



*Mes de la Mujer*



*Seamos Héroes para la Madre Tierra*



*Tips para un posible Brote*



-  1. Calendario.
-  2. Felicitaciones.
-  3. Fotografías del Mes.
-  4. Mes de la Mujer.
-  5. Información Ambiental.
-  6. Información SST.
-  7. Información Seguridad Vial.

## Colaboradores 22° Edición

**Carolina Borja**  
Comunicadora  
Social

**Katerine Galeano**  
Auxiliar SST

**Sandra Beltran**  
Auxiliar de Transporte

**Jenny Martínez**  
Auxiliar SGI

**Yulieth Muñoz**  
Coordinadora de  
Seguridad Vial

# MARZO

2020

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	31				

## Fechas Importantes:

8 de Marzo: Día Internacional de la Mujer.

19 de Marzo: Día del Hombre.

23 de Marzo: Día de San José.

28 de Marzo:  
Asamblea General de Asociados.



# FELICITACIONES

---





# Nuestras Monitoras



Claudia Marcela  
Agudelo



Sindy Vanessa  
Londoño



Elizabeth  
Castillo



Marisol Medina  
Castro



Gracias por su compromiso siempre para con la cooperativa, por estar siempre dispuestas a colaborar y ayudar con los diferentes colegios y por su buen trabajo en equipo.



# Personal Administrativo

Felicitaciones por su sentido de pertenencia con Cootraespeciales, por su responsabilidad laboral para responder en sus actividades, por su excelente trabajo en equipo y colaboración para con las demás áreas.

Jenny  
Martínez



Erika  
Ospina



Madelen  
Pabón



Kelly  
Grisales



Carolina  
Borja





## FOTOGRAFÍAS DEL MES

Fotografía: Camilo  
Villada.

Lugar:  
HPTU.

Fotografía: Andrés  
Vargas.

Lugar:  
Venecia.





FOTOGRAFÍAS  
— DEL MES —

Fotografía: Nelson  
Noreña.  
Lugar:  
El Peñol.





FOTOGRAFÍAS  
DEL MES

Fotografía: Geider  
Alvarez.

Lugar:  
San Cristobal.

Fotografía:  
Esneider Pulgarin.

Lugar:  
Robledo.



# DÍA DE LA MUJER



# Mujeres frente al mundo

## Lo negativo



El 38% de los asesinatos de mujeres que se producen en el mundo son cometidos por su pareja masculina.



Se calcula que en el mundo hay 650 millones de mujeres y niñas que se casaron antes de cumplir los 18 años, la mayoría son obligadas por sus familias y culturas.



El país más peligroso para las mujeres es la India, con la tasa más alta en violencia sexual, acoso, prácticas culturales y trata de blancas.



La pobreza es uno de los principales factores que obligan a las niñas y jóvenes entrar en la prostitución.



**1- ¿Qué se quiere conseguir con esta celebración (Día de la Mujer)?**

Pienso que este día debe ser visto como un espacio para hacer memoria y seguir buscando la verdad de los olvidos y las manipulaciones y sumando fuerzas para lograr: respeto, equidad de género, igualdad de oportunidades para las mujeres y niñas, eliminar la violencia de género, autonomía sobre los propios cuerpos y liderazgo feminista.

**2- ¿Cree usted que Colombia es un país seguro para las mujeres?**

**¿Por qué?**

No, porque somos un estado tradicionalista y conservador al cual le asusta más una mujer libre y con capacidad de opinión propia, que una asesinada.

La población colombiana se ha caracterizado por constituir familias machistas donde la mujer no adopta una posición de liderazgo y fortaleza.

**3- ¿Cómo puede lograrse el respeto y la igualdad por la mujer en el mundo?**

Asumiendo posturas radicales que protejan y garanticen los derechos de la mujer. Entendiendo que el feminismo es una perspectiva crítica en la sociedad. Apoyemos su actividad y luchemos unidas para defender nuestros derechos. “Antes de ser género somos seres humanos.”



*1- ¿Qué se quiere conseguir con esta celebración (Día de la Mujer)?*

Que se garanticen sus derechos.

*2- ¿Cree usted que Colombia es un país seguro para las mujeres? ¿Por qué?*

Más o menos, porque todavía agreden a las mujeres verbal y físicamente.

*3- ¿Cómo puede lograrse el respeto y la igualdad por la mujer en el mundo?*

Garantizando sus derechos y respetándolas.

*Carlos Albeiro  
Higuita*



*1- ¿Qué se quiere conseguir con esta celebración (Día de la Mujer)?*

Hacer consciencia sobre la importancia de proteger los derechos y la no discriminación de la mujer.

*2- ¿Cree usted que Colombia es un país seguro para las mujeres? ¿Por qué?*

No, acá no se toma en serio ni se resuelven a tiempo las denuncias que se hacen.

*3- ¿Cómo puede lograrse el respeto y la igualdad por la mujer en el mundo?*

Enseñando desde pequeños a los niños a valorar y respetar a las mujeres.

**Mariluz Gil**



**1- ¿Qué se quiere conseguir con esta celebración (Día de la Mujer)?**

Que las mujeres sean más valoradas y respetadas y tenerlas en cuenta para las cosas que son excluidas

**2- ¿Cree usted que Colombia es un país seguro para las mujeres? ¿Por qué?**

Sí, a pesar de las cosas que se han visto ya hay más apoyo para los derechos de las mujeres.

**3- ¿Cómo puede lograrse el respeto y la igualdad por la mujer en el mundo?**

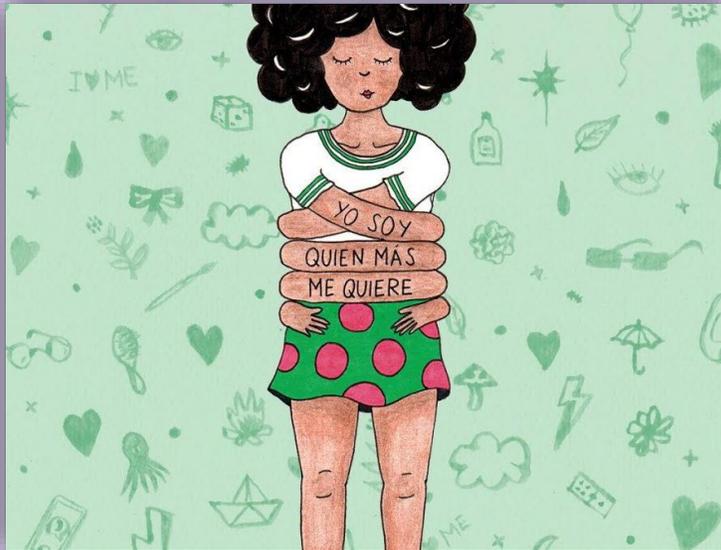
Con decretos y leyes que hagan respetar a las mujeres y que estos no sean incumplidos.

**Diego  
Quintero**



# Mujeres frente al mundo

*Lo positivo*



*Imágenes tomadas de internet.*



En 1903 Marie Curie se convierte en la primera mujer en ganar el Premio Nobel.



Las mujeres son vitales para una paz perdurable. Estudios demuestran que hay un 35% de más probabilidad de alcanzar un acuerdo de paz cuando las mujeres participan en esos procesos.



140 países garantizan la igualdad de género en sus constituciones.



Los países más seguros para las mujeres son: Australia, Malta, Islandia, Nueva Zelanda y Canadá.



# ¿CÓMO SER UN LÍDER VERDE?

🌱 Enseña a los demás la importancia de cuidar a nuestra **MADRE TIERRA**.

🌱 Siempre estar informado sobre los cuidados para con el **MEDIO AMBIENTE** y los cambios de la tierra.

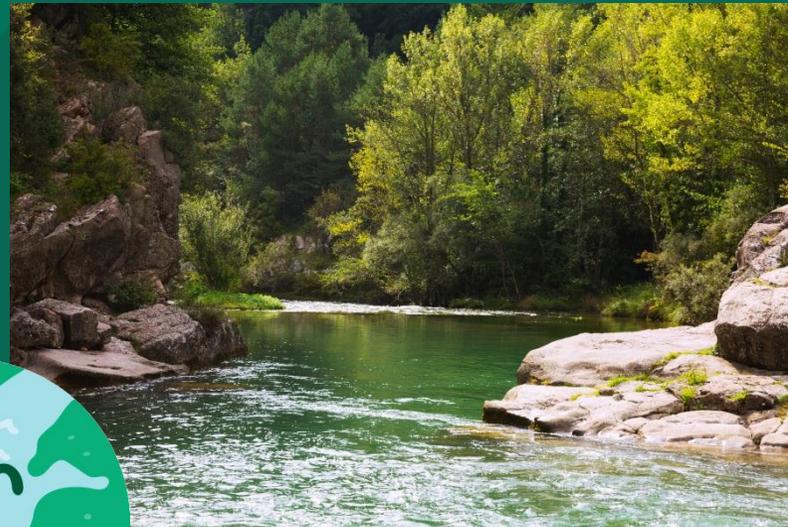
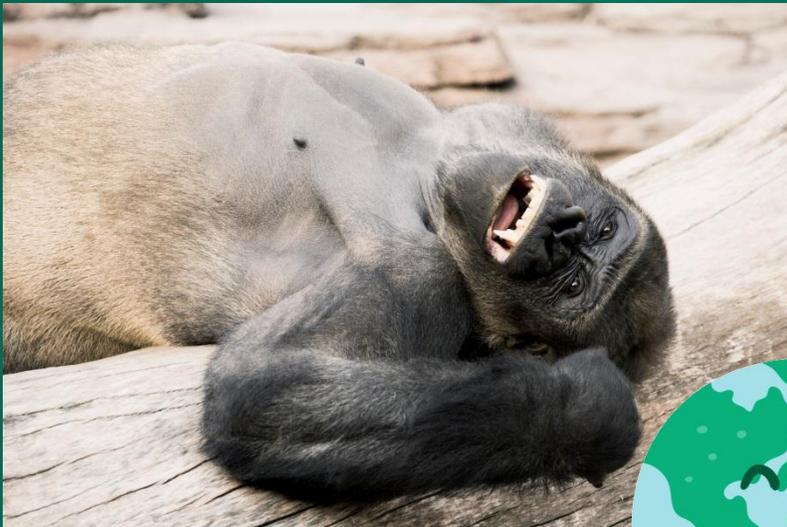


🌱 **UN LÍDER SIEMPRE PERSISTE** en sus ideas y proyectos verdes, incluso durante las vacaciones.

🌱 Un líder verde siempre **SUGIERE SOLUCIONES**.

# Fechas Ambientales

3 de Marzo  
Día Mundial de la  
Vida Silvestre.



14 de Marzo  
Día  
Internacional  
de Acción por  
Los Ríos.



5 de Marzo  
Día de  
la Eficiencia  
Energética.



22 de Marzo  
Día Mundial  
del Agua.

Se presenta un evento el cual nos deja los siguientes aprendizajes:

1. No bajarse del vehículo cuando estén los pasajeros a bordo.
2. Colocar los tacos cuando el vehículo se encuentre en una pendiente, recuerda que son obligatorios y más para vehículos pesados.
3. Notificar a la empresa de manera inmediata cada vez que se presenta un evento (accidente-incidente de tránsito).



-  Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente, especialmente luego de ir al baño, antes de comer y luego de toser o estornudar. También puedes utilizar desinfectante con alcohol.
-  Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando vayas a estornudar o toser.
-  Evita tener contacto con personas que tengan síntomas de enfermedades respiratorias, (gripa, estornudos, tos, congestión, etc.)
-  Evita salir de casa y estar en sitios concurridos si te sientes enfermo, (fiebres altas, tos, dolores de cabeza).
-  Recuerda limpiar y desinfectar los objetos y superficies que tengan más manipulación.



# 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 lívelas  
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.



# Normas del Peatón

No ignore los  
semáforos.



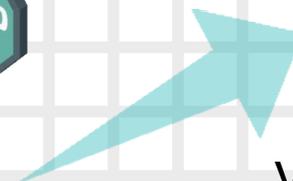
Evite las  
distracciones  
durante los cruces  
en la vías y al  
caminar.



Los andenes  
se hicieron para  
usted.



Acompañe siempre a  
los niños  
y adultos  
cuando  
vaya a cruzar.



Cruza  
siempre  
por las cebras





PARQUE NACIONAL  
NATURAL PURISMA  
CERCA DEL PUEBLO DE  
SAN JUAN DE LOS RIOS  
EN LA ZONA DE  
SAN JUAN DE LOS RIOS