






CONTENIDO MES DE JUNIO

-  1. Mensaje día del Padre.
-  2. Entrevistas Papás.
-  3. Ituango.
-  4. Entrevistas Ituango.
-  5. Felicitaciones.
-  6. Calendario mes de Junio.
-  7. En Cootraespeciales Somos.

-  8. Destino Del Mes.
-  9. Información Ambiental.
-  10. Información SST

Colaboradores 3° Edición

Carolina Borja
Comunicadora
Social

Jenny Martínez
Auxiliar SGI

Clara Tabares
Auxiliar SGI

Yuliana Mesa
Secretaria Comité
de educación

FELIZ DÍA PAPÁ

“Es increíble el amor que un Padre puede tener por su familia, pues sin importar cuál sea su condición, siempre estará dispuesto a dar lo mejor de sí para garantizarle un mejor mañana a las personas que más ama.»



¡FELIZ DÍA A TODOS LOS PAPÁS DE COOTRA!

Felipe Montoya nos presenta a su hija María Ángel

¿Cómo fue la experiencia de ser Papá?

¡Bacano! Para mí es lo mejor que me ha pasado en la vida. Pues pa mí, pa mí es lo mejor que me ha pasado!

¿Estuviste en el parto?

Claro, yo estuve en el parto, vi cuando salió la niña, a mí me la entregaron de primera mano; fui el segundo, la primera que la toco fue la que atendió a la mamá, y ya me la entrego a mí. Fue parto natural.

¿Por qué tu mejor experiencia?

¡No!, Yo he tenido muchas alegrías en mi vida, pero esa... la máxima!

¿Cuando la cargó qué sintió?

Nooo, es que yo no soy capaz de explicar que sentí, solo se que así me lo imaginaba, muy bacano. Estaba como bloqueado, esa noche se me fue como entre larga y cortica, no se; cuando llegue a la habitación donde uno se quita ya el traje que se pone para entrar al parto, yo ya me senté y como que ¡Ay juepuerca ya nació, ya pues como que caí en cuenta, yo hay juepucha ya salimos de esta, ya falta lo mas fácil que es criarla (risas).



¿Cómo fue la experiencia de ser Papá?

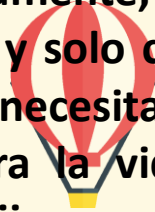
Indescriptible. Es la experiencia que te enseña el verdadero significado de amar. Es combustible para la vida. Es alegría, es esperanza, conexión con Dios.

Son miles de sentimientos resumidos en esa grandiosa relación padre e hijo.



¿Qué ha aprendido de ser Papá?

Que el amor es real, que quien te da un hijo te ama y debe ser amada, que si llevas presente tu hijo siempre actuarás correctamente, que aún soy un niño y solo crece el cuerpo, que necesitamos un incentivo para la vida y que ese son los hijos.



¿Qué es lo más difícil de ser Papá?

Corregir, aunque sea difícil hay que hacerlo. Cuando lo hago me duele cantidades pero hoy por hoy somos personas de bien gracias a esa correcciones.

Los incentivos se los gana de lo contrario se priva de ellos.

¿Qué actividades realiza en compañía de su hijo?

Jugar como si fuéramos de la misma edad, cine, comer helado, cuando se presenta la oportunidad lo llevo al taller para q conozca la actividad que realiza su padre. Incluso comparto con él el aseo de mi vehículo.



Einer Zapata nos
presenta
a su hijo Einer
Alexander



Firmes en la ruta!



Oscar Bedoya nos presenta a su hija Dulce María

¿Cómo fue la experiencia de ser Papá?

La experiencia de ser papá es lo mejor que me ha sucedido, ya que uno hay sí sabe el verdadero sentimiento del amor y ver esos momentos donde empieza dar sus pasos y palabras algo que te deja marcado.

¿Qué es lo más difícil de ser Papá?

Lo más difícil de ser papá es sentir impotencia al verla sufriendo por algo y no poder hacer nada.

¿Qué ha aprendido de ser Papá?

Ser una persona responsable y tener como principio la hija.

Nuestros Calidocitos de Ituango

En el mes de mayo del presente año se generaron algunos taponamientos en los túneles de desvío del río Cauca en el proyecto de **Hidroituango**, haciendo que el nivel del río subiera rápidamente sin poder ser controlado.

El 12 de mayo uno de los túneles logro destaponarse de forma natural, haciendo que el caudal del río creciera súbitamente, por ello, varias poblaciones fueron evacuadas de manera urgente.

La situación no era alentadora, el 17 de mayo se emitió un comunicado donde se advertía de una posible erosión en la estructura de la represa, lo cual hizo que se intensificara el trabajo para llegar a la cota 410 y evitar un posible desastre.

Los trabajadores de esta gran obra estaban trabajando a un 100%, exponiendo sus vidas por un posible desastre, entre estos trabajadores se encontraban nuestros **calidcocitos**.



Así vivieron nuestros conductores los días en Hidroituango



Jeison García

¿Qué le decía su familia?

Que me viniera para la casa por que eso estaba muy peligroso, estábamos siempre con tensión.

¿En algún momento pensó en dejar todo y regresarse?

Sí, por que en una parte donde todos están renunciando más de una piensa en dejar el trabajo, por miedo a todas las cosas que estaban pasando en los túneles.

¿Cómo fue el apoyo de la empresa durante esa situación?

La empresa siempre estuvo pendiente de nosotros, nos llamaban. Muy bueno que siempre estuvieron pendientes, pero no dejaba de haber temor.



Leonardo Sánchez

¿Cómo fue el ambiente durante esos días en Hidroituango con sus compañeros?

Todos muy unidos en las labores. Durante los días de tensión lo tomamos con calma para no sembrar pánico en el trabajo.

¿En algún momento pensó en dejar todo y regresar?

No, no soy persona de dejar mi trabajo tirado por más peligroso que sea, todo tiene solución.

¿Cómo fue el apoyo de la empresa durante esa situación?

Muy pendientes todos, se portan súper bien, es la mejor empresa, están pendientes de sus empleados. Por eso estoy muy amañado.

Queremos exaltar el gran trabajo y coraje de nuestros conductores internos y ocasionales que hacen parte de **Hidroituango**.

Cootraespeciales los felicita a todos por esta excelente labor.





FELICITACIONES

Felicitemos al conductor **Juan David Vanegas** de la placa: EQW956, por su calidad en el servicio

Felicitemos a: **Carlos Espinal** de la placa SNV289.
Lubin Álzate de la placa SNT745
Anderson Jiménez de la placa SNZ618.
Por su excelente servicio

Felicitemos a nuestra coordinadora **Sara Rodríguez** por su buen manejo en los servicios.

Felicitemos al conductor **Henry Cano** de la placa TRM193, por su educación y trato hacía los clientes.

Felicitemos al conductor **Steven Franco** de la placa XVO011, por su puntualidad, educación, por su atención con los clientes y su calidad humana.





Calendario y Actividades Mes de Junio

06

2018
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

Segundo martes de cada mes
reunión de comité de solidaridad
8 de Junio: **Cootraespeciales** asistirá
al Encuentro Nacional de
Cooperativas de Transporte, se
realizará en la Feria de Autopartes
16: Ciclada

1 de Junio: Día internacional del niño
5 de Junio: Día del Medio Ambiente
14 de Junio: Día Mundial del Donante
de Sangre.
22 de Junio: Día del Abogado
24 de Junio: Día del Padre



EN COOTRAESPECIALES SOMOS:

LUCHADORES

FAMILIA

LÍDERES

HUMANOS

SOÑADORES

CALIDAD

SOLIDARIOS

ECOLÓGICOS

ÉTICOS

PROGRESO

RESPONSABLES



Cartagena de Indias



La Ciudad Heroica

La ciudad está ubicada a orillas del mar Caribe, haciendo que sea unos de los principales sitios turísticos más apetecidos en el país.

Ha sido asociada a historias piratas, ya que fue atacada en la época de la administración española. Es por esto que en su momento fue una de las ciudad en América Latina más fortificadas.

Con el tiempo Cartagena desarrolló su zona urbana pero aún así, conservó su centro histórico. También se convirtió en uno de los puertos más influyentes en nuestros país.

También es conocida como:

- **La Ciudad Amurallada:** Se le atribuye este nombre ya que fue escenario de muchas batallas lo cual hizo que se convirtiera en una ciudad protegida, el único lugar por donde se podía ingresar, era el reloj .



Lugares turísticos en Cartagena



- Murallas de Cartagena
- Monumento de la India Catalina
- Torre del Reloj
- Castillo San Felipe de Barajas
- Arquitectura Colonial

Festividades

- Enero: **Cartagena Festival Internacional De Música**, se realiza durante 10 días
- Hay Festival
- Febrero: Fiestas de Nuestra Señora de la Candelaria
- Marzo: Festival Internacional de Cine de Cartagena
- Abril: Festival del dulce
- Junio- Julio: Festival de verano
- Noviembre: 11 de noviembre día de la independencia
- Diciembre: Cartagena Rock – Festival Jazz bajo la Luna



Datos

- El 11 de noviembre de 1811 se convirtió en la primera ciudad colombiana en declarar su independencia absoluta de España.
- La Torre del Reloj fue construida en 1631, mide 30 metros de altura. Hace parte de los 5 relojes más importantes del mundo.
- Las Palanqueras (vendedoras de frutas que recorren las calles) son las mujeres más fotografiadas en Colombia.



¡Anímate a conocer Cartagena de Indias con Cootraespeciales!



Sustancias Químicas Permitidas En El Vehículo

COOTRAESPECIALES comprometido con el ambiente y con nuestros colaboradores.

Atendiendo las necesidades expresadas por los conductores con respecto al porte de productos químicos para el alistamiento del vehículo, se ha tomado la decisión de ampliar el número de productos permitidos, quedando de la siguiente forma:

Se podrá tener en el vehículo el kit de aseo suministrado por la empresa y adicional a esto, líquido refrigerante, cera súper blue, cera auto brillante, líquido de frenos y betún.

Todo esto se ubica en la maleta del vehículo en completo orden dentro de un dique (caja con tapa en caso de presentarse un derrame) y deben tener su respectiva hoja de seguridad y se debe tener máximo una unidad de cada uno.

LA HOJA DE SEGURIDAD DEBE ESTAR UBICADA EN EL FOLDER DEL VEHÍCULO



Cera súper blue

Líquido refrigerante



Líquido de frenos

Betún



Cera auto brillante

Secciones en que se divide la hoja de seguridad

- 1 Identificación del producto
- 2 Información sobre los componentes y características.
- 3 Identificación de los productos peligros, metodología para conocer la sustancia adecuadamente según su peligrosidad.
- 4 Primeros auxilios, procedimientos para atender emergencias (inhalación, ingestión, contacto de la piel y ojos).
- 5 Medidas en caso de incendio, agentes de extinción adecuados para atender el fuego que se presente con la sustancia química.
- 6 Manejo y almacenamiento.



- 7 Mecanismos de protección.
- 8 Propiedades físicas y químicas.
- 9 Estabilidad y reactividad.
- 10 Información toxicológica.
- 11 Información ecológica efectos ambientales.
- 12 Disposición de estas sustancias y rotulación.
- 13 Transporte.
- 14 Información adicional necesaria.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Se define como la elevación mantenida de la presión arterial por encima de los límites normales

120/80 mm/hg presión arterial considerada normal en adultos.

140/90 mm/hg valores superiores a esta medida se considera HTA Hipertensión arterial .

FACTORES DE RIESGO

- Edad - Genero
- Antecedentes familiares
- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Dislipidemias
- Obesidad
- Estrés



SINTOMAS

En la mayoría de los casos, **no se presentan síntomas**

- Dolor de cabeza,
- Zumbido en los oídos
- Náuseas o vómito
- Alteraciones visuales
- Sangrado nasal



PREVENCIÓN

- Ejercicio
- Nutrición saludable
- Disminución de consumo de sal
- No consumo de tabaco
- No consumo de alcohol
- Seguimiento médico **periódico** (Tomas seriadas de presión arterial (confirmación diagnóstica)



Firmes en la ruta!

Receta Para La Soledad

Cuando nuestro cuerpo se siente enfermo, el medico nos receta medicina.

La soledad hace que la persona se **sienta mal**, como si estuviera enferma.

Aquí hay algunas ideas que te pueden ayudar con la soledad.



Ordena las palabras y descubre la frase oculta

ne le r u g p o d o s o t

m o s o s i m p o t e s r t a n

n u t r o e s t e r a p o

s e i n d i s s a b l e p e n

