





1. Mes de la Madre.



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 13° Edición

**Carolina Borja**  
Comunicadora  
Social

**Clara Tabares**  
Auxiliar SST

**Kelly Grisales**  
Asesora Comercial

**Carolina Zapata**  
Auxiliar de gestión  
humana

**Jenny Martínez**  
Auxiliar SGI

**Yulieth Muñoz**  
Auxiliar de seguridad  
vial

# Feliz Mes Mamás

«Nuestras madres siempre han estado a nuestro lado durante toda nuestra vida brindándonos lo mejor de si mismas, por eso, en este día Cootraespeciales felicita a todas las madres que hacen parte de nuestro gran equipo de trabajo, un excelente mes para ustedes. Gracias por formar a sus hijos y convertirlos en personas dignas de admiración como lo son ustedes»



Firmes en la ruta!

## Nuestros Calidocitos nos compartieron algunas palabras para sus esposas en este mes de las madres

Gracias por darme esta experiencia tan hermosa de ser papá y concebir en tu vientre a nuestra hija preciosa.



Wilmar Espinosa su esposa Jessica Quintero y su hija Isabella Espinosa.

Gracias por ser la mejor mamá, aunque es un trabajo duro lo haces con todo el corazón.



Esneider Pulgarín acompañado por su esposa Daniela y sus hijos Samuel y Juliana.

Muchas gracias por estos 30 años de unión, comprensión, apoyo y amor y sobretodo por la familia tan maravillosa que me dio.



Jairo Ruiz acompañado por su esposa Diana Alarcón y sus dos hijos.

Le doy gracias a Dios por haberte puesto en mi camino, de haberte escogido como madre de mis hijos. A mi esposa le agradezco por ser una excelente mamá, por su ejemplo y responsabilidad. Dios me dio una bendición por la mujer que me ha dado.



Jefferson Castaño acompañado por su esposa Jenny Agudelo y sus dos hijos Danna katalina y Martín.



Gracias por ayudarme a traer a este mundo la alegría más grande que puede experimentar el ser humano en la tierra, ser padres.



Felipe Montoya acompañado por su esposa Luisa Fernanda y su hija Mariángel.



¡Gracias Mamá!



FELICITACIONES

## NUESTROS CALIDOCITOS

*Cristian Quintero, Daniel Rúa, Gabriel Echeverry, Jefferson Angarita, Sergio Osorio y Libardo Steven.* Felicitaciones por su presentación personal, buen trato a los usuarios y compromiso para con los servicios.

Felicitamos a nuestros conductores *Francisco Soto*, por su excelente servicio, responsabilidad y educación para con los usuarios.

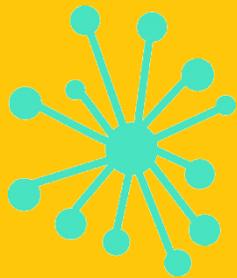
Felicitaciones *Alfonso Valencia, José Marcos Estrada, Guillermo García, Jhon Dairo Cárdenas*, por su puntualidad y compromiso.

Felicitamos a nuestros conductores *José Orlando Restrepo y Diego León Gómez*, por su excelente actitud en los servicios, cumplimiento y colaboración para con los usuarios.



## NUESTRAS MONITORAS

Felicitaciones *Isabel Cristina Rodríguez, Keyli Nathaly Álzate, Katerine González y Elizabeth Castillo*, por su compromiso, trabajo en equipo y disponibilidad para con los remplazos.



*Bienvenidos a*



*Cootraespeciales*



Cootraespeciales desea darle la bienvenida a los nuevos conductores que comenzaron a formar parte de esta gran cooperativa en el mes de abril.

◆ Yasmany Franco Jiménez

◆ Cesar Augusto Villa Zapata

◆ Dany Alexis Palacios Ibarra

◆ Juan Alberto Cano Rendón

◆ Edwin Antonio Montoya Hincapié

◆ Edgar Alexander Restrepo Hincapié

◆ Álvaro de Jesús Durango Manco

◆ Darley Alexander Muñoz Ruiz

◆ Milton Augusto Patiño Atehortua

◆ Héctor Augusto Osorio Calle



# Mayo

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	

# Calendario

## Festivos y actividades durante el mes:

**1 de Mayo:** Día del Trabajo.

**2 de Mayo:** Día Internacional contra el Bullying.

**12 de Mayo:** Día de la Madre.

**15 de Mayo:** Día del Profesor.

**29 de Abril al 3 de Mayo:** Semana de la salud en Cootraespeciales.



FOTOGRAFÍA: GEIDER ÁLVAREZ  
LUGAR: SANTA FÉ DE ANTIOQUIA





FOTOGRAFÍA: JORGE ÁLZATE  
LUGAR: MOÑITOS

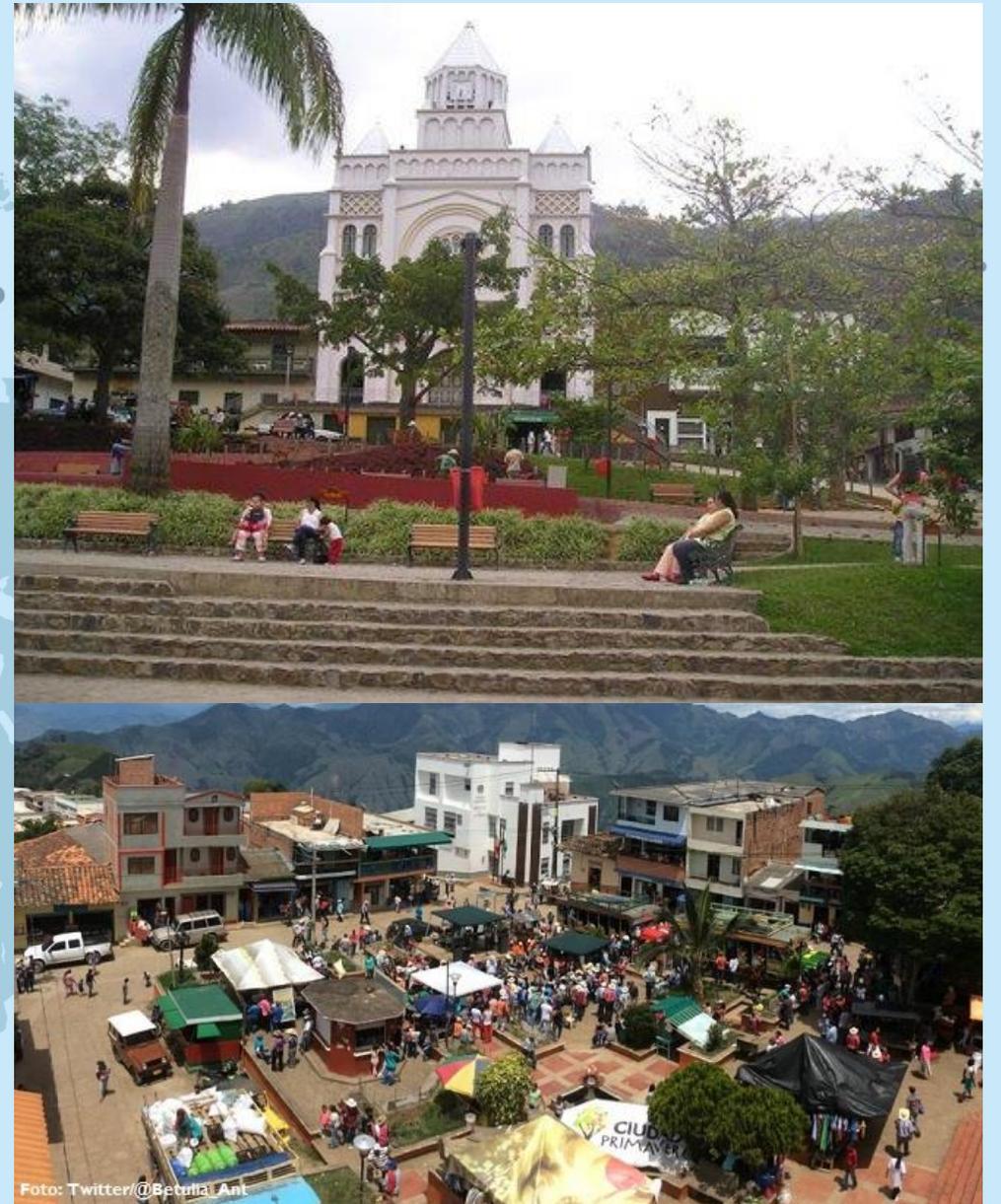


Destino del mes:  
**BETULLIA**



Es un municipio localizado al suroeste de Antioquia. Limita con los municipios de Urrao y Anzá. Fue fundado por Juan Bautista, Manuel María y José María Mesa Ruiz el 27 de septiembre de 1848.

Su nombre es de origen bíblico y se le otorgó en el año 1872. Cabe resaltar que con anterioridad había recibido el nombre de «San Mateo». Recibe el apelativo de *Pueblo de Parceleros* y *Amigo de la Ecología*.



## Economía

Su principal fuente de economía es la agricultura en especial la del café, la caña, el mango y también el plátano.

La ganadería.

La minería.



## Fiestas para disfrutar

Fiestas de Nuestra Señora del Carmen, se celebran el 16 de julio.

Fiestas patronales de la Inmaculada Concepción el 8 de diciembre.

Fiestas de la cosecha con «Aroma a Café» del 9 al 11 de noviembre.



# ¿Qué es la obsolescencia programada?

La obsolescencia programada es la vida útil que le da una fábrica o empresa a un producto, cuando pase este periodo de vida útil el producto se volverá obsoleto, inútil.

Esto se creó para que el consumidor se viera obligado a adquirir un producto nuevo, igual o similar. La mayoría de los productos están *“programados para morir”*; y muchas veces, cuando estos dispositivos mueren es más económico adquirir uno nuevo que reparar el que ya tenemos.

# Maneras de evitar la obsolescencia programada

Proteger nuestros aparatos electrónicos con fundas protectoras, así evitaremos ciertos daños y alargaremos la vida útil de nuestros aparatos.

Reparar y cambiarle algunas piezas a nuestros aparatos.

Entregar a las empresas que reciclan estos productos, así ellos pueden usar ese material para crear nuevos productos, de esta manera colaboraremos con el problema de residuos que genera este sistema.



**Nuestro dato verde:** Un móvil puede llegar a tener entre 500 y 1000 sustancias diferentes entre ellas mercurio, plomo, berilio, cadmio, etc.

# FELICITACIONES VERDES



Daniel Vásquez



Magaly Jaramillo



Disnarda Salazar



Edison Castañeda

# Calendario Ambiental

4 de mayo:

Día Internacional del Combatiente de Incendios Forestales



9 de mayo:

Día Internacional de las Aves



17 de mayo:

Día mundial del Reciclaje



12 de mayo:

Día mundial de las aves migratorias  
(Uniendo nuestras voces para la conservación de las aves)



22 de mayo:  
Día internacional de la Biodiversidad

# EQUIPO DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

CÓDIGO NACIONAL DE TRÁNSITO  
Ley 769 de 2002 - Art. 30



Dos señales de carretera en forma de triángulo en material reflectivo y provistas de soportes para ser colocadas en forma vertical o lámparas de señal de luz amarilla intermitentes o de destello.



Caja de herramienta básica que contenga: Alicates, destornilladores, llave de expansión y llaves fijas.



Chaleco reflectivo.



Una cruceta.



Llanta de repuesto y en buen estado.



Paleta de Pare y Siga.



Siempre llevar el botiquín de primeros auxilios, recuerda revisar que cuente con todos los elementos y que estén al orden y sin vencimientos.



El extintor recargado.



Linterna, ya sea de pilas o recargable.



Un gato con la capacidad suficiente para elevar el vehículo.



Dos tacos de madera para bloquear el vehículo.

## VENTAJAS DE ABANDONAR EL CONSUMO DE TABACO



El abandono del consumo de tabaco a cualquier edad conlleva una serie de beneficios inmediatos para la salud como:

- El riesgo de padecer un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular disminuirá desde el mismo día que lo deja.
- Disminuirá del riesgo de otros problemas de salud como el cáncer y enfermedades pulmonares.
- Al cabo de unos días se sentirá menos fatigado y despertará por las mañanas sintiéndose más descansado. Tendrá más energía. Su circulación sanguínea habrá mejorado en unas pocas semanas y podrá caminar con mayor agilidad.
- Mejorará su sentido del gusto y olfato, de modo que podrá disfrutar mejor de las comidas.
- Ya no olerá a humo y tendrá un aliento más fresco.
- Ahorrará dinero.
- Habrá dejado de exponer a su familia y amigos a los efectos perniciosos del humo del tabaco.

### ¿CÓMO PLANIFICAR EL ABANDONO DEL CONSUMO DE TABACO?

Hay muchas maneras de abandonar el consumo de tabaco. Deberá decidir cuál de ellas es la mejor para usted.

#### ANTES QUE NADA, SIÉNTESE Y ELABORE UN PLAN

- Elija un día preciso para dejar definitivamente el tabaco, y DEJELO.
- Fijese una serie de objetivos.
- Haga que su familia y amigos lo apoyen, pídeles que le ayuden a dejar el hábito.
- Piense en lo que haría si siente un deseo compulsivo de consumir tabaco.

## CONSEJOS PARA ABANDONAR EL HÁBITO TABÁQUICO

1. No se permita el "solo uno más". Así es como muchas personas acaban reincidiendo. Tras el "solo uno más", volverá a sentir un deseo compulsivo de reincidir.

2. Manténgase ocupado pero no piense en el tabaco. Cuando sienta un deseo intenso y urgente de consumir tabaco, dígame a sí mismo: "espere cinco minutos más". Luego dedíquese a otra cosa para mantener su mente alejada del asunto.

3. No acuda a los lugares donde solía consumir tabaco, ni tampoco frecuente a las personas que lo consumen. Durante este período, pida a su familia y amigos que no consuman tabaco delante de usted.

4. Acuéstese temprano, duerma lo suficiente y evite el estrés. Recuerde que en aproximadamente una semana las cosas irán mejor. Siga aplicando las modificaciones previstas en su estilo de vida durante varios meses después de haber dejado de sentir ese deseo compulsivo.

5. No pierda de vista su objetivo y piense en lo que habrá ganado con el cambio (piense en lo bien que se va a sentir).

6. Guarde el dinero que ahorra y comprese algo que le gusta para celebrar su logro.

7. No se preocupe si aumenta de peso. Algunas personas aumentan de peso cuando dejan el tabaco, generalmente porque comen más. Puede contrarrestar esta tendencia vigilando lo que come y haciendo ejercicio. ¡Lo más importante es que deje el tabaco!

No se desanime si fracasa en el intento: Muchas personas que han logrado dejar el tabaco debieron intentarlo varias veces antes de dejarlo para siempre. Puede que usted quiera probar un método distinto esta vez, pero

**¡SIGA INTENTÁNDOLO!**

Apaguemos la colilla del cigarro y encendamos nuestra vida.



