

Abril 2026

TENEMOS NOTICIAS





Colaboradores

Community Manager

Isabella Rodríguez Fernández

Analista de Marketing

Lina Isabel Martínez López

Gestión Ambiental

Laura Arrieta

Salud y Seguridad en el Trabajo

Catherine Galeano

Mercadeo / Turismo Cotra

Eyoly Guerra

Seguridad Vial - Ambiental

Jenny Martínez

Fechas Especiales

Abril 2026



L	m	x	J	V	g	D
		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			

- 7** - Día mundial de la salud
- 22** - Día de la tierra
- 23** - Día del idioma
- 26** - Día de la secretaria
- 27** - Día de la Niñez y recreación
- 28** - Día mundial de la SST
- 29** - Día del árbol
- 30 al 4 de mayo** - Festival de la Leyenda Vallenata



7 de abril

DÍA MUNDIAL DE LA Salud

No esperes a estar mal
para cuidarte.
¡Tu bienestar es hoy!

Sentirte bien empieza
contigo.



DÍA DE LA TIERRA

pequeñas acciones, gran impacto



CUIDA EL PLANETA



Reduce,
Reutiliza,
Recicla



Planta un
árbol



Usa transporte
sostenible



Ahorra
energía



Cuida el
agua

22 DE ABRIL
ÚNETE AL CAMBIO



23/04 Día del Idioma y el libro



Hoy celebramos el poder de las
palabras que nos unen y los libros
que nos inspiran a crecer, aprender y
transformar nuestro mundo.

FELIZ DÍA de la secretaria/o



Yuliana Mesa
Secretaria de Comités



Doris Ruiz
Secretaria Administrativa Jurídica



Lina Mora
Secretaria del Consejo



Laura Ortiz
Secretaria Comité de Convivencia



Mariana Ramírez
Secretaria de la
Junta de Vigilancia



Camilo Torres
Secretario Comité de Convivencia



Jenny Martínez
Secretaria del CoPASST



Ana Franco
Recepcionista

Hoy celebramos a quienes con organización,
compromiso y dedicación hacen que todo fluya:
gracias por ser el corazón que impulsa
nuestro día a día.





Abril 2026



Cumpleaños

Celebramos a quienes hacen posible nuestro día a día. En esta sección encontrarás las fechas de cumpleaños de nuestros colaboradores.

Sebastian Osorio Gómez
Anyi Dubiana Higueta Bernal
Edgar Mauricio Gallego Mena
Luisa Fernanda González Mejía
Dyran Sofia García Arias
Carlos Horacio Tangarife Úsuga
Jhon Jairo Corrales Cardona
Katherine Agudelo Pérez
Lina Isabel Martínez López
Mariluz Gil Clavijo
Valentina Aristizábal Castellano
Mónica Andrea Vallejo Sánchez
Óscar Julián Uribe Murillo
Mariana Ramírez Giraldo
Luisa María Giraldo Bedoya
Dorlan Martínez Orejuela
Ferneý Andres Álvarez Álvarez
Luiza Fernanda Medina Herrera
María Esmeralda Ortiz Ríos

01 de abril
02 de abril
02 de abril
02 de abril
03 de abril
04 de abril
04 de abril
04 de abril
06 de abril
04 de abril
04 de abril
08 de abril
08 de abril
10 de abril
14 de abril
15 de abril
15 de abril
15 de abril
15 de abril





Abril 2026



Cumpleaños

Celebramos a quienes hacen posible nuestro día a día. En esta sección encontrarás las fechas de cumpleaños de nuestros colaboradores.

Omaira Henao Henao
Eider Yaneth Muñoz Holguin
Ana Edelmira Polo Osorno
Daniel Fernando Restrepo Miranda
Estefania Mejía Álvarez
Gustavo Adolfo Villada Amaya
Laris Edmy Rendón Jiménez
Magnolia Marín Escobar
Yeliana Osorio Cartagena
Conrado William Ángel Montoya
Jorge Andrés Mazo Jaramillo
Julián David Villamizar Muñoz
Alexander Torres Hurtado
Nicol Alzate Betancur
Maria Camila Molina Higuera
Maritza Gallego Valderrama
Isabella Rodríguez Fernández
Edgar Alexander Restrepo Hincapié
Jorge Wilson Cano Hernández

15 de abril
17 de abril
18 de abril
18 de abril
18 de abril
18 de abril
18 de abril
19 de abril
21 de abril
22 de abril
22 de abril
23 de abril
24 de abril
25 de abril
26 de abril
26 de abril
27 de abril
28 de abril
30 de abril



Salud y Seguridad en el Trabajo



Beneficios de ^{zzz} DORMIR BIEN



MEJORA LA MEMORIA Y CONCENTRACIÓN 🧠
UN BUEN DESCANSO AYUDA A CONSOLIDAR LA
MEMORIA Y MEJORA EL ENFOQUE Y LA TOMA DE
DECISIONES.

REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO 🦠
DORMIR BIEN FORTALECE LAS DEFENSAS DEL
CUERPO, AYUDANDO A PREVENIR
ENFERMEDADES.



REGULA EL ESTADO DE ÁNIMO 😊
EL DESCANSO ADECUADO REDUCE EL ESTRÉS
Y MEJORA EL BIENESTAR EMOCIONAL.



AUMENTA LA ENERGÍA Y PRODUCTIVIDAD ⚡
DORMIR LO SUFICIENTE TE RECARGA, LO QUE
AUMENTA TU ENERGÍA Y RENDIMIENTO
DURANTE EL DÍA.



"¡DUERME BIEN! ^{zzz} ASEGÚRATE DE DESCANSAR ENTRE 7 Y
9 HORAS CADA NOCHE PARA MANTENER TU CUERPO Y



HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN

COME FRUTOS SECOS

Son muy energético y buenos aliados en grandes esfuerzos intelectuales.



INCLUIR FIBRA EN LA DIETA

Da sensación de saciedad y favorece el funcionamiento del colon.



CONSUME AZÚCAR DE MANERA MODERADA

No necesitamos añadir azúcar a nuestra alimentación pues está contenida en distintas cantidades en todos los alimentos. En cantidad excesiva puede ser peligrosa y favorecer el sobrepeso y la diabetes.



CALIDAD DEL ACEITE

Uso de aceite de oliva. Efectos beneficiosos como el ayudar a regular la presión arterial y a prevenir las enfermedades cardiovasculares.



CAFEÍNA: CON MODERACIÓN

El consumo diario y moderado de cafeína, entendiéndose como tal el equivalente a tres tazas de café, no suele representar un riesgo para la salud. La clave está como siempre en la moderación.



LA HIGIENE POSTURAL ES IMPORTANTE

Sentarse recto en la mesa. Facilita la entrada de alimentos al estómago y mejora la digestión.



COMER CON AGUA

El consumo de agua durante la comida y en cantidades adecuadas. Si se toma mucha agua, se puede ralentizar la digestión. Se recomienda evitar refrescos y bebidas con azúcar.



Gestión Humana



¡Felicitaciones!

Queremos extender un especial reconocimiento y felicitación por el excelente servicio prestado durante el **2º Festival del Libro de Medellín**.

Destacamos el compromiso, la dedicación y la calidad humana de:

- Ana María Rendón
- Estefanía Londoño
- Marcela Marulanda
- Catherine Serna
- Catherine Echavarría
- Alejandra Barrero
- Héctor Cano
- El conductor Leiber López

Su trabajo refleja nuestros valores y **el orgullo de servir con excelencia** en cada experiencia.

¡Gracias por dejar en alto el nombre de nuestra organización!



¡Felicitaciones!

Reconocemos a nuestro conductor Edison Andreus Montoya Patiño por su excelente servicio, destacándose por su amabilidad, respeto y compromiso con los usuarios. Agradecemos su dedicación y aporte para brindar experiencias seguras y de calidad.

“El señor Edison Andreus Montoya Patiño, es un conductor responsable, respetuoso y amable. Además atento siempre a las necesidades que se puedan ocurrir en el trayecto. Así mismo valoramos su interés por hacer de cada viaje una experiencia segura y confortable.

Agradecemos siempre su disponibilidad y ayuda.”



¿QUÉ ES EL ACOSO SEXUAL?

Es cualquier conducta física, verbal o no verbal, de **carácter sexual NO DESEADA**, que afecta la dignidad de una persona y genera intimidación, humillación o degradación.



INCLUYE:



Comentarios o insinuaciones sexuales



Miradas o gestos insistentes



Propuestas no consentidas



Abuso de poder o relación laboral

MARCO LEGAL



En Colombia está **prohibido y sancionado** (Código Penal Art. 210A y leyes vigentes)

CERO TOLERANCIA



El acoso sexual es un **delito grave**.

- ✓ Sanciones disciplinarias
- ✓ Sanciones legales

En nuestra organización **no se permite ninguna conducta** que atente contra la dignidad de las personas.

¿QUÉ ES EL ACOSO INFANTIL?

Es el maltrato repetido de un adulto hacia un niño mediante **palabras, actitudes o acciones** que generan **miedo, vergüenza, tristeza** daño.



INCLUYE CONDUCTAS COMO:



Comentarios o insinuaciones **sexuales**

Gestos o miradas insistentes



Propuestas con contenido **sexual no consentidas**

EN COLOMBIA ESTÁ PROHIBIDO Y SANCIONADO:



Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia)

Ley 1146 de 2007 (Prevención del abuso sexual infantil)

LAS INSTITUCIONES, FAMILIAS Y AUTORIDADES DEBEN:



Actuar de inmediato ante cualquier sospecha, incluso en etapas iniciales.



**Tu mirada los marca.
Tu respeto los protege.**



Monitoras: Capacitadas para el cuidado

Las monitoras cumplen un rol fundamental en las rutas escolares: son quienes acompañan, cuidan y velan por el bienestar de los niños en cada trayecto.



Su labor va más allá de la supervisión; implica atención, responsabilidad y compromiso con la seguridad y tranquilidad de las familias.

Con el objetivo de fortalecer sus habilidades, participaron en jornadas de capacitación guiadas por un abogado y un psicólogo, donde adquirieron herramientas clave en temas legales, manejo de situaciones y acompañamiento emocional. Estos espacios les permiten actuar con mayor criterio, empatía y profesionalismo ante cualquier situación.

Gracias a su preparación y vocación de servicio, las monitoras se convierten en una pieza esencial para garantizar rutas escolares seguras, humanas y confiables.



Gestión Ambiental



ABRIL

Ma

Mi

Ju

Vi

Sa

8

9

10

11



18

25



Este mes me
comprometo

A separar residuos
(papel, plástico y
orgánicos) cuando
haya contenedores
disponibles.

2

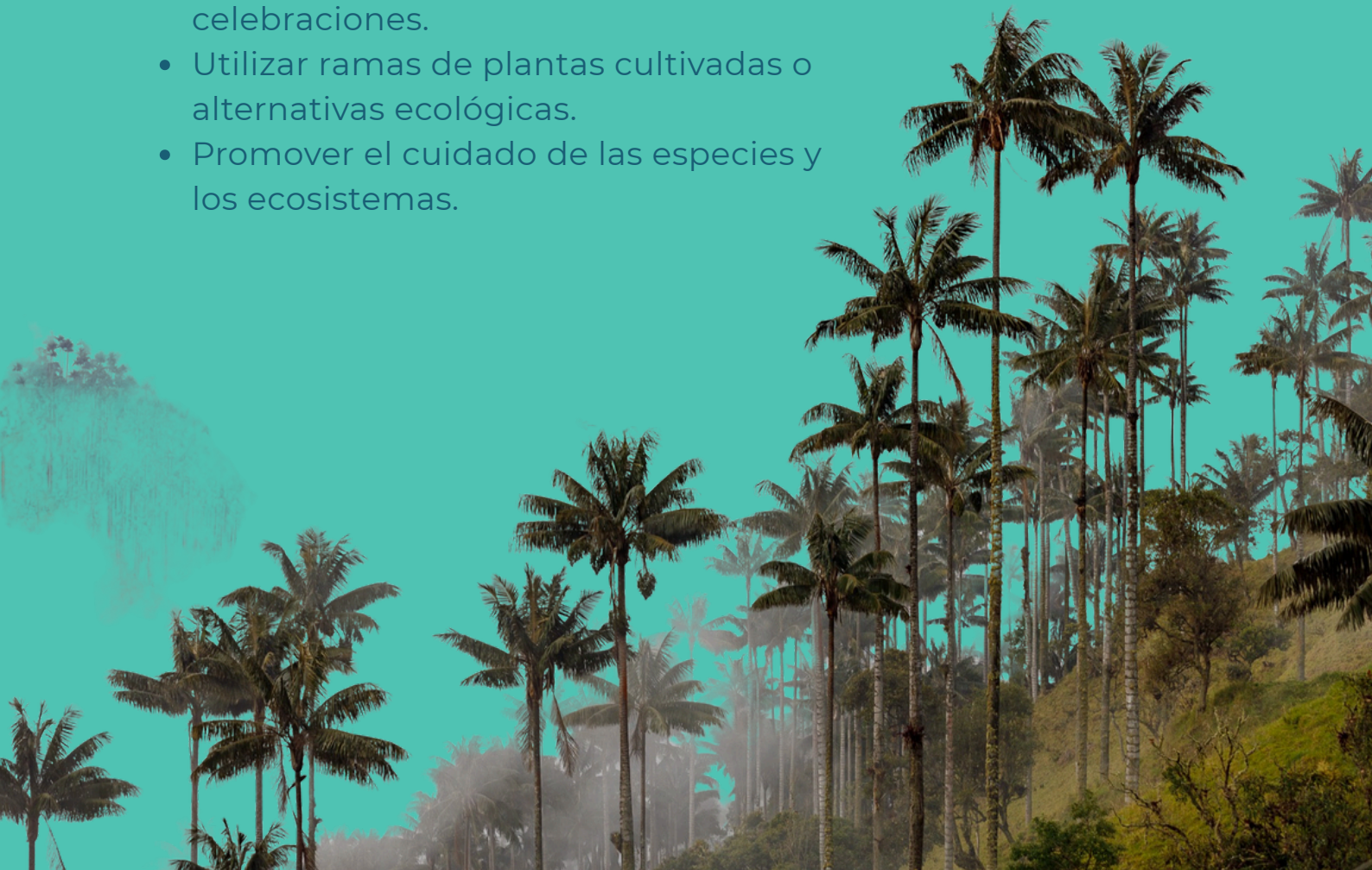
Semana Santa con conciencia ambiental

Durante Semana Santa, especialmente en el Domingo de Ramos, se genera un impacto negativo en el ambiente, debido a que aumenta el uso de palma de cera.

- Es el árbol nacional de Colombia y una especie protegida.
- Puede tardar más de 60 años en crecer.
- Es el hábitat del loro orejiamarillo, una especie que depende de esta palma para vivir y reproducirse.
- Su extracción afecta los ecosistemas y la biodiversidad.

¿Qué podemos hacer?

- No comprar ni usar palma de cera en celebraciones.
- Utilizar ramas de plantas cultivadas o alternativas ecológicas.
- Promover el cuidado de las especies y los ecosistemas.



Protocolo de atención a derrames

1. En caso de presentarse un derrame, comunicarse a la empresa, al Área Ambiental al número de celular:

313 582 54 48 - Laura Arrieta

2. Llamar al cuerpo de **bomberos del lugar** en donde esté o comunicarse a la **línea 123**

- *Barbosa* → 311 447 35 20 - 406 72 73
- *Bello* → 444 01 19
- *Caldas* → 303 66 81
- *Envigado* → 444 73 15
- *Girardota* → 289 19 57
- *Itagüí* → 374 04 37
- *La Estrella* → 444 67 73
- *Medellín* → 212 44 44
- *Rionegro* → 444 31 39
- *Sabaneta* → 288 24 53 - 301 01 73 Ext. 133



La mejor manera de evitar los derrames es la prevención

Felicitaciones ambientales



¡Cuidar el planeta también está en nuestras manos!



León Ocampo



**Alexander
Vergara Rojas**



Juan David Taborda

Felicitamos a los conductores **León Fabio Ocampo Mena, Alexander Vergara Rojas y Juan David Taborda** por su compromiso con el medio ambiente a través de la recolección de tapitas plásticas.

Este gesto, más allá de contribuir al reciclaje y la conservación del entorno, apoya a la **Fundación Funicancer**, generando un impacto social y ambiental positivo.



Seguridad Vial



Actores viales y sus responsabilidades



Peatón

- Usa siempre los senderos peatonales y zonas demarcadas.
- Cruza por cebras o pasos seguros, nunca entre vehículos.
- Mira a ambos lados antes de cruzar, incluso en zonas internas.
- Evita correr en áreas de circulación de vehículos.

Conductor

- Recuerda respetar siempre los límites de velocidad. Así reaccionarás más rápido y de manera oportuna.
- No uses el celular mientras conduces.
- No fumes mientras conduces.
- Evita distracciones, pueden ser fatales.



Motociclista

- Dos son compañía, tres son multitud: nunca viajes en tu moto con más de dos personas.
- Abrocha tu casco correctamente.
- Usa prendas reflectivas después de las 6 de la tarde.



Ciclista

- Evita maniobras peligrosas (como adelantar por la derecha y transitar entre carriles).
- Recuerda que el uso del casco te da tranquilidad y seguridad mientras pedaleas.





¿QUÉ PASÓ?

Camión impacta vehículo de Cootraespeciales.

¿POR QUÉ PASÓ?

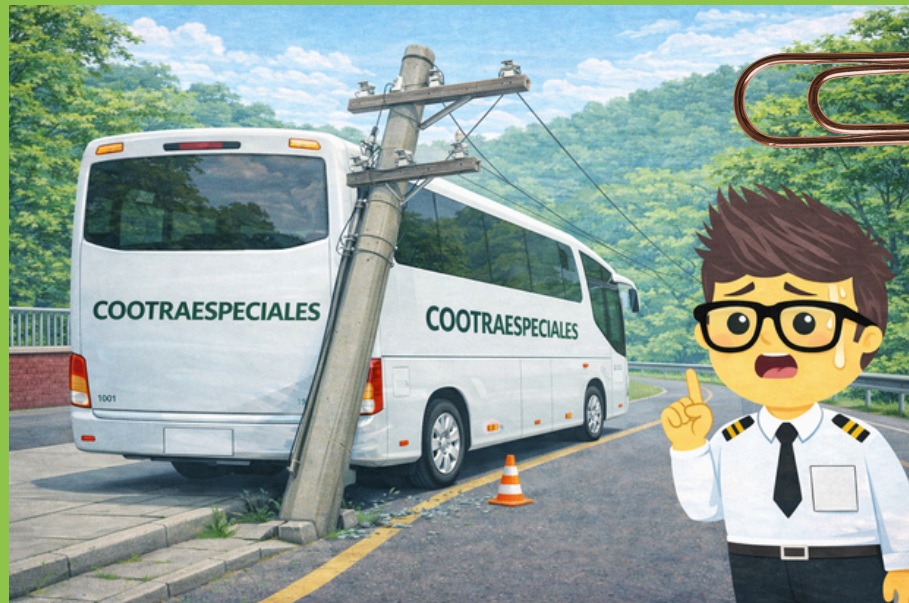
Vehículo de Cootraespeciales cede el paso.

Camión no calcula el espacio.

Camión giró a la derecha e invadió el carril del bus.

¿QUÉ APRENDIMOS?

Manejar a la defensiva y estar atentos a los diferentes actores viales.



¿Qué pasó?

Bus de Cootraespeciales impacta un poste, provocando su inclinación y caída parcial sobre el andén.

¿Por qué pasó?

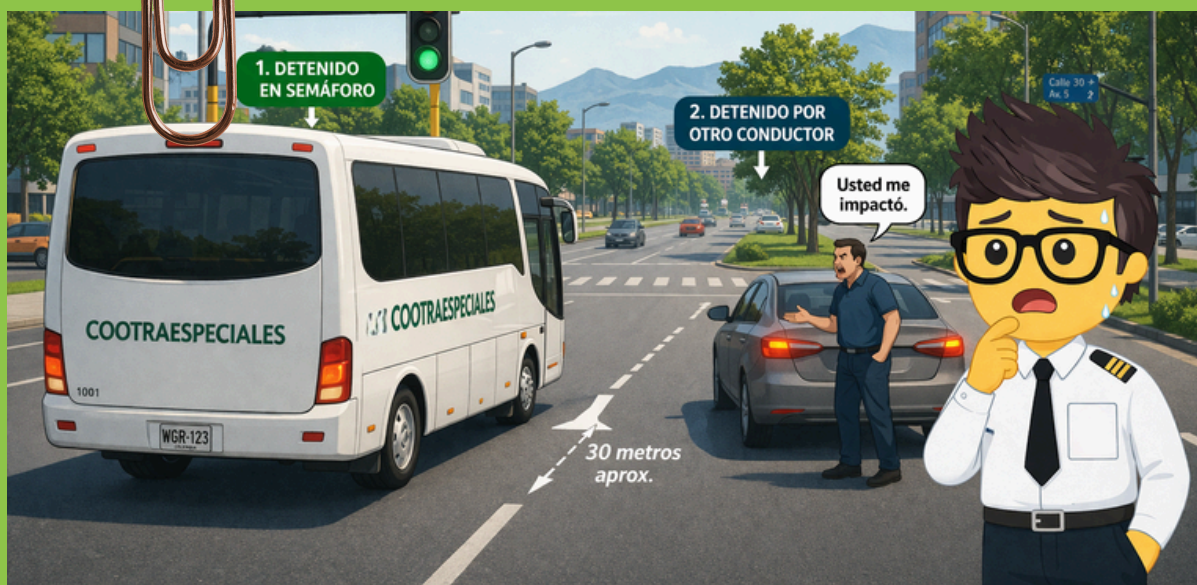
No calculó adecuadamente la distancia lateral y la altura respecto a los cables/poste.

El conductor del bus no utilizó la cámara de reversa.

No verificó los puntos ciegos ni la altura.

¿Qué aprendimos?

Usar la cámara de reversa y verificar los puntos ciegos del vehículo antes de reversar.



¿QUÉ PASÓ?

El conductor de Cootraespeciales se encontraba detenido en un semáforo en el carril central. Al cambiar a verde, inició la marcha y, aproximadamente 30 metros más adelante, fue detenido por un vehículo cuyo conductor le manifestó que había sido impactado.

¿POR QUÉ PASÓ?

Porque el conductor del particular afirmaba haber sido impactado por el bus.

- Posible contacto leve no percibido, error de percepción o confusión con otro vehículo.
- Por las dimensiones del bus, puntos ciegos o características del tráfico en arranque.

¿QUÉ APRENDIMOS?

Reportar cualquier evento vial y estar atentos a todos los actores viales.



¿QUÉ PASÓ?

Bus de servicio urbano colisionó contra el vehículo de Cootraespeciales.

¿POR QUÉ PASÓ?

- El bus urbano invadió el carril del bus de Cootraespeciales durante un cambio de carril.
- El bus urbano realizó el cambio sin asegurarse de que el espacio estuviera libre.

¿QUÉ APRENDIMOS?

Manejar a la defensiva y estar atentos a los diferentes actores viales.

¡Cuídate y cuida a los demás!

Marketing



“

IDENTIDAD CROMÁTICA

A partir de ahora, cada departamento contará con un **color distintivo** que fortalecerá nuestra organización y la comunicación interna.

¡Cambios importantes!



”



¿QUÉ ES?

Un sistema de identificación visual por colores desarrollado a partir de normativas nacionales e internacionales, principios de la psicología del color, recomendaciones de los líderes - según el rol estratégico de cada área- y la identidad visual de las tres empresas.

¿POR QUÉ SE CREÓ?

Por la necesidad de estandarizar la comunicación interna, para aportar claridad y establecer orden en el alto flujo de información de Cootra, manteniendo la coherencia institucional.

Turismo Cotra



ASISTENCIAS MÉDICAS

Al contratar tu transporte con **Cootraespeciales** o **Cotratours**, puedes incluir tu asistencia médica de viaje.

COBERTURA

- Cobertura por accidente y enfermedad
- Traslado médico
- Hospitalización
- Acompañante
- Pérdida de equipaje
- Compensaciones por accidente
- Emergencias médicas
- Medicamentos
- Urgencias odontológicas
- Traslado y hotel por recuperación
- Equipaje y cancelación de viaje

PROTECCIÓN, ACOMPAÑAMIENTO Y COBERTURA DURANTE TU VIAJE.

Consulta con tu asesora los detalles, coberturas y valores para tus traslados.

**¡Adquiere tu
asistencia ahora!**

 **+57 321 795 23 39**





¿QUIERES TRAMITAR TU *VISA* AMERICANA?

✈️ Nosotros hacemos el formulario
📅 ¿Sueñas con viajar a Estados Unidos?
¡Nosotros te ayudamos con todo
el proceso!

Nuestro servicio incluye:

- ✍️ Diligenciamiento del formulario
- 📅 Solicitud y seguimiento de citas
(CAS y Embajada)
- 👉 Acompañamiento
personalizado
- 💰 Valor del servicio: \$280.000
- 🏠 Derechos consulares: 185 USD (a
la TRM del día)

**TURISMO COTRA TE ACOMPAÑA EN
TODO EL PROCESO.**



¡Escríbenos!

📞 321 795 23 39



ESTE PUENTE Coveñas te llama

Hotel
Be Real
3 comidas

DESDE
\$ 599.000*

Tarifa múltiple (por persona)



12 al 15 de Junio, 17 al 20 de Julio
14 al 17 de Agosto, 09 al 12 de Octubre
13 al 16 Noviembre

¡Reserva ahora!

 **+57 321 795 23 39**



TOUR RUTA DE *la leche*

19 DE ABRIL

\$165.000

-  Transporte en van o bus de turismo
-  Seguro de viaje
-  Desayuno
-  Recorrido por Santa Rosa de Osos
-  Almuerzo en Plaza del Río (Belmira)
-  Visita a la Granja de Fer (proceso de quesito)
-  Basílica de San Pedro de los Milagros
-  Guía profesional de turismo

✨ **¡Vive un día diferente recorriendo la tradición lechera de nuestra región!**

¡RESERVA AHORA!

+57 321 795 23 39