



SOY SERACIS

Boletín interno N° 45. 14 de febrero 2020

Este boletín de emisión quincenal esta creado para mantenerte informado de las noticias de última hora, por favor léelo y compártelo con quienes no tienen correo corporativo.

Autocuidado: cómo ser responsables de nosotros mismos

Por: David Tobón, Comunicador Social

Comúnmente asociamos este concepto al ámbito laboral, pero en realidad tiene que ver con mucho más que eso. Tomar conciencia de la importancia de nuestro propio cuidado es la clave que nos hará alcanzar un bienestar tanto físico como mental.

Hoy llevamos un ritmo de vida tan acelerado, que muchas veces no nos damos cuenta de las cosas que hacemos. De hecho, existen rutinas o hábitos que tenemos incorporados en nuestro día a día y que nos llevan a funcionar en lo que conocemos como “piloto automático”.

Por eso es importante tomarse un tiempo para reflexionar con calma sobre la forma en que nos comportamos en nuestro hogar, trabajo e incluso en la vía pública, para tener una mirada sobre qué valor le damos a nuestro propio cuidado y por qué llegamos a desarrollar la costumbre de no poner atención en ello.

Si no me cuido yo, ¿Entonces quién?

Esta es una de las preguntas básicas que surgen cuando hablamos de autocuidado. Cobra mucho sentido si consideramos que nos rodean infinitas situaciones y elementos que pueden ser un riesgo en cualquier escenario y que no podemos controlar. Es así incluso en nuestro hogar, el lugar que consideramos más seguro. Entonces, si asumimos eso y comprendemos que hay un trabajo personal a realizar para que logremos y mantengamos nuestro bienestar, nos daremos cuenta de que cuidarnos a nosotros mismos es un acto que debemos incorporar y poner en práctica cada día.



Tres pasos para empezar a autocuidarnos:

1. Toma conciencia de tus actos

Supongamos que todos los días después de salir de tu lugar de trabajo cruzas a mitad de la calle. Lo convertiste en un hábito porque consideras que el semáforo está demasiado lejos y nunca has tenido un problema pero, ¿qué te hace creer que nunca te pasará algo? Muchas veces, y en todos los escenarios de nuestra vida, nos exponemos a riesgos innecesarios sin darnos cuenta de que los accidentes ocurren por descuidos, por la automatización de nuestros actos o porque simplemente le quitamos importancia a los peligros, creyendo que a nosotros nunca nos pasará nada.

2. Tu salud es tu responsabilidad

¿Tienes problemas de colesterol pero no cuidas tu alimentación? ¿Llevas meses sintiendo un dolor en el pecho y has dejado para “después” una visita al doctor? Entonces no te estás haciendo cargo de aspectos básicos de tu salud que no solo pueden derivar en patologías graves, sino también en sentirte mal y fatigado en el día a día; y exponiéndote a algún accidente en cualquier lugar. No atender a tiempo las señales que da el organismo sobre algo que no está bien o continuar con nuestros malos hábitos aun sabiendo que estamos enfermos, puede traernos consecuencias a largo plazo.

3. Aprende a pedir ayuda

Si estás en tu lugar de trabajo y debes usar una máquina pero no sabes cómo hacerlo, lo más prudente es que des aviso y pidas ayuda. Lamentablemente, no siempre actuamos bajo esa lógica. Si bien es solo un ejemplo, esta actitud también aplica para otras áreas de nuestra vida: muchas veces decidimos exponernos a un riesgo o solucionar problemas solos y sin pedir ayuda. Es importante entender que no sabemos, ni dominamos todo y que hay cosas de las que no podemos hacernos cargo. Para sentirnos protegidos o estar mejor, tenemos que entender que acudir a otros por consejo y apoyo es más que necesario.

Día internacional sin pitillo

En febrero celebramos el día sin pitillo
¿Por qué lo celebramos?

El día mundial sin pitillo, fue una iniciativa que tomó la organización francesa BAS, a la cual se ha unido más de 20 países.

El 3 de febrero se celebra con el fin de disminuir el uso de pitillos, ya que este es uno de los principales desechos que causa más daños en la vida marina.

Sabías que...

Los plásticos no se biodegradan sino que se descomponen en piezas microscópicas y en el proceso de descomposición, producen bisfenol que interfiere con el sistema reproductivo de la vida marina.



Día mundial de los humedales

¿Sabías que en febrero se celebra el día mundial de los humedales?

Sabes ¿Por qué lo celebramos?

El día mundial de los humedales se celebra desde el año de 1977, ya que desde dicha fecha se firmó el convenio de Ramsar en Irán, con el objetivo de la conservación y uso racional de los humedales mediante acciones locales, regionales y nacionales, como contribución al logro de un desarrollo sostenible en todo el mundo.

¿Por qué son tan importantes los humedales?

Los humedales aparte de ser ecosistemas con alta diversidad biológica, también son reguladores del clima y el ciclo del agua, contribuye en el control de inundaciones y sequias y es una gran fuente que suministra agua a la población.

Y ahora que conoces más sobre el día mundial de los humedales...

¿CONTRIBUYES PARA SU CONSERVACIÓN?

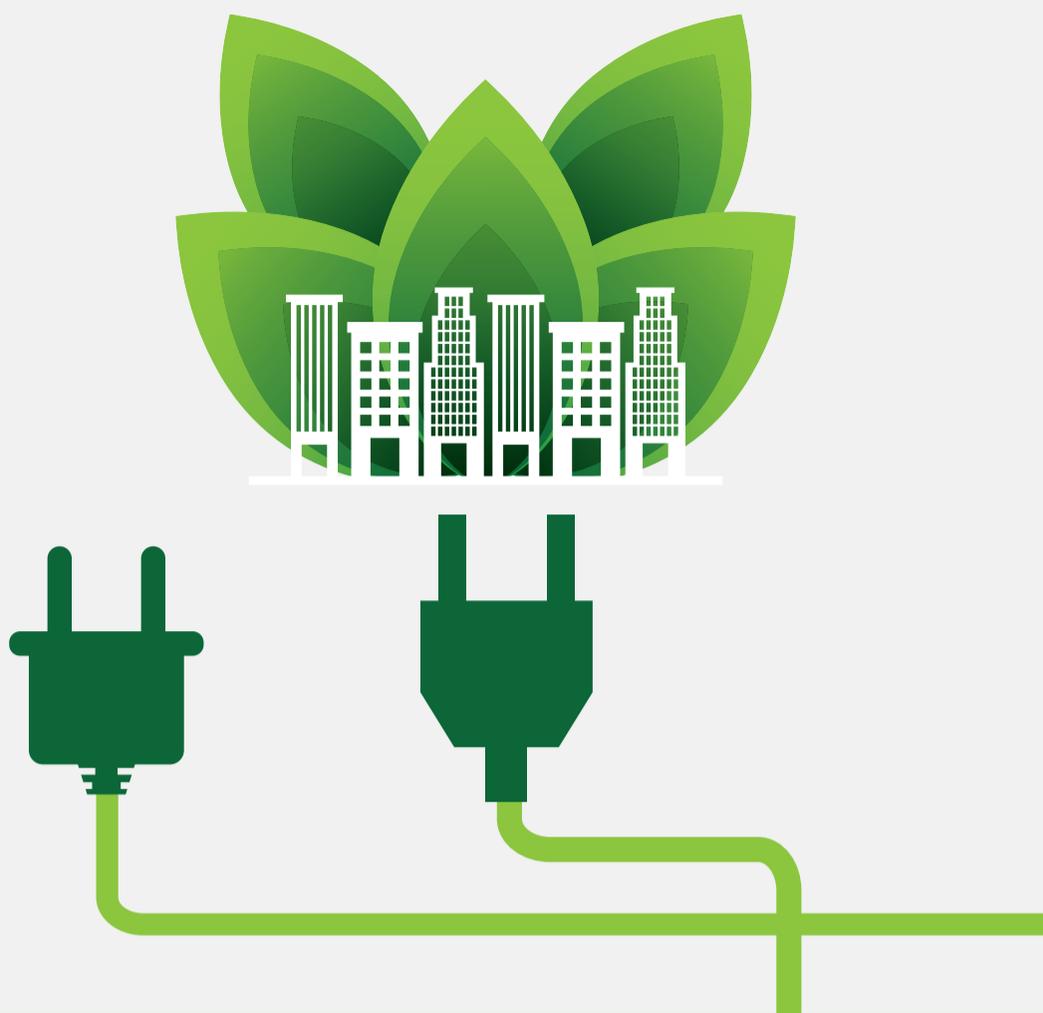


Día mundial de las legumbres

¡Este día lo celebramos el 10 de febrero!

La asamblea general de las naciones unidas designó el 10 de febrero como el día mundial de las legumbres, con el fin de concientizar a las personas sobre los beneficios nutricionales que trae el consumo de legumbres y como estas semillas nutritivas contribuyen al sistema de alimentación sostenible.

¿Te animas a probar los beneficios de las legumbres?



14 de febrero Día Mundial De La Energía, Por Un Uso Racional y Sostenible

En 1949 se instituyó el 14 de febrero como el Día Mundial de la Energía, con el fin de generar conciencia sobre la importancia del uso racional de la energía.

¿Sabes de qué forma puedes usar energía de manera adecuada?

- Programar los equipos para que cuando no se estén usando después de un cierto tiempo se apague de forma automática. De igual forma dependiendo del momento del día, es necesario bajar el brillo de las pantallas que son las responsables de la mayoría del consumo (el modo de ahorro de energía permite consumos hasta 37% menos de energía en los equipos).

La utilización de un alto brillo en las pantallas, se traduce en un mayor consumo de energía partiendo del hecho que esta consume cerca del 70% de la energía del ordenador. Por ende, una medida positiva en cuanto a reducción de energía, bajar el brillo de las pantallas hasta un valor óptimo para el trabajador cercano al 55%.

- Se debe apagar la impresora o activar el modo de ahorro de energía cuando no se haga uso de la misma en noche y fines de semana; una impresora normal puede consumir cerca de 442 vatios por hora, mientras que en modo de energía se reduce a 45 vatios.

- La luz natural se caracteriza porque reproduce los colores de forma muy natural y evita la fatiga visual. De igual forma, contribuye a la comodidad en el trabajo, es necesario usar un alumbrado natural en los momentos en los cuales no haya suficiente luz natural, si hay suficiente luz natural, y es cómodo para los trabajadores y estudiantes, se recomienda apagar las luces artificiales.

● Desde Calidad



¡FELICITACIONES!

José Gabriel Bedoya Basilio

Eres un guardián de la seguridad y la naturaleza.
Gracias por participar de la campaña ambiental
para utilizar responsablemente el recurso de la
energía en el hogar.
SERACIS recompensa tu compromiso



GUARDIANES DE LA SEGURIDAD Y LA NATURALEZA



SERACIS
Seguridad más allá de la simple Vigilancia

- *¿Qué hay de nuevo?*



Estas son las medidas de seguridad contra paro armado del ELN

Acuartelamiento militar, jornadas de patrullaje en carreteras y capturas de criminales de esa guerrilla, dentro de las acciones oficiales.

[Leer Artículo Completo](#)



😊 BEM-VINDO
Bienvenue
À BORD
Welcome
¡Bienvenido!

Le damos la bienvenida y les auguramos exitos en la familia SERACIS.



Lina María
Mejía Sánchez
Asistente de la Fundación AIDA
Medellín



Diego
Echavarría
Técnico en SST
Medellín

¡Síguenos en redes!



@seracisseguridadprivada



¡En SERACIS construyes vida!