

Boletín Informativo PRODUCTIVIDAD AL DIA



Edición N° 03 – Marzo 2025

EDITORIAL

Nos encontramos en el tercer mes del año y queremos en esta edición compartir algunas notas de interés que le permitan conocer aun más sobre diversos temas y si bien lo considera ponerlos en práctica en su cotidianidad.



8 DE MARZO DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Un mensaje especial a todas las mujeres en éste día, quienes hacen posible que la vida continúe, con su presencia engalanan cada día.

Gracias por ser esos seres especiales...

A cada una madre, esposa, hermana, hija, abuela...

¡Feliz Día de la Mujer!

Una Vida Mejor

¡LLEVE A CABO SUS METAS!

Durante toda la vida cumplimos sueños y metas, estas permiten tener una motivación a lo largo de nuestra existencia.

Seguramente si se detiene a pensar ha logrado metas que no les había dado trascendencia como culminar los estudios, formar un hogar, comprar algo, viajar entre otros.

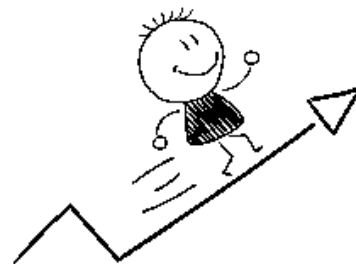
A continuación le daremos algunos pasos a tener en cuenta para que estas sean aun más alcanzables si se lo sigue proponiendo:



Escriba cuales son las metas que desea lograr



Defina los recursos y el tiempo para lograrlas



Trabaje en la consecución de estas sin perder la motivación.



Celebre los logros conseguidos

“SEA PERSEVERANTE TODO LO QUE SE PROPONGA CON DEDICACION Y ESFUERZO LO PUEDE CONSEGUIR”

Alerta de Seguridad

CUIDE SU COLUMNA VERTEBRAL

¿Qué es la Columna Vertebral?

La columna vertebral es un conjunto de huesos, músculos, tendones y nervios que se extiende desde la base del cráneo hasta el coxis.



Funciones de la Columna Vertebral

- ❑ **Soporte estructural:** Sostiene el tronco y el peso del cuerpo.
- ❑ **Protección de la médula espinal:** Protege la médula espinal, que es un conjunto de nervios que transmite información entre el cerebro y el resto del cuerpo.
- ❑ **Flexibilidad:** Permite doblarse, inclinarse, girar y rotar.
- ❑ **Absorción de impactos:** Los discos vertebrales absorben los impactos al caminar, correr y saltar.
- ❑ **Puntos de unión:** Proporciona puntos de unión para los músculos de la espalda y las costillas.

RECOMENDACIONES

- ✓ Mantenga una buena postura.
- ✓ Evite cargas de peso excesivos.
- ✓ Duerma en posturas saludables.
- ✓ Haga ejercicio físico.
- ✓ Mantenga un peso corporal saludable.
- ✓ Utilice calzado cómodo y adecuado.

Nuestros Comités



Trabaje con seguridad y este siempre atento a las condiciones de su puesto de trabajo.



Una buena convivencia en el trabajo permite tener ambientes sanos y productivos.



Identifique los brigadistas que hay en la empresa y en caso de emergencia acate sus instrucciones.



Mantenga los documentos de su vehículo al día.



Visión Tecnológica

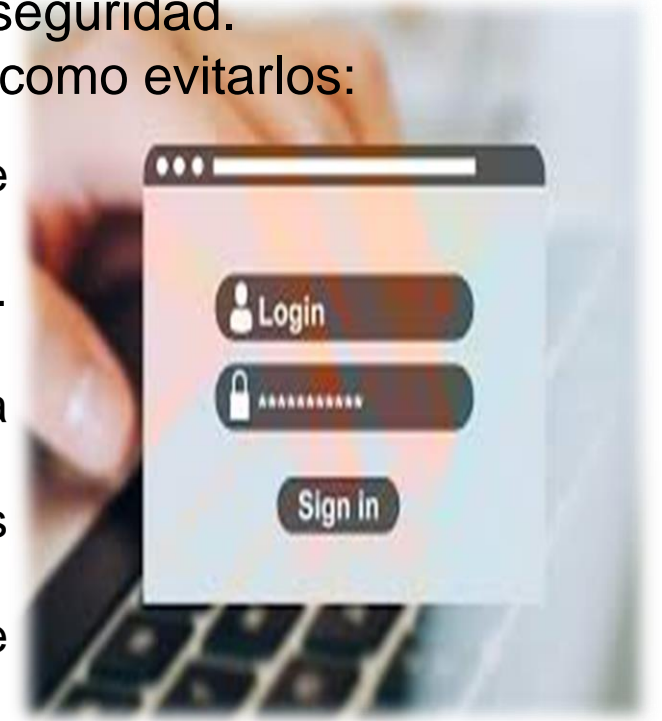
CIBERSEGURIDAD EN SU MANOS

¿Como Evitar los Errores Más Comunes en Seguridad Digital?

Un clic equivocado puede ser suficiente para comprometer su seguridad. A continuación daremos a conocer los errores más comunes y como evitarlos:

- ✓ **Descargas de Software no confiable:** Solo descargue aplicaciones y programas de sitios oficiales o autorizados.
- ✓ **Uso de contraseñas débiles:** No utilice “123456” o “password”. Cree contraseñas únicas y fuertes para cada cuenta.
- ✓ **Phishing:** Aprenda a identificar correo fraudulentos y no comparta información sensible a través de enlaces sospechosos.
- ✓ **Descuidar dispositivos físicos:** Asegúrese de cerrar las sesiones en equipos compartidos y no deje dispositivos sin supervisión.
- ✓ **Subestimar las actualizaciones:** Retrasar las actualizaciones de seguridad puede dejarle expuesto a ataques.

Adoptar estas prácticas simples puede marcar la diferencia entre ser víctima o estar protegido en el mundo digital.



Mirada al Medio Ambiente

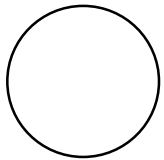
DISPOSICION DE RESIDUOS

En el país la disposición de residuos esta dada por el Código de Colores que nos indica que los residuos deben ser separados de acuerdo a los siguientes colores:



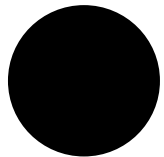
RESIDUOS ORGANICOS APROVECHABLES

Restos de comida cruda (como cáscaras) que pueden biodegradarse en un compós o ser utilizadas como abono en suelos.



RESIDUOS APROVECHABLES

Cartón, empaques tetra pack, metal, papel, plástico, vidrio.



RESIDUOS NO APROVECHABLES, ORDINARIOS INERTES

Colillas, esponjas, icopor, papeles, cartones o empaques sucios, papel metalizado, papel sanitario y servilletas, porcelana, restos del barrido. sobras de comida, toallas de mano de papel.



Aliados

Los invitamos a conocer más acerca de nuestros aliados y que usted como trabajador de **PRODUCTIVIDAD EMPRESARIAL S.A.S.** puede obtener servicios acorde a sus necesidades y con tarifas preferenciales.

Para mayor información hágalo a través del correo electrónico:

serviciente2@productividadempresarial.com.co



LA FE



Plan
complementario
de salud



Mejora tu calidad de servicio medico:

- Médico a domicilio 7/24
- Atención de urgencias
- Atención de emergencias
- Traslados asistidos
- Atención de médico pediatra
- Traslados por incapacidad
- Tarifas especiales con aliados en el sector salud
- Video consulta
- Tele consulta
- Nutrición Médica
- Consulta médico internista
- Consulta psicológica
- Lectura de exámenes
- Asesoría legal en temas de salud

**Amplia Cobertura Nivel Nacional.*

**Sin Restricción Régimen de Salud.*



INFO. JOSE LUIS
CORREDOR
TEL. 300 778 5716

Tarifa especial
funcionarios
\$28.000

ATENCIÓN 24/7 - LOS 365 DÍAS DEL AÑO
CONSÚLTANOS A TRAVÉS DE NUESTRA WEB: WWW.DMFMEDICS.COM.CO

Bienestar

ACONTECIMIENTOS MES DE MARZO



01 Día del Contador
05 Miércoles de Ceniza
08 Día Internacional de la Mujer
14 Día Nacional del Trabajador de Construcción
17 Día del Psicoorientador
18 Día del Negociador Internacional
19 Día Internacional del Hombre
21 Día del Poeta
22 Día Mundial del Agua
23 Día del optómetra
24 Día Nacional del Locutor

Cualquier información y/o sugerencia
puede escribirnos al correo:



servicliente2@productividadempresarial.com.co