ¡Puede ser una actividad tranquila o divertida con música! ¡Los turnos en el almacén duran 2-3 horas y pueden ser una manera excelente de hacer nuevos amigos, establecer vínculos con compañeros de trabajo y sentirse bien ayudando a la comunidad! Los niños pueden ser voluntarios con un adulto, de 14 años en adelante pueden ser voluntarios de forma independiente. El almacén puede acomodar hasta 100 invitados por turno. ¡Esta es una oportunidad excelente para la familia, los amigos y los compañeros de trabajo! Por favor, mande un mensaje a [volunteers@refb.org](mailto:volunteers@refb.org) para programar un grupo de 10 o más.

## SITIOS DE DISTRIBUCION

Salga a distribuir productos agrícolas, alimentos sanos y productos básicos de despensa en la comunidad en uno de los sitios de distribución de Redwood Empire Food Bank. Podría usted empaquetar cajas en el sitio, dirigir tráfico, o ayudar con el registro de personas. Los voluntarios calificados pueden recoger su despensa comida 15 minutos antes de empezar la distribución. Los voluntarios deben poder levantar 15-35 libras. Los niños pueden ser voluntarios con un adulto, de 14 años en adelante pueden ser voluntarios de forma independiente. Aunque solo venga usted una vez, nos encanta el compromiso en nuestros sitios de distribución, pues, ¡no dude en regresar!

## MERCADO DE LA COMUNIDAD

¿Tiene usted un truco para organizar? ¡Considere un turno de voluntariado en nuestro mercado de la comunidad! Estos voluntarios ayudan a clasificar pan, ordenar y reaprovisionar los anaqueles y recoger productos agrícolas. El horario puede ser un poco flexible, pero el/la voluntario/a ideal estaría disponible por la mañana por unas horas. Por favor, mande un mensaje por correo electrónico a [volunteers@refb.org](mailto:volunteers@refb.org) si tiene interés.

## A QUIEN SERVIMOS

### Every Child, Every Day

Tres programas robustos se dirigen a las necesidades nutricionales de los niños, a través de la distribución en la escuela, despensas de alimentos y durante descansos de temporada de la escuela.

### Senior Security

Por medio de nuestro programa para las personas mayores, aseguramos que unas 13,000 personas mayores de bajo ingreso tengan acceso a una fuente consistente de comida sana y fresca.

### Neighborhood Hunger Network

Nosotros apoyamos a cualquier persona que necesita comida a través de una variedad de programas que apoyan educación nutricional, la distribución de comida y la ayuda con recursos.



## COCINA COLECTIVA

La cocina colectiva (Kitchen Collective) permite que el Redwood Empire Food Bank transforme ingredientes donados en platillos nutritivos con ingredientes de la temporada para las personas mayores y las familias de bajo ingreso en el condado de Sonoma. Bajo el liderazgo de los empleados de Redwood Empire Food Bank, varios grupos pequeños de voluntarios dedicados, se juntan de lunes a viernes para combinar productos agrícolas frescos, comidas básicas, proteínas y granos integrales para crear comidas sanas y deliciosas aptos para calentar y servir. Los voluntarios de Cocina colectiva necesitan tener al menos 15 años.

## VOLUNTARIO SUPER

Si usted disfruta el trabajo de voluntariado con regularidad, y tendría interés en tomar un puesto de liderazgo, considere ser uno de nuestros “voluntarios superes.” Estos voluntarios generalmente ayudan a liderar un turno y proveen apoyo a nuestro Coordinador de Producción de Voluntarios. Por favor, mande un mensaje por correo electrónico a [volunteers@refb.org](mailto:volunteers@refb.org) si tiene interés.

*\*\*\* ¡Si tiene usted un talento especial, déjanos saber, por favor!  
¡Frecuentemente tenemos otras oportunidades de trabajo voluntariado y nos encantaría su ayuda! \*\*\**

## CONSENTIMIENTO DE FOTOS

De cuando en cuando, el Redwood Empire Food Bank saca fotos o videos de nuestros voluntarios en marcha. Estas imágenes nos ayudan a promover el trabajo de voluntariado e incentivan las donaciones. Nos encanta compartir historias del trabajo increíble que los voluntarios hacen para nuestra comunidad.

Cuando usted accede a trabajar de voluntariado con nosotros, nos permite usar estas fotos o videos en nuestras Comunicaciones; sin embargo, si usted prefiere que no tomemos su foto durante su turno, déjenos saber inmediatamente mientras estamos en el proceso de sacar las fotos.



# REGLAMENTOS Y PROCEDIMIENTOS

Consideramos a nuestros voluntarios entre las personas más importantes y maravillosos que conocemos, pero, desafortunadamente, eso no les ayuda a evitar el papeleo. Para ser un miembro de nuestra fuerza de trabajo de voluntariado, usted tiene que hacer lo siguiente:

- **Leer este manual de voluntarios en su totalidad.**
- **Inscribirse y apuntarse a un turno voluntario a través de nuestro portal voluntario: “volunteer.refb.org”**
- **Firmar electrónicamente y entregar el documento de extensión de los voluntarios.**

## Política en contra de la discriminación y acoso

Estamos juntos en eso y se prohíbe estrictamente la discriminación o acoso de cualquier tipo. El Redwood Empire Food Bank se compromete a proveer un ambiente de trabajo libre de discriminación o acoso de cualquier tipo. De acuerdo con este compromiso, el Redwood Empire Food Bank mantiene una política estricta que prohíbe discriminación contra la ley basada en sexo, raza, discapacidades físicas o mentales, etnicidad, orientación sexual, origen nacional o preferencia religiosa. Esta política prohíbe el acoso o hostigamiento de cualquier forma, incluso verbalmente, físicamente y visualmente (por ejemplo caricaturas, fotos).

Las leyes federales y de California definen el acoso sexual como avances sexuales indeseados, o contacto visual, verbal o físico indeseado de tipo sexual. Este comportamiento ofensivo incluye, pero no es limitado, a lo siguiente:

- Avances sexuales indeseados, incluso el hacer proposiciones, invitar a alguien a salir en una cita repetidamente después de que sea claro que esa persona no tiene interés.
- Explícitamente o implícitamente ofrecer beneficios de trabajo en cambio de favores sexuales.
- Hacer o amenazar represalias después de una respuesta negativa a avances sexuales.
- Conducto visual: mirar lascivamente, hacer gestos sexuales, exponer pósteres, fotografías, caricaturas, dibujos o gestos despreciativos o sexualmente orientados.
- Conducto verbal: como epítetos, bromas o comentarios despectivos, calumnias o avances sexuales, invitaciones o comentarios no deseados.
- Conducto físico: asaltar, el tocar indeseado, intencionalmente cerrar el paso de movimiento normal o interferir en el trabajo debido al sexo, raza u otra base protegida.
- Represalias por reportar o amenazar a reportar el acoso.
- Se prohíbe estrictamente la intolerancia o comentarios abusivos sobre la orientación sexual, las afiliaciones religiosas o acoso de genero de cualquier tipo. La intimidación, el deshonrar, gritar, denigración, y todos tipos de lenguaje y comportamiento grosero no será tolerados por o en contra de cualquier voluntario o empleado.



Cualquier voluntario o empleado que cree que ha sufrido el acoso o abuso de otro empleado, supervisor, agente, suministrador del Redwood Empire Food Bank, o cualquier otra persona asociada con el Redwood Empire Food Bank debe reportar los datos del incidente o los incidentes. Los nombres de los individuos involucrados deben ser reportados al supervisor o al coordinador de los voluntarios, o, si es necesario según las circunstancias, al/la directora/a de desarrollo. Se requiere que los supervisores (voluntarios o pagados) reporten cualquier incidente de acoso al/la directora/a de Desarrollo, quien investigará los cargos y tomar la acción correctiva apropiada. Si el/la directora/a de Desarrollo es el sujeto del reclamo, la infracción debe ser reportada al CEO. Posiblemente será pedido que los que presentan un reclamo lo hagan por escrito.

## Procedimiento de quejas de voluntarios

Aunque raramente, podría pasar un momento cuando un conflicto surge. En este caso, un/a voluntario/a debe seguir el procedimiento de quejas de voluntarios por entregar una disputa o preocupación por escrito al coordinador/a del Redwood Empire Food Bank a tiempo. La información de contacto de la/el coordinador de voluntarios está en la página 10 de este documento.

Si el/la coordinador/a de voluntarios no puede resolver el problema, lo elevará al Director de Desarrollo para revisarlo y tomar la acción subsiguiente. Si requiere más investigación, lo elevará al CEO para la resolución final.

Se prohíbe las represalias contra cualquier empleado o voluntario que trae quejas y la persona que cometió las represalias será disciplinado hasta e incluso el despido.

## COMENTARIOS DE VOLUNTARIOS

Valoramos y respetamos a nuestros voluntarios y sus comentarios. Si hay un aspecto de su experiencia de hacer trabajo voluntario que cree usted que podría ser mejorado y beneficiar al Redwood Empire Food Bank, por favor comparte eso con nuestros coordinadores de voluntarios en [volunteers@refb.org](mailto:volunteers@refb.org). Los comentarios son esenciales para asegurar que nuestros voluntarios sienten bienvenidos y respetados. No podríamos hacer eso sin el apoyo de nuestros 10,000 voluntarios. Por favor, comparta como cree que podemos mejorar.



 **REDWOOD EMPIRE  
FOOD BANK  
RESOURCES**

10

**Coordinadora de voluntarios del almacén**

Liz Berry, 707-523-7900, ext. 158,  
volunteers@refb.org

**Coordinador de voluntarios de la distribución**

Katie Karns, 707-523-7900, ext. 123,  
volunteers@refb.org

3990 Brickway Blvd.  
Santa Rosa, CA 95403

**refb.org**

**Redes sociales**

¡Por favor use nuestros hashtags #RedwoodEmpireFoodBank y #hungerreliefworker cuando publica sobre nosotros!

**Facebook**

@redwoodempirefoodbank  
¡Diga “Me gusta” y síganos en Facebook, hacer el “check in” etiquétenos cuando trabaja! Mandé fotos de sus turnos a marketing@refb.org

**Twitter @refb**

¡Use nuestros hashtags y etiquétenos para que podamos “retweet” sus esfuerzos!

**Instagram**

@redwoodempirefoodbank

M  
A  
N  
U  
A  
L  
  
D  
E  
  
V  
O  
L  
U  
N  
T  
A  
R  
I  
O  
S

USTED ES UNA PERSONA MUY ESPECIAL  
**GRACIAS POR HACER  
TRABAJO VOLUNTARIO**  
NO EXISTEN LAS PALABRAS PARA EXPRESAR NUESTRO APRECIO