



INFORMATIVO DEL GRUPO DE SEGURIDAD CILAR
MAYO 2023 N° 028



A nuestras héroes
también las llaman...

Mamá



EQUIPO DE REDACCIÓN

JUAN CARLOS GIRALDO LÓPEZ
Presidente GSC Celar

ALEJANDRA CARDONA MOLINA
Directora General SOL Y LUNA

COLABORADORES

PAULA ANDREA SEPÚLVEDA CÁRDENAS

Líder Planeación Estratégica

SANDRA LILIANA PINILLA ROJAS

Líder de Seguridad y Salud en el Trabajo

JEISON JAIR CHICA ZARATE

Director Nacional de Operaciones

ANGELA PATRICIA MUÑOZ TORO

Gerente Fondecel

CLAUDIA JESSICA AGAMEZ

Gerente Soltes

Líder Gestión Humana Barranquilla

Líder Gestión Humana Bogotá

Líder Gestión Humana Cali

Líder Gestión Humana Medellín

MARÍA ISABEL ARAÚJO BELEÑO

Líder Gestión Humana Eje Cafetero

JAIRO ORTIZ VALENCIA

Publicista

CONTENIDO

pag	3	Mayo Mes de las Madres
pag	5	Comunicación Asertiva
pag	6	Seguridad y Salud en el Trabajo
pag	10	Psicología Positiva
pag	12	Salud Mental Celar
pag	13	A tu Salud Celar
pag	14	Nuestra Gente Barranquilla
pag	15	Nuestra gente Cali
pag	17	Nuestra Gente Eje Cafetero
pag	18	Nuestra Gente Medellín
pag	20	Fondecel y Feliz día de la Familia

MAYO MES DE LAS MADRES

Párate a reflexionar por un momento. ¿Le dices a tu madre que la quieres a menudo? ¿Eres lo suficientemente agradecido con ella? Es probable que con el trajín del día a día (ya sabes que muchas veces hasta se nos olvida hasta llamarla por teléfono y que solemos dar muchas cosas por sentado) las cosas no se imaginan, se dicen. Piensa en todo lo que ella te dio, el tiempo que te dedicó y como te cuidó.

Siempre es un buen momento para poder mimarlas como se merecen y darles un extra de amor y de cariño así no sea en un día en especial. A ellas hay que honrarlas, cuidarlas y llenarlas de los mas hermosos detalles.



CARTA A MI MADRE

Madre, sé que quizá se te hace un poco raro que te escriba esta carta; sin embargo, tenía un profundo deseo de expresarte toda la admiración que siento por ti.

De la forma más valiente asumiste la vida conmigo, aun cuando miles de obstáculos aparecieron en el camino. La vida no ha sido fácil para ti, lo sé. Es todo un desafío, todo un reto para las mujeres que, como tú, han tomado las riendas de sus propias vidas.

Por eso, muchas veces pienso en cómo, a pesar de todo, siempre venías a mí con una sonrisa, abrazos y todas esas cosas necesarias para sacarme adelante. ¡Qué afortunado me siento! En ti siempre he encontrado todo lo que necesito. Has sido mi niñera, mi amiga, mi maestra y mi enfermera. En los momentos difíciles hasta mi psicóloga.

Si supieras que con solo un abrazo yo me siento protegido. No tienes que decirme nada para hacerme sentir que todo estará bien y que lo mejor está por pasar. Aunque ya no soy pequeño que se escondía bajo tu falda, aún puedo sentir esa fragilidad al estar entre tus brazos; esa necesidad de tenerte cerca y de sentir ese amor tan puro.

Eres la persona que más admiro, con el ejemplo que me has enseñado sobre resiliencia, paciencia y perseverancia. Nunca te has doblegado ni has permitido que las circunstancias te dejen abajo. Por el contrario, me has hecho entender que todo, por difícil que sea, tiene una solución. De ahí muchos de los éxitos que he cosechado hasta hoy.

Por todo esto, te admiro demasiado. Eres una mujer valiente, independiente, capaz de lograr cosas inimaginables. Me siento grande por ti, madre, todavía tengo en mi mente esa frase que de pequeño siempre me repetías... «El mundo es para los que caminan sin miedo». Y sí, tienes razón. Vencer el miedo es lo que me ha permitido llegar hasta donde estoy en este momento. Por eso, llevo siempre conmigo ese pensamiento tan sabio a cada lugar donde voy. Trato de aplicarlo en cada circunstancia determinante en mi vida y, por supuesto, me guío por tu valentía.

Le diste valor a mi vida y has hecho que me sienta grande y orgulloso de lo que soy. Los valores que cultivaste en mí me han convertido en una persona maravillosa, porque, aunque cometa errores, tengo parte de la esencia que desprendes. ese ser humilde, fuerte y arriesgado que avanza con amor y determinación en la búsqueda por alcanzar sus sueños.

Puedo extenderme más y más y enumerar todas esas cualidades que te hacen una gran mujer, pero incluso así, se quedan cortas las palabras para describir todo lo que eres y lo mucho que me importas. Sin temor a equivocarme diré que eres la mejor madre del mundo. La vida me dio el privilegio de ser tu hijo y vivo agradecido por ello.

Espero poder pagarte todas y cada una de las cosas que haces día a día por mí. Anhele que puedas seguir siendo testiga de mis triunfos, que te sientas orgullosa y que disfrutes conmigo todos esos frutos de los esfuerzos que me ayudaste a cultivar. Te amo y estaré para ti siempre, como tú sigues estando para mí.

Para el mundo eres una Madre, pero para mi familia tú eres el mundo entero.
¡Gracias Mamá!



COMUNICACIÓN ASERTIVA

BUENA COMUNICACIÓN EN EL TRABAJO

NO INTERRUPTAS
escucha activamente

NO GENERALICES
céntrate en el objetivo de la conversación, ten cuidado con palabras como "nunca" o "siempre"

NO INTERPRETES
asegúrate de que entendiste, repitiendo con otras palabras

NO SUPONGAS
pregunta cuando no entiendas o quieras saber algo



COMUNICACIÓN ASERTIVA EN EL TRABAJO



El uso de palabras huecas genera fricción en la comunicación.



La comunicación está en el corazón de un gran liderazgo.



Algunos líderes son innecesariamente reservados



Los mejores líderes cultivan las habilidades y la mentalidad necesarias para escuchar y responder asertivamente.



Otros líderes piensan que están haciendo un gran trabajo comunicándose a pesar de la evidencia de lo contrario.



Los mejores líderes garantizan una comunicación clara, constante y consistente



Algunos líderes escuchan, pero siempre se hace lo que ellos digan



Los buenos líderes saben que comunicar asertivamente es la clave para obtener los resultados que desean y generar la confianza que hace un equipo fuerte.

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

LECCIONES APRENDIDAS



Sabías que las Lecciones aprendidas las generamos en Celar cuando:

- Se presenta un Accidente de trabajo (AT)
- Un Incidente de Trabajo (I)
- Una enfermedad Laboral (EL)

Que pasó?

Porque Sucedió?

Como Prevenir la ocurrencia de eventos similares



CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL SG-SSTA

OBJETIVOS

→ Evitar Accidentes



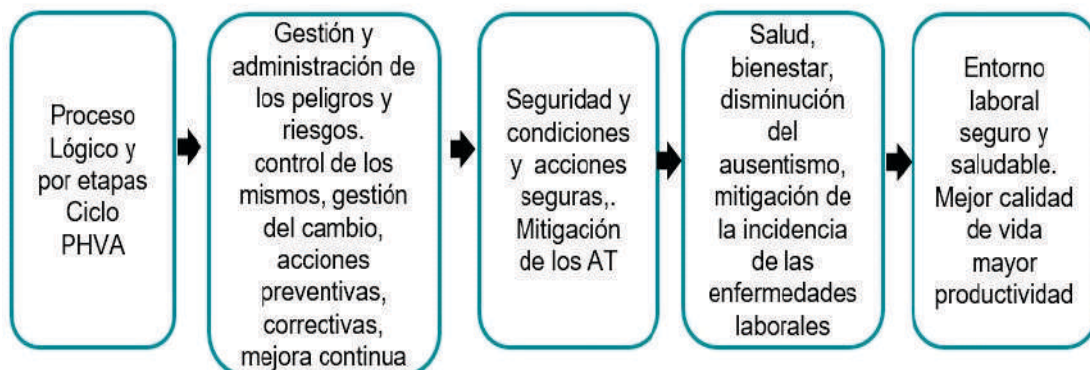
→ Evitar Enfermedades



Gestionar los aspectos e impactos ambientales.



S G S S T



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



QUE HACER EN CASO DE UN AT



Accidente de Trabajo: Es todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca al trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte.

Brindar los Primeros Auxilios: éstos los puede suministrar un Brigadista o alguien que posea conocimientos en el tema.

Informar de manera inmediata al **Jefe directo, Líder de Gestión Humana y/o Líder SSTA** usando el formato el F SS GSC 015 Reporte de accidente/ incidente de trabajo.docx
Dirigirse a Centro Médico de Urgencia mas cercano.

El **Líder Gestión Humana y/o Líder SSTA** realizan el FURAT antes de los 2 días siguientes a la ocurrencia del evento, con reporte a las entidades pertinentes y le es suministrada una copia al trabajador.

El empleado deberá remitir a Gestión Humana en el menor tiempo la incapacidad con sus soportes correspondientes:

- Si el evento es vial debe incluir FURIPS o croquis.
- Si en el evento están involucrados animales debe anexar el SIVIGILA.
- Si le fué tomado Rayos X deberá anexar lectura de la misma por parte del radiólogo.

Deberán aportar las partes involucradas los soportes correspondientes para la investigación del evento, la cual no podrá superar los 15 días siguientes a la ocurrencia de la novedad.

ORDEN Y ASEO TAREA DE TODOS



- S**EPARAR lo que no es necesario.
- S**ITUAR cada cosa en su lugar "y un lugar para cada cosa".
- S**UPRIMIR la suciedad de los espacios de trabajo y equipos.
- S**TANDARIZAR condiciones de trabajo que promuevan el orden, el aseo y un ambiente sano y seguro.
- S**EGUIMIENTO de ésta metodología para mantener un entorno de trabajo ideal.

PUNTOS DE REVISIÓN DE TU MOTO



CONOCE LOS ELEMENTOS DE LAS ETIQUETAS DE PRODUCTOS QUÍMICOS

1 Identificación del producto químico

2 Indicaciones de peligro (Frases H)

3 Consejos de prudencia (Frases P)

4 Contacto de emergencia

ALCOHOL

Componentes:
ETANOL CAS: 64-17-5

INDICACIONES DE PELIGRO

H225 Líquido y vapores muy inflamables.

H319 Provoca irritación ocular grave.

CONSEJOS DE PRUDENCIA

P210 Mantener alejado del calor, de superficies calientes, de chispas, de llamas abiertas y de cualquier otra fuente de ignición. No fumar.

P280 Llevar guantes/prendas/gafas/máscara de protección

Consultar la Guía de Respuesta en caso de Emergencia GRE **127**

CONTACTO DE EMERGENCIA
XXXXXX

PELIGRO




6 Palabra de advertencia

5 Pictogramas



Esto No reemplaza la FDS (Ficha de datos de seguridad) pero es un elemento indispensable en los puestos que manejan químicos.

Ejp: Manejadores caninos, servicios generales, entre otros.

¿Cómo ser feliz mediante la psicología positiva?



Reconoce tu mayor fortaleza y úsala para ayudar a los demás



Escribe una carta agradeciendo a alguien



Piensa en lo mejor de ti mismo



Aprende a decir que no



Escribe las cosas positivas de tu día al acostarte



Piensa en el futuro de forma positiva



Realiza actividades que te relajen



Piensa en la ausencia de las cosas que tienes para apreciarlas mejor



13 consejos para ser ser más felices

Tal Ben-Shahar

- 01 Practica alguna actividad física, 30 minutos diarios
- 02 Desayuna para tener energía
- 03 Agradece a la vida todo lo que tienes
- 04 Sé asertivo
- 05 Gasta tu dinero en experiencias
- 06 Enfrenta tus retos
- 07 Pega recuerdos bonitos, frases y fotos de tus seres queridos por todos lados
- 08 Siempre saluda y sé amable con otras personas
- 09 Usa zapatos que te queden cómodos
- 10 Cuida tu postura
- 11 Escucha música
- 12 Lo que comes tiene un impacto en tu estado de ánimo
- 13 Arréglate y siéntete atractivo

#SaludMental

Es un estado de bienestar en el cual el individuo:



Es consciente de sus propias capacidades.

Afronta las tensiones normales de la vida.

Trabaja de forma productiva y fructífera.

Es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

#ElDato:

La #depresión es la enfermedad mental más común en Colombia

HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



LA SALUD MENTAL TAMBIÉN AFECTA A LA SALUD FÍSICA



GOLPE DE CALOR

¿Qué es?



Es la **elevación brusca de la temperatura** del cuerpo.



Puede alcanzar los **40 grados o más** sin tener alguna enfermedad o infección.

¿A quiénes les afecta?

TODOS ESTAMOS EN RIESGO,
pero principalmente:



Niños
pequeños



Embarazadas



Mayores de
65 años

¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre
alta

Dolores
de cabeza

Mareos y
náuseas

Piel
enrojecida

Sequedad
en la boca

Pérdida
de la
conciencia

¿Cómo lo prevenimos?



Bebe agua
(entre 6 a 8
vasos al día).



Permanece
en lugares
ventilados.



Utiliza ropa
de algodón
y calzado
ligero.



Evita la
exposición al
sol de 11 a.m.
a 5 p.m.



Prioriza
comer
verduras y
frutas.



Evita comidas
grasosas o con
alto contenido
de azúcar.

¿Qué debes hacer ante un caso?



Utiliza paños
tibios o báñate
con agua tibia.



Permanece
en un lugar
ventilado.



Toma agua.



Acude a
un centro de
salud.

NUESTRA GENTE BARRANQUILLA

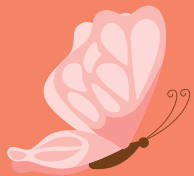
CELEBRACIÓN DÍA DE LAS MADRES



RECONOCIMIENTO

Reconocimiento a la señora **Kelly Russo** por solicitud del cliente Clínica **AVIDANTI** en la ciudad de Santa Marta.





NUESTRA GENTE CALI

CELEBRACIÓN DÍA DE LAS MADRES

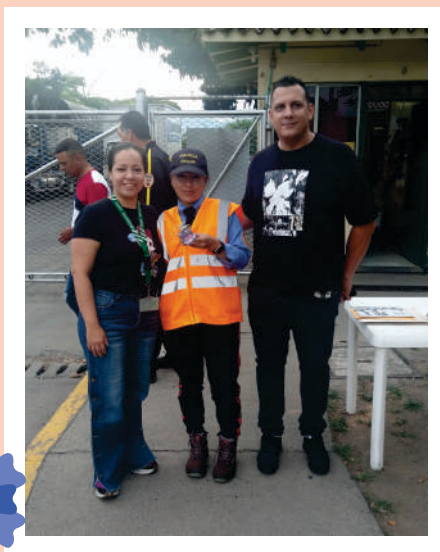


Black G
2023.05.12 09:04



Black G
2023.05.12 09:23





ACTIVIDAD DE TRABAJO CON EL EQUIPO DE COLABORADORES DE ALMACAFÉ EN BUGA



NUESTRA GENTE EJE CAFETERO

CELEBRACIÓN DÍA DE LAS MADRES



S&L
de Isabella



NUESTRA GENTE MEDELLÍN

CELEBRACIÓN DÍA DE LA SECRETARIA



CELEBRACIÓN DÍA DE LAS MADRES



RECONOCIMIENTO

MI PRIMERA VEZ EN EL MAR

JHONNY ALEJANDRO VELEZ

JOHNNY es un guarda de la sucursal Medellín que ha demostrado su responsabilidad y buen servicio, Durante su permanencia en la compañía se ha mantenido estable y comprometido con el buen desempeño en sus funciones. Se encuentra asignado al dispositivo más grande de la Regional con el cliente Réditos Empresariales, para Johnny el trabajo es muy importante debido a que es hijo único y de él depende su grupo familiar que lo compone su mamá y él. Johnny no conocía el mar y sus maravillosos paisajes, Como regalo y méritos por sus actos y su incorporación de los valores corporativos Celar Ltda desde el programa BIENCELAR le obsequió 4 días con gastos pagos en el mes de abril del 14 al 17 En compañía de nuestro aliado estratégico Comfenalco. Mediante el programa Mi primera vez en el mar

GRACIAS POR SER PARTE DE ESTA GRAN FAMILIA



BIENCELAR GSC



MI PRIMERA VEZ EN EL MAR





FONDECEL

FONDO DE EMPLEADOS DE CELAR

¿TE HAS PREGUNTADO ALGUNA VEZ QUÉ ES LO QUE TE HACE FELIZ?

Seguramente, la respuesta tiene que ver con tus sueños y los de tu familia. Esos sueños que te impulsan a levantarte cada día y a trabajar duro para conseguirlos. Esos sueños que te llenan de ilusión y de esperanza. Esos sueños que te hacen sentir vivo y que tienes un propósito.

Sabemos que no siempre es fácil hacer realidad esos sueños. A veces, nos encontramos con obstáculos financieros que nos impiden avanzar. A veces, nos sentimos solos y desanimados ante las dificultades. A veces, nos rendimos y dejamos de soñar.

En Fondecel, queremos que eso no te pase. Queremos que sigas soñando y que puedas vivir la vida que deseas. Es nuestra razón de existir, hacerte la vida más amable, confiada y fluida, interesados por el bienestar de las personas y por hacer posible sus sueños. Una comunidad de personas que comparten tus valores y aspiraciones.

Somos un Fondo que cree en el potencial humano y en la capacidad de transformar el mundo con nuestros sueños. Por eso, te acompañamos en cada paso de tu camino, brindándote el apoyo y la confianza que necesitas para alcanzar tus metas y las de tu familia.

Hoy te compartimos algunas de las bellas familias que hacen parte de nuestra comunidad Fondecel.



Porque juntos
somos+







¡Feliz Día de La Familia!



**Porque juntos
somos+**



**Armenia Barranquilla
Bogotá Cali Ibagué
Manizales Medellín
Pereira**

**www.gsc.com.co
www.celar.com.co**