



-  1. Mes de los Padres.
-  2. Felicitaciones.
-  3. Bienvenidos a Cootraespeciales..
-  4. Calendario.
-  5. Fotografías del mes.
-  6. Destino del mes.
-  7. Información Ambiental.

-  6. Información Seguridad Vial.
-  7. Información SST.

Colaboradores 14° Edición

Carolina Borja
Comunicadora
Social

Kelly Grisales
Asesora Comercial

Jenny Martínez
Auxiliar SGI

Clara Tabares
Auxiliar SST

Carolina Zapata
Auxiliar de gestión
humana

Sandra Beltrán
Auxiliar Transporte

Leonela Santos
Auxiliar Seguridad Vial

Mes de los Padres

*Un **Padre** es aquel hombre que con disciplina y todo su amor nos enseña lo que es más importante en nuestras vidas.*

*Deseamos que este día del **Padre** sea la oportunidad perfecta para demostrarle nuestro agradecimiento y cariño.*

Felicidades a todos los padres que conforman esta gran familia.

En el mes de los padres quisimos hacerle algunas preguntas a algunos de los hijos de nuestros calidocitos, esto fue lo que nos respondieron:





¿En que te pareces más a tu padre?

Los dos somos muy tranquilos, pasivos y emprendedores.

¿Cómo describes a tu padre?

Es una persona perseverante, amigable, buen consejero, positivo, siempre ve una oportunidad en cada situación.

¿Qué le dirías en este día?

Padre, GRACIAS porque siempre has estado a mi lado, para apoyarme, aconsejarme, que es un gran amigo y que siempre estaré a tu lado. DIOS LO BENDIGA, LO QUIERO MUCHO, NOS VEMOS EN LAS PLAYAS DEL MUNDO!!

Daniel Alejandro Vásquez y su padre Daniel Alonso Vásquez.



¿En que te pareces más a tu padre?

En a sinceridad, el compromiso por el trabajo, el querer ayudar a los demás, la buena construcción de relaciones interpersonales.

¿Cómo describes a tu padre?

Como una persona emprendedora, bondadosa, humilde, trabajadora

¿Qué le dirías en este día?

Que me siento muy orgullosa por tener un padre tan trabajador y tan bondadoso.

Estefanía Osorio y su padre Giovanni Osorio.





¿En que te pareces más a tu padre?

En todo menos en el físico, nos expresamos igual, en como pensamos, en la forma de actuar, en todo eso me parezco a él.

¿Cómo describes a tu padre?

Un hombre responsable, honesto, entregado a lo que hace, juicioso, con muchos pensamientos.

¿Qué le dirías en este día?

Ojalá la vida me lo cuide y me le de muchos más años de vida para saberme guiar y enseñarme tantas cosas que tengo por aprender de él, como papá y como jefe.

Juan José Higueta y su padre Carlos Albeiro Higueta.





¿En que te pareces más a tu padre?

En la tranquilidad y la paciencia.

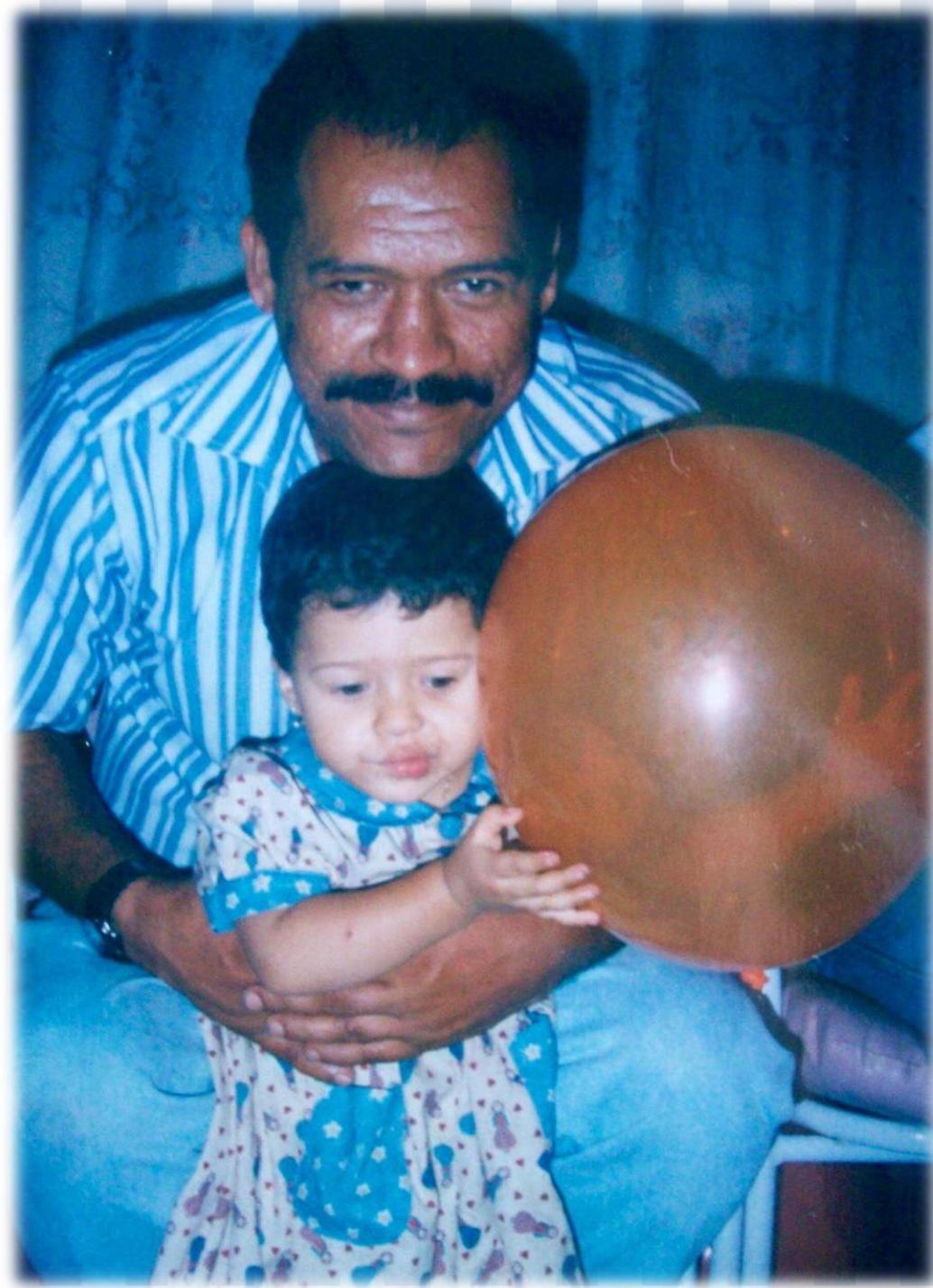
¿Cómo describes a tu padre?

Él es tranquilo, muy respetuoso, responsable y muy cariñoso con la familia.

¿Qué le dirías en este día?

Que tengas un feliz día, muchas gracias por todo lo que me has enseñado, por siempre ofrecerme las oportunidades para cumplir todo lo que quiero.

María Carolina Borja y su padre Luis Borja.





¿En que te pareces más a tu padre?

En la tranquilidad.

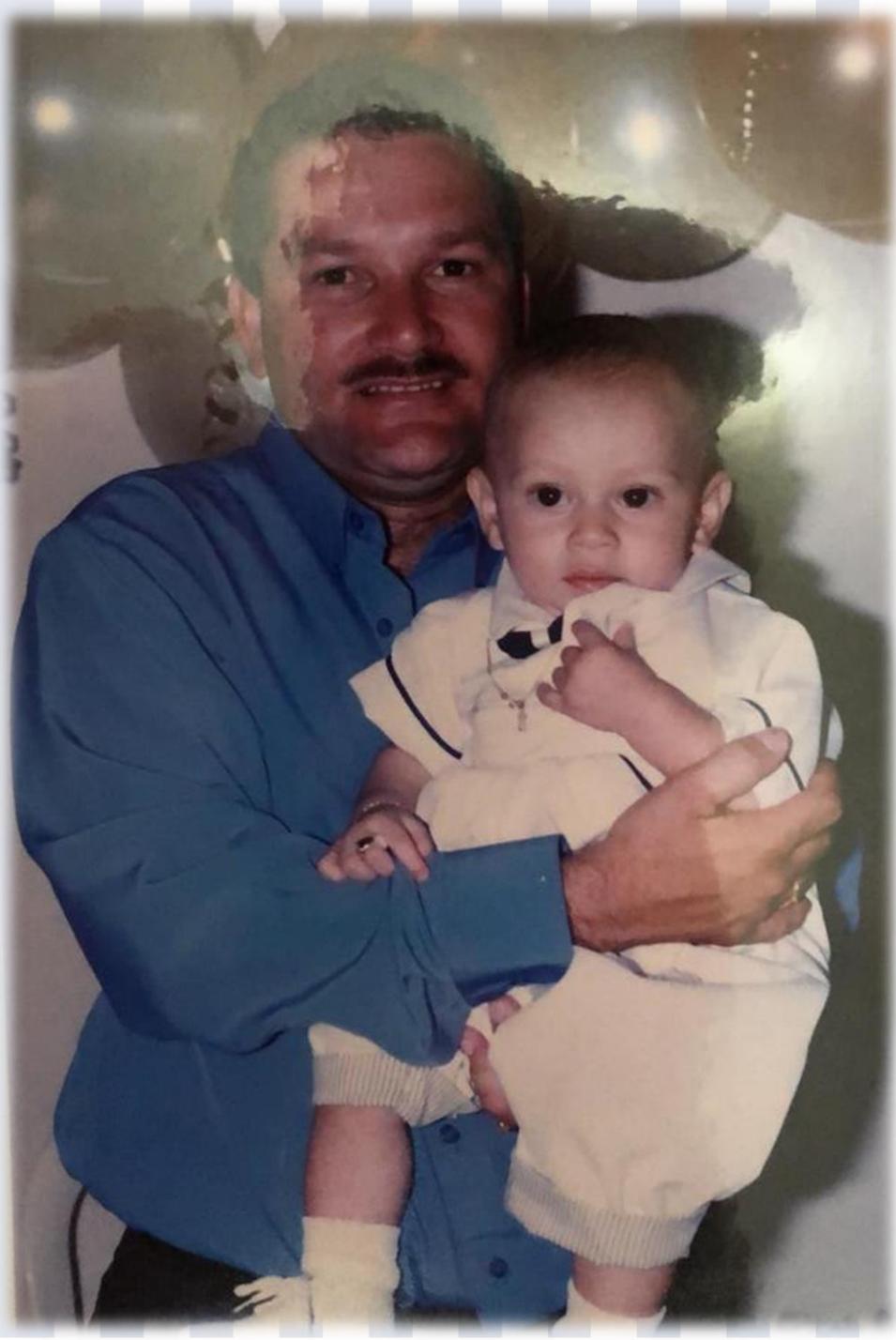
¿Cómo describes a tu padre?

Lo describo muy alegre y tranquilo.

¿Qué le dirías en este día?

Que aunque no lo demuestre tanto quiero que tenga presente que lo amo y siempre va a ser importante para mi.

Mateo Jiménez y su padre Juan Diego Jiménez.



FELICITACIONES



Felicitaciones a nuestras Monitoras

Felicitaciones **Johanna López Moreno, Maritza Torres Jaramillo, Sandra Catalina Cano Flórez**. Por su puntualidad, disponibilidad y excelente servicio para con la empresa y colegios.

Felicitaciones a nuestros Calidocitos

Felicitaciones **Darío Cárdenas, Alfonso Valencia, Jhon Cárdenas, Juan Pablo Sepúlveda, Juan Carlos Muñoz, Edcison Yepes**. Por su educación y buen trato para con los usuarios.

Gabriel Echeverry, Elkin Franco, Diego Giraldo, Hernán Arias, Milton Patiño, Jhonny Vélez, Geovanny Marín, Ferney Giraldo, Ferney Flores, Diego Giraldo, Mauricio Giraldo, Juan Carlos Muños y Santiago Pérez.

Felicitaciones por su responsabilidad para los servicios, por su puntualidad y educación.

Wbeimar Villegas, Julián Paniagua. Felicitaciones por su orden y buena presentación tanto personal como con el vehículo.



Ingresos durante el mes de mayo

Cootraespeciales le da la bienvenida a los siguientes colaboradores que ingresaron en el mes de mayo:

- Liliana Gaviria García
- Esneyder Echeverry
- Jeison Adrián García Giraldo
- Danny Alonso Tobón Mejía
- Anderson Steven Velásquez Gil
- Román Estiven Londoño
- Duvan Arley Porras Restrepo





Junio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Actividades durante el mes

3 de Junio: Día de la Ascensión

16 de Junio: Día del padre

24 de Junio: Corpus Christi



Fotografía: Santiago Pérez
Lugar: San Jerónimo



Fotografía: Jhon Edinson Yepes
Lugar: Cabo de la Vela



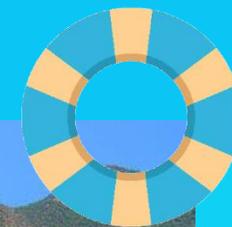
Destino del mes
Santa Marta



Un poco de Santa Marta

Es la capital del departamento de Magdalena, fue fundada el 29 de julio de 1525 por el español Rodrigo Bastidas. Su casco urbano se encuentra localizado entre la Sierra Nevada de Santa Marta y el mar Caribe.

Santa Marta es un puerto sumamente importante para el país, gracias a su ubicación geográfica, es el puerto con más profundidad en el continente americano y uno de los más seguros del mundo. El puerto contribuye considerablemente la economía de la región. ***La Sociedad Portuaria de Santa Marta es la organización encargada de los puertos.***



Economía

Su principal fuente de economía es sin duda el turismo, seguido por el comercio. También la pesca, la agricultura, sus principales productos son el banano, el cacao, el café, algunas frutas y también la yuca.

Lugares turísticos:

- La playa el Rodadero
- La playa turística Taganga
- Parque Tayrona
- Acuario y Museo del mar
- Quebrada Valencia
- La playa del amor



Gastronomía

Son comunes los platos con pescado y mariscos, también se puede encontrar el arroz con coco, comidas con frutos de mar, bollos y cayeye, comida típica que consiste en guineos verdes cocinados y posteriormente machacados, acompañados de queso costeño rallado, mantequilla y leche.



Beneficios de conducir eficientemente

Reducción en los costos de mantenimiento: Hace que el vehículo este sometido a menos esfuerzos de arranque y aceleración, lo que minimiza el desgaste del motor y la caja de cambios, esto provoca un ahorro económico en el mantenimiento del vehículo. Cuidamos más de los neumáticos, frenos, embrague entre otros.

La conducción eficiente de los vehículos, se ha convertido en una medida fácil y práctica de mitigación de los impactos negativos sobre la calidad del aire, en la cual pueden participar activamente todos los ciudadanos que conducen cualquier tipo de vehículo

Reducción de la contaminación ambiental, contribuyendo a la calidad de nuestro aire: El funcionamiento del motor del vehículo esta directamente relacionado con el incremento de emisiones contaminantes, lo cual ocasiona enfermedades por agentes contaminantes como lo es el óxido de carbono y de nitrógeno, hidrocarburos y partículas suspendidas en el aire, todo eso es asociado a enfermedades respiratorias, oculares, cardiovasculares, neurológicas y además sumando un desequilibrio ecológico.



Automóvil



Camioneta



Taxi



Camión



Bus

Fechas Ambientales



3 de junio: Día mundial de la bicicleta.



5 de junio: Día mundial del ambiente.



8 de junio: Día mundial de los océanos.



17 de junio: Día de la lucha contra desertificación y sequía.



21 de junio: Día del sol.



26 de junio: Día mundial de la preservación de Bosques tropicales.

¿Qué es la seguridad vial?

Consiste en la prevención de accidentes de tránsito o la minimización de sus efectos, especialmente para la vida y salud de las personas.

También se refiere a la tecnología empleada para los mismos fines, cabe resaltar que la seguridad vial acapara todos los medios de transporte terrestre, tales como:

- ✓ Buses
- ✓ Camiones
- ✓ Automóviles
- ✓ Motocicletas
- ✓ Bicicletas
- ✓ Peatones



Acciones básicas para tener en cuenta cuando se es peatón:



Personas ancianas, discapacitados y niños, deben estar acompañadas de un adulto en la calle. Si ves que van a pasar solos no dudes en ayudarlos.



Niños menores deben de cruzar cogido de la mano con su acompañante.



Nunca cruce en una curva ni cerca de ella, tampoco lo haga en zonas de poca visibilidad de los vehículos, busque un sitio adecuado para cruzar, PARE – MIRE – ESCUCHE Y CRUCE.



Al cruzar la calle camine, no corra, hágalo con precaución, cerciórese de que el conductor del vehículo lo hay avisto. Tenga más cuidado con los taxis, motocicletas, camiones y vehículos de carga.



Evite salir a la calle en estado de embriaguez, los peligros se incrementan al estar en dicho estado.



Transite por andenes y deténgase antes de cruzar la calle. Evite ganarle el paso a los vehículo.



Si va salir de noche, utilice ropa clara y si es posible con reflectivos, camine por la izquierda con el tráfico de frente, si va en grupo camine en fila.



Hábitos saludables

Te contaremos algunos hábitos saludables que puedes comenzar a implementar durante tu rutina diaria:



Beber 2L de agua: Debes mantenerte hidratado, para esto lleva tu propia botella de agua todos los días.



30 min de actividad física: Hay que mantener una vida activa, muévete todos los días. Haz ejercicio.



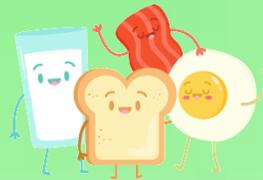
Fruta y verdura: Olvídate de las chucherías y apuesta mejor por las hortalizas, comienza a incrementar estos alimentos en tu dieta.



No al tabaco ni al alcohol: Recuerda que estos dos elementos afectan nuestra salud.



Evita las grasas: Evita al máximo las grasas saturadas que tienen los productos industriales.



5 comidas al día: Realiza cinco comidas al día en pequeñas porciones, no olvides que el desayuno es la más importante.



Dormir 7 a 8 horas: Recuerda que este es el periodo de tiempo que necesita nuestro cuerpo para recargar energías.

Alimentos que te hacen feliz VS Alimentos que te deprimen

La deshidratación afecta el humor y las habilidades cognitivas.

VS

Aumenta la posibilidad de sufrir de depresión.



Posee triptófano esencial para segregar serotonina.

VS

Genera más glucosa e insulina.



Libera endorfinas.

VS

Aumenta el riesgo de padecer depresión.

Estimula la liberación de endorfinas.

VS

Un alto consumo puede provocar depresión.

Libera endorfinas.



VS

El aspartame frena la producción de serotonina.

PREVENCIÓN DE TRAUMA ACUMULATIVO EN MIEMBROS SUPERIORES



1
Cierre y abra las manos
(10 veces)



2
Abra y cierre los dedos
(10 veces)



3
Empuñe las manos y llévelas
hacia abajo. Sostenga por 10
segundos y luego repita
hacia arriba y hacia los lados.
Finalmente realice círculos



4
Haga flexión y extensión de
muñeca con apoyo de la
mano opuesta. Sostenga por
10 segundos.



5
Estire las yemas de cada
uno de los dedos.
Sostenga por 4 segundos.



6
Estire cada uno de los dedos
con la mano opuesta.



7
Estire cada uno de los dedos
con el dedo índice. Sostenga
4 segundos.



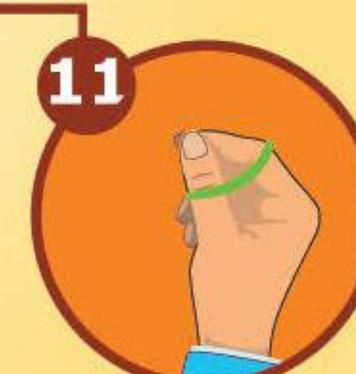
8
Estire los dedos con
participación de toda la
mano. Sostenga 4 segundos
y repita 10 veces.



9
Entrelace las manos y gire
las muñecas hacia la
derecha. Sostenga por 10
segundos y repita girando
hacia la izquierda.



10
Una las palmas de las manos
y haga presión. Sostenga por
10 segundos.



11
Realice apertura de dedos
con apoyo de una banda de
caucho. Sostenga por 10
segundos y repita 5 veces
con cada mano.



