

Familia & Vida



Caja de Compensación Familiar de Fenalco del Tolima

Revista N° 15 Octubre de 2020

Vivimos en
un nuevo
entorno y
seguimos
brindando
bienestar



Recuerda reclamar mensualmente el Subsidio Familiar en dinero, y consultar el saldo permanentemente para verificar el efectivo giro y evitar la prescripción por no cobro oportunamente.

El retiro de la cuota monetaria se hace en los establecimientos autorizados, presentando la Tarjeta Verde y cédula de ciudadanía del titular.



SurtiPlaza
tu mejor opción

Supermercado en Ibagué
Barrio Salado y C.C. Acqua



Cadena de almacenes a
nivel nacional.

GayaGaya

¡La red multiservicios de los tolimeses!

Puntos en los municipios
del Tolima, excepto Ibagué



Supermercados de Ibagué
y el Espinal.



Subsidio y Aportes

Edificio sede Comfenalco Tolima
Cra. 5 calle 37 esquina, piso 2
Unidad Integral de Servicios
PBX: 267 00 88 ext: 122 - 123 -124 - 697

www.comfenalco.com.co



CONSEJO DIRECTIVO
PRESIDENTE

Jaime Cortés Suárez

VICEPRESIDENTE

Andrés Aníbal Sierra Pineda

REPRESENTANTES DE LOS EMPLEADORES
PRINCIPALES

Juan Diego Restrepo García
Juan Ernesto Sánchez Barreto
Germán Augusto Ramos Moreno
Andrés Aníbal Sierra Pineda
Édgar Augusto Henao Olmos

SUPLENTE

Juan Carlos Valencia Londoño
Efraín Valencia Andrade
Marcela Bastidas Acevedo
Silvio Hernán Serna Castaño

REPRESENTANTES DE LOS TRABAJADORES
PRINCIPALES

Carlos Alberto Urrego Ruiz
Fabio Alberto Murcia Orduy
Carlos Enrique Duque Varón
Jaime Cortés Suárez
Gildardo Díaz Flórez

SUPLENTE

Julio César Oviedo Monroy
Diana Carolina Beltrán Vásquez
Olga Leonor Lerma Palma
Óscar Martínez Acosta

DIRECTORA ADMINISTRATIVA

Diana Lucía Reyes Gutiérrez

COMITÉ EDITORIAL

Martha Patricia Huertas Delgado

Jefe División Servicios

Alba Rocío Báez Mojica

Jefe División Financiera

Héctor Pérez Afanador

Jefe División Vivienda

Constanza Parra Vergara

Jefe División de Desarrollo Estratégico

Clarivel Mendieta

Jefe de Mercadeo (e)

Nohora Ríos Garay

Coordinadora Oficina de Imagen,

Protocolo y Comunicaciones

APOYO

Andrés Mauricio Gómez

Diseñador Gráfico

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Diana Lucía Martínez Espitia

Revista virtual

www.comfenalco.com.co

Carrera 5 Calle 37 Esquina Ibagué

edificio Comfenalco

PBX 2670088

Distribución gratuita



Una Nota en Calidad de Vida

Sumario

PÁGINA

4-7

Educación virtual, un reto que unió mucho más a la familia Comfenalquista



PÁGINA

10-11

¡Unidos por el bienestar de los afiliados!



PÁGINA

18-19

Cala del Sol un proyecto para cumplir sueños



PÁGINA

22-23

Comfenalco Tolima le apostó al entrenamiento deportivo virtual



PÁGINA

40-41

¡Adiós al sedentarismo!



Comfenalco Tolima te acompaña en todos los momentos de tu vida

En Comfenalco Tolima los sueños de nuestros afiliados y sus familias son el motor que nos sigue moviendo para continuar brindándoles bienestar, más aún en estos tiempos de pandemia y distanciamiento social en donde todos nos tuvimos que transformar y evolucionar interpretando las nuevas dinámicas que el mundo nos ha exigido.

Ya han transcurrido más de siete meses desde que el COVID-19 llegó a nuestro país y nos obligó a aislarnos y a cuidarnos en casa; paralelo a esto, en la Caja de Compensación del Tolima y para el Tolima, pusimos en marcha un plan de acción que nos permitió garantizar la prestación de nuestros servicios y cumplirles a nuestros afiliados en los 47 municipios del Departamento.

La innovación, a través de la transformación tecnológica de la Caja, ha sido nuestra principal aliada para poder llegar con bienestar a todos nuestros usuarios y sus familias y, para lograrlo, el compromiso de nuestro equipo de trabajo ha sido fundamental para establecer permanente contacto a través de distintos canales de comunicación: página web, redes sociales, WhatsApp, correo electrónico, líneas telefónicas y chat.

En este contexto, e inspirados en nuestra misión, buscamos una estrategia que posibilitara en esta nueva realidad el poder acompañar y permanecer en los corazones de los afiliados en todos los momentos; fue así como nació 'Comfenalco T', una estrategia que segmenta algunos de nuestros servicios para facilitarles a nuestros afiliados el acceso a ellos. Esta es su composición, a la cual invitamos, esperando su aprovechamiento por parte de todos los



Diana Lucía Reyes Gutiérrez,
Directora Administrativa

que integramos esta gran familia:

- **Comfenalco T capacita:** es un programa de formación virtual hecho a la medida de los trabajadores afiliados, el cual desarrollamos una vez al mes con capacitaciones certificadas en temas de interés.
- **Comfenalco T Cuida:** motivados por la salud física y mental de nuestros afiliados, brindamos acompañamiento y capacitaciones en temas de autocuidado y motivación, orientadas por profesionales idóneos.
- **Comfenalco T Entrena:** a través de este programa ofrecemos acondicionamiento físico a los usuarios de Escuela y Clubes Deportivos en diferentes disciplinas, con entrenamiento en modalidad virtual.
- **Comfenalco T Divierte:** a través de la página oficial de Facebook de la Caja, llevamos a cabo transmisiones en vivo de lunes a viernes enfocadas a la diversión y a la buena utilización del tiempo libre.
- **Acondiciona T:** es un espacio para la actividad física orientado por nuestros instructores del Gimnasio con un plan de rutina para realizar en casa, transmitido en vivo mediante la Fanpage de la Caja.
- **Comfenalco T Comprende:** realizamos la programación de transmisión en vivo por medio de la página oficial de Facebook de la Caja, donde brindamos charlas orientadas por psicólogos con temas motivacionales.
- **Comfenalco T Enseña:** con actividades manuales, fomentamos la creatividad utilizando técnicas en plastilina, pintura y papel.
- **Comfenalco T Promueve:** promocionamos las alianzas con empresas y los emprendimientos a través de nuestro Instagram Live.

Así también tenemos **Enrúmba T, Cocinando T y Comfenalco T Lee.**

Con mega piscina, Tomogó le abre las puertas a la fantasía acuática en Prado

Pensando en el bienestar de los trabajadores y sus familias, Comfenalco Tolima continúa generando espacios y escenarios para su recreación. El más reciente regalo para los afiliados lo hizo en su aniversario 62, en el Centro Vacacional Tomogó.

En dicho escenario, ubicado en el 'Mar Interior de Colombia', Represa de Prado, Tolima, la Caja de Compensación inauguró una moderna piscina de más de 870 metros cuadrados, cuyo diseño arquitectónico tuvo en cuenta un borde infinito para disfrutar el paisaje, generando una cascada hacia la plazoleta que se encuentra en el nivel inferior, donde se podrá aprovechar de un espacio único para la celebración de eventos especiales.

Dentro de la innovación de la piscina se encuentra el sistema nado-self, una corriente subsuperficial que se genera para facilitar nadar

Más de 870 metros cuadrados para la recreación tendrá el Centro Vacacional Tomogó en Prado. La Caja de Compensación hizo una millonaria inversión que permitió la construcción de la moderna atracción.

contra la corriente. También cuenta con cuatro jacuzzis y chorros de agua.

Esta nueva atracción responde a las necesidades de confort y descanso, aunada a las tendencias de diseño para este tipo de infraestructura, que les permitirá a los afiliados sumergirse en una experiencia cálida, contemplando desde el borde infi-

nito el paisaje natural que ofrece el espejo de agua de la represa Darío Echandía y todo su entorno mágico, transportándolos a una vista única e inimaginable.

La piscina será un motivo para que más familias disfruten sus días de descanso y lleguen allí para tener experiencias memorables, en medio del fenomenal entorno ecológico.

“Es una importante inversión que hace Comfenalco Tolima para el disfrute de los trabajadores, cuya inversión se acerca a los mil millones de pesos y que contempla además un área destinada para jacuzzis”, afirma la directora Administrativa de la Caja de Compensación, Diana Lucía Reyes Gutiérrez.

La nueva piscina complementa las zonas húmedas del Centro Vacacional, además de las otras atracciones como las canchas de tenis de campo, senderos ecológicos y zona de camping.



Educación virtual, un reto que unió mucho más a la familia Comfenalquista

La cuarentena que se extendió en Colombia por cinco meses a causa del Covid-19, y que obligó a pausar muchos proyectos y a trasladar durante el 2020 la educación a otro escenario: de la presencialidad a la virtualidad, hizo aflorar en la mayoría de las personas sus potenciales al moverlas de su zona de confort.

Es precisamente esa resiliencia la que ha caracterizado a toda la comunidad académica y estudiantil de la Institución Educativa Augusto E. Medina de Comfenalco y el Colegio de Honda, que han encontrado en la era digital no solo el espacio de encuentro sino de ayuda y aprendizaje mutuo.

Si bien el aislamiento obligatorio los tomó por sorpresa, en su mayoría sin ninguna preparación previa, la adaptación fue rápida y hoy hasta se sorprenden de las habilidades desarrolladas y los conocimientos adquiridos a través de un computador o un celular.

Docentes, padres de familia y estudiantes concuerdan en que el proceso adaptativo les implicó significativos cambios, tanto en su rutina, como en lo mental y emocional. El estrés y los sentimientos de frustración por su nueva realidad fueron situaciones con las que les tocó sortear y aprender, no solo a vivir con ello, sino a disfrutarlo.

Profesores, estudiantes y padres de familia concuerdan en que el aislamiento fortaleció su fe, su responsabilidad y compromiso. El trabajo en equipo ha sido pieza clave en el proceso.

Hogar, la nueva aula escolar

Pasar de la presencialidad a la virtualidad fue en muchos casos la prueba más difícil que ha tenido que superar los maestros. Si el cambio fue fuerte para quienes estaban más familiarizados con la tecnología y las plataformas, para quienes no lo estaban llegó a convertirse en un reto.

El profesor Yamith Orlando Castañeda, jefe de Ciencias Naturales y Educación Ambiental del colegio Ibagué, quien ha

adquirido experiencia en la educación virtual, hasta el punto de tener desde hace tres años un canal de YouTube, cuenta que la realidad que les implicó el coronavirus los sorprendió.

Narró que, “a pesar de que el colegio cuenta con una página, mediante la cual tenemos contacto con los padres de familia, no estábamos totalmente preparados para la virtualidad”. Para su fortuna, debido a su afición, ya contaba con un set para dictar clases, pero tuvo que actualizarse en plataformas, buscar nuevas formas de enseñar e interactuar con sus alumnos en la distancia.

Conjuntamente con las directivas, el plantel organizó todo un cronograma académico para el desarrollo de las clases tanto sincrónicas como asincrónicas, lo que implicó replantear



los horarios, hacerlos más flexibles para evitar dificultades de salud a largo plazo, debido a las largas jornadas frente a un computador.

En términos generales su rutina ha seguido igual, pues ha sabido sortear los cambios y, según dice, los estudiantes han respondido excelentemente al proceso.

Es más, dice que en la virtualidad hasta se redujo la inasistencia de los padres de familia a las reuniones, y que los estudiantes han mostrado su gran habilidad para afrontar los cambios.

Otro ejemplo de cómo la virtualidad ha impactado en su vida, es la del **maestro Vladimir Echeverry**, del colegio de Honda. El docente de las áreas de matemáticas, estadística y geome-

tría, cuenta que tuvo que cambiarse el 'chip'.

Durante 20 años ha dictado clase frente a una pizarra y abandonarla no era algo que estuviera en sus planes, de hecho solicitó al colegio el préstamo de un tablero, porque no concebía su vida sin él, sin embargo, solo perturbó su trabajo, así que, en cuestión de horas decidió dejarlo de lado y permitirse explorar.

En un espacio de su casa que adecuó como aula, se familiarizó con las plataformas y programas más eficaces para dictar clases, aprendió a grabar y editar videos y se enamoró de la pizarra electrónica y de Canva, con esta última ha logrado integrar a los estudiantes con sus familias y amigos.

A través de este programa sus alumnos han puesto a prueba sus conocimientos y creatividad, a partir de ejercicios que posteriormente son posteados por medio de reacciones, por ejemplo, cuando aplicaron el teorema de Pitágoras, hubo un estudiante cuyo trabajo obtuvo más de mil reacciones.

El maestro Vladimir recuerda que "al principio la experiencia fue dura, yo varias veces sentado frente al computador lloraba porque las cosas no me salían bien, le decía a mi esposa: 'extraño la presencialidad, quiero estar allá en el aula, es más fácil preparar una hora de clase; en lo virtual es complicado, tengo que empezar a explorar en YouTube, a mirar en Google para buscar y aprender a utilizar herramientas'".

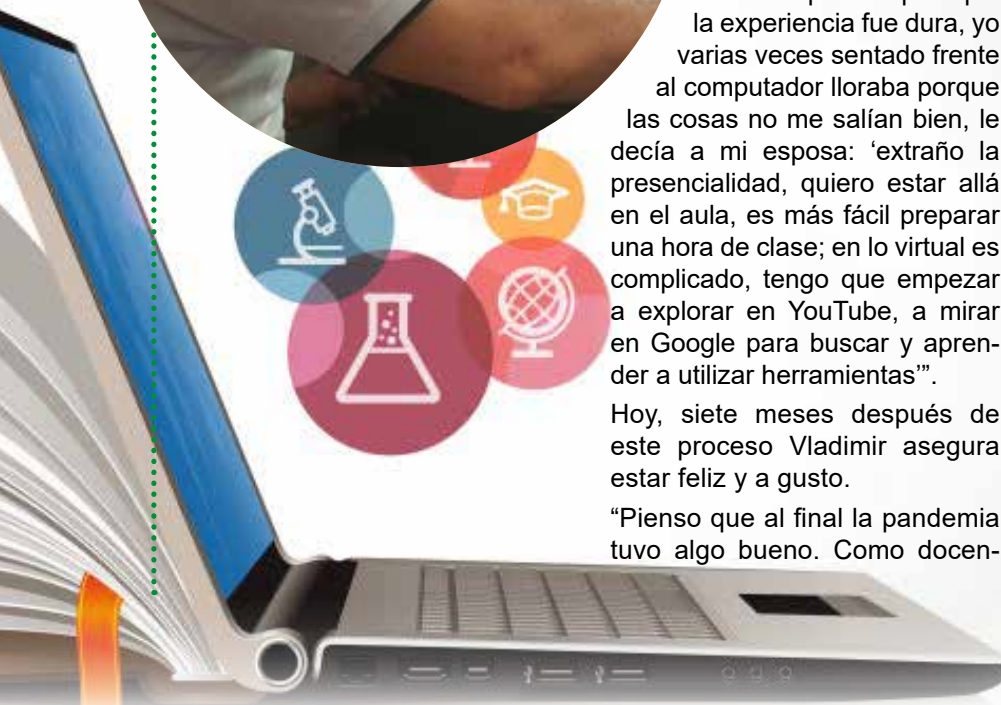
Hoy, siete meses después de este proceso Vladimir asegura estar feliz y a gusto.

"Pienso que al final la pandemia tuvo algo bueno. Como docen-



tes nos llevó a desafiarnos, a aprender, a sumergirnos en este campo virtual y a descubrir las múltiples posibilidades que nos brinda la tecnología. Antes les reclamábamos a los estudiantes y a los hijos por mantener en el celular o en el computador, ahora la discusión es para que los sepan utilizar y les saquen su máximo provecho", menciona.

A través de este programa sus alumnos han puesto a prueba sus conocimientos y creatividad, a partir de ejercicios que posteriormente son posteados por medio de reacciones, por ejemplo, cuando aplicaron el teorema de Pitágoras, hubo un estudiante cuyo trabajo obtuvo más de mil reacciones.



Padres de familia en la era virtual

Si para los docentes que se formaron para enseñar, ésta nueva modalidad educativa ha sido un reto, para los padres de familia ha sido un desafío y una tarea adicional, en la que el trabajo en equipo, la fe y la tolerancia han jugado un papel trascendental.

Testimonio de ellos, **Gesne Lucía Gómez Aguiar**, madre de familia de dos estudiantes del colegio de Ibagué, quien asegura que al inicio, este proceso fue muy difícil.

“De la noche a la mañana tuvimos que decir a nuestros niños ‘las cosas no son como las venías viendo, no puedes ver a tus amigos, ni a tus abuelos, no puedes salir’... Esto fue muy duro para ellos emocional y psicológicamente y si a esto le sumamos las actividades escolares en una modalidad distinta a la acostumbrada, las cosas se complican”.

Como a la mayoría de mamás, cuenta que le tocó adaptarse a jornadas maratónicas: hacer las veces de esposa, madre y hasta profesora, para que los niños pudieran aprender en la virtualidad lo que no habían alcanzado en la presencialidad, y a su vez ayudarles a mantener un equilibrio emocional y psicológico para que pudieran responder académicamente.

“Afortunadamente, digo yo, estamos muy bendecidos en el Colegio, porque con el acompañamiento de la Caja el proceso ha sido muy acertado, a pesar de las dificultades y que todo fue tan intempestivo”, dice.

A la vez, asegura estar convencida de que la adaptación que los niños y los padres han tenido a este proceso es el resultado del trabajo en equipo promovido por la institución.

En el caso particular refiere que, entre los padres de familia del salón de su hija, de siete años, se creó un ambiente de colaboración bastante útil, que les ha hecho creer en el valor del trabajo en comunidad.



“En estas condiciones entendimos que el trabajo en equipo no tiene que ser necesariamente con familia, vecinos y compañeros de trabajo o comunidad de iglesia, sino que también con gente que no conoces bien, pero que son los padres de los compañeros de tus hijos en quienes descubres afinidad y encuentras que te unen las mismas inquietudes e intereses, en este caso el bienestar de nuestros niños”, explica.

En busca de brindar las condiciones necesarias para el normal desarrollo académico y respetar las medidas de bioseguridad, Gesne Lucía Gómez Aguiar y su esposo trabajaron desde casa. Adecuaron dos escritorios en los lugares de mejor iluminación y ventilación, donde sus dos hijos reciben sus clases y desarrollan las tareas bajo su supervisión.

El compromiso con la formación integral la llevó a establecer un horario para evitar el exceso en el uso de las pantallas y que los niños puedan disfrutar de momentos de descanso y esparcimiento.

Su participación en el proceso la ha llevado a que junto con otras madres que tienen el privilegio de trabajar en casa se conviertan en apoyo de aquellas que por tiempo no pueden estar presentes, y a quienes mantienen enteradas de los pormenores de las clases, para que cuando terminen sus jornadas laborales puedan revisar el avance de sus hijos.

Algunas, según cuenta, son tan creativas que se las ingenian para estar presentes en la distancia, es el caso de una profesional, que tiene dos niños en un mismo curso. En ocasiones se conecta desde la oficina a las clases con alguno de los usuarios de los niños, y así al llegar no pregunta ‘¿qué dejaron hoy? Sino ¿qué hicieron?’.



Otras, por el contrario, su trabajo las ha obligado a dejar a sus hijos al cuidado de sus abuelos.

“Hay otra mamá que le tocó mandar a la niña a donde la abuelita a otro pueblo en Cundinamarca. Uno que está más cerca del proceso apoya. Yo a diario le mando un reporte de lo que hacen para que ella en la noche en una especie de clase virtual pueda guiar a la niña en sus tareas”, dice.

Opinión similar sobre la educación en línea tiene **Germán Alberto Bolívar**, padre de dos estudiantes del Colegio Comfenalco Honda. Para él la experiencia “ha sido excelente” en su familia, ya que sus niñas se adaptaron fácilmente y “han continuado siendo tan dedicadas como cuando las clases eran presenciales”.

Igualmente, cree que esta modalidad les ha dejado una experiencia muy grata, al “tener a nuestros hijos en casa y poder ver cómo ellos aprenden e interactúan con sus maestros. Además, en las clases virtuales el compromiso y la responsabilidad es mayor para ellas como alumnos.

Estas realidades permiten reconocer la grandeza y la genialidad de los padres para lograr el acompañamiento de sus hijos, así como pone de manifiesto la importancia del apoyo mutuo o como reconoce Gesne Lucía: ‘la pandemia unió más a la familia Comfenalquista’.

Desde el punto de vista académico, laboral, emocional, familiar y social también han sido claves la fe en Dios, el compromiso de los profesores y las directivas de la institución, así como la responsabilidad de los estudiantes, quienes en este proceso se han convertido en unos verdaderos campeones.



La virtualidad a través de los ojos de los estudiantes



No hay duda de que por su interés y la familiaridad con las tecnologías, la virtualidad ha sido más fácil para los niños y los jóvenes, sin embargo, ésta nueva rutina los ha impactado significativamente.

Para algunos, la falta de contacto físico con sus padres y la distancia son entre otros los principales factores que no les permiten sentirse plenos y añoran el retorno a la presencialidad, mientras que, para otros, este escenario ha sido bastante interesante como es el caso de la estudiante de décimo grado del colegio Comfenalco Honda, **Sharick Michael Sierra Garzón**.

Esta adolescente que sueña con convertirse en una exitosa actriz y cantante, y quien ya ha hecho sus primeros pinitos en la escena artística, encontró en la virtualidad el mejor escenario para su aprendizaje.

Aunque al principio estaba reacia a aceptar este modelo educativo, asegura que en él ha visto que su rendimiento académico ha mejorado, por un lado, por la guía de sus maestros y por el otro, por su interés.

Los horarios flexibles, los contenidos, la retroalimentación y el mar de conocimiento que inunda la red, junto con los videos de las clases que le permiten reforzar los temas han hecho que Sharick sienta que en la virtualidad “ha salido de la sombra”, ahora se destaca dentro del grupo y ha descubierto fortalezas que “ni yo misma sabía que tenía”.

En el Colegio de Ibagué también hay estudiantes que encuentran ventajas en la modalidad virtual. Uno de ellos es Sergio Montoya Ramírez, del grado Once, quien cree que en este modelo de educación ha hallado libertad y autogestión en el tiempo.

“En los espacios libres ahora puedo hacer más investigación o tener más tiempo de esparcimiento y entretenimiento, y eso es algo que ha sido muy beneficioso, a pesar de las limitaciones que la virtualidad trae para dialogar con los maestros”, menciona.

Sergio también cree que, entre las fortalezas de la virtualidad, está la exigencia que le implica a cada estudiante, pues en ella, es fundamental la disciplina, el compromiso y el aprendizaje autónomo.



Señor afiliado

Le invitamos a continuar utilizando los medios de comunicación virtual para la atención, a continuación los relacionamos.



Horario de lunes a viernes
de 7:30 a.m. a 12:00 m. y de 1:30 p.m. a 5:00 p.m.


Subsidios y Aportes

 Para novedades de afiliación de trabajadores y empresas:

afiliaciones.subsidio@comfenalco.com.co

 Para novedades de pago de subsidio Monetario:

seccionsubsidio@comfenalco.com.co

 Para novedades con pago de aportes:

seccionaportes@comfenalco.com.co

 Afiliaciones empresas:

afiliacionempresasnuevas@comfenalco.com.co

litza.carrillo@comfenalco.com.co

También se atiende a través de:

Cel.: 317 894 32 77 / WhatsApp: 310 201 63 82



Crédito Social

 Solicitudes, novedades o inquietudes:

creditos@comfenalco.com.co - auxiliarcreditos@comfenalco.com.co

Cel.: 317 894 32 77



Mecanismo de Protección al Cesante MPC

 fosfec@comfenalco.com.co

AGENCIA (ingreso por la 36)

Línea fija: 266 38 32 - PBX: 267 00 88 Ext. 104 y 105



Atención al Usuario

 atencionusuario@comfenalco.com.co - pqrsf@comfenalco.com.co

Línea gratuita: 01 8000 911 010

Línea fija: 264 67 10 / 277 00 34 - PBX: 267 00 88 Ext. 302

Celular y WhatsApp: 316 691 46 68

Horario de atención de Tesorería: 7:30 a.m. a 12:15 p.m. y de 1:45 p.m. a 5:15 p.m.
previando tiempo de atención, cuadro y cierre de Caja.

Prevención, la armadura contra el coronavirus



El Covid-19 es el enemigo invisible y letal que todos debemos combatir. Hacerlo es más sencillo de lo que parece: buenas prácticas de higiene y distanciamiento social, son algunas de las medidas más eficaces para contener el contagio.

Desde el pasado primero de septiembre, Colombia puso fin al confinamiento obligatorio sostenido por cinco meses, pero no quiere decir que la pandemia se haya superado, simplemente es una etapa en la que cada ciudadano deberá demostrar su responsabi-

dad y respeto por la vida.

Esta nueva realidad implica un mayor compromiso personal, en la que la prevención será la armadura más efectiva para hacerle frente; es por esto que en 'Familia & Vida' presentamos un itinerario que, por su bienestar y el de su familia, debe seguir dentro y fuera del puesto de trabajo.



Síntomas



Si bien muchos de los pacientes confirmados son asintomáticos, tenga presente estas señales y no las confunda con una simple gripe ni se auto-medique, solicite atención médica.

- Fiebre mayor a 37.5°
- Tos
- Secreciones nasales
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Malestar general
- Pérdida o disminución

del olfato y el gusto

- Picor o erupciones en la piel



En este nuevo entorno: Atienda las medidas preventivas generales

- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
- Al toser o estornudar, cúbrase boca y nariz con el codo flexionado o con un pañuelo, de hacerlo con este último asegúrese de arrojarlo a la basura y de desinfectarse las manos.
- Mantenga el distanciamiento social. Evite estar a menos de un metro junto a otra persona, especialmente si usted o ella presenta síntomas de gripe.
- Use correctamente el tapabocas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Hogares seguros

- Evite las visitas.
- Limpie con frecuencia todos los espacios del hogar.
- Lave con abundante agua todos los elementos que compre o le lleguen a domicilio.
- En caso de tener que salir a hacer una diligencia o a trabajar, use los elementos de protección personal, y al regresar no tenga contacto con su familia hasta cuando se haya cambiado de ropa y calzado, así como desinfectado todos los objetos que trajo consigo tales como: bolso, celular y llaves.



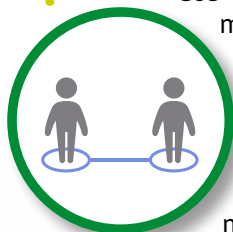
No baje la guardia

- Si se moviliza en auto particular asegúrese de desinfectarlo.
- En taxis y busetas cerciórese de que estos estén limpios, que el conductor use correctamente los elementos de protección personal y que el vehículo esté dotado de desinfectante o alcohol para uso de los pasajeros.
- Use tapabocas y guantes.
- Evite sentarse junto a otra persona, es decir, mantenga el distanciamiento.



En la oficina

- Cumpla a cabalidad los protocolos de bioseguridad implementados por la empresa.
- Use correctamente los elementos de protección personal, no espere que se lo exijan.
- Al igual que las pausas activas, el frecuente lavado de manos es una obligación y un hábito ineludible.
- Mantenga limpia todas las superficies de su puesto de trabajo: escritorio, teléfono, equipo de cómputo, etc.
- Evite saludar de mano o beso a sus compañeros.
- No comparta vasos ni utensilios.
- En caso de atender público mantenga una distancia adecuada y solicítele desinfectarse las manos.
- Asista a las capacitaciones y acate las medidas de prevención para el Covid-19 dadas por la empresa y entidad administradora de riesgos laborales; el incumplimiento al respecto se considera violación a las normas en seguridad y salud en el trabajo.



Con la virtualidad y la adopción de medidas que responden a las necesidades e intereses de sus trabajadores y afiliados, la Caja le ha hecho frente a la pandemia.

La Caja de Compensación del Tolima y para el Tolima, Comfenalco, que durante 62 años ha propendido por el bienestar de la clase trabajadora del Departamento, se ha transformado y adaptado a la nueva situación, en aras a eliminar las fronteras del distanciamiento.

Acatando las medidas decretadas por la Organización Mundial de la Salud, el Gobierno nacional y las autoridades territoriales para garantizar la buena salud de todos se cerraron temporalmente servicios de uso masivo, pero no se detuvo la tarea de brindar oportunidades de calidad de vida a los afiliados.

Tras un proceso de análisis y consenso entre el Consejo Directivo y la Dirección, se tomaron medidas enfocadas a proteger la salud y la vida de los trabajadores y a su vez continuar cumpliendo su misión.

Con este nuevo escenario, que implicó internamente sacrificio, mayor exigencia, compromiso

Unidos por el bienestar de los afiliados

y aprendizaje en todas las áreas, gran parte de los trabajadores ha laborado desde casa.

En esta dinámica que ha puesto a prueba la capacidad de adaptación, la autonomía y la responsabilidad del talento humano, toda la planta de personal ha permanecido disponible y con la energía puesta en el cumplimiento de objetivos, para atender con calidez y orientación a la excelencia.

Los buenos resultados, producto de la sinergia al interior de la entidad y de las eficaces decisiones trazadas para el bien común de todos los integrantes de esta gran familia, también se pueden evidenciar en las distintas acciones que se han venido implementando desde el inicio de la pandemia.

Para favorecer a todos los afiliados y beneficiarios se tomó la decisión de adelantar el pago del subsidio familiar, se establecieron alivios en el servicio de Créditos Social, se redujo la tarifa de pensión de los estudiantes de los colegios Augusto E. Medina de Comfenalco y del colegio de Honda, a la vez que se creó toda una estrategia virtual que ha permitido seguir muy conectados con los hogares tolimenses.



1. Adelanto en el pago de la cuota monetaria

Con el propósito de contrarrestar la crisis económica que atraviesan las familias tolimenses por cuenta de la expansión del coronavirus, desde marzo en Comfenalco Tolima se ha venido adelantando mensualmente el pago de la cuota monetaria a los beneficiarios de los trabajadores de las categorías A y B. Este dinero ha permitido a muchas familias nivelar sus cargas, ante la reducción de sus ingresos.



2. Congelamiento de los pagos de créditos e intereses

Pensando en aliviar los bolsillos de los trabajadores que tienen compromisos de crédito social con la Caja, desde marzo se les permitió reprogramar la fecha de pago establecida, sin cobro de intereses corrientes ni de mora.

El servicio también incluyó, en algunos casos, acuerdos de pago con los clientes, entendiendo la situación económica generada por las circunstancias actuales del país y las limitaciones para el desplazamiento.

3. 40% de subsidio adicional para pago de pensión en los colegios de Comfenalco Tolima

Haciendo honor a uno de los pilares fundamentales de los servicios sociales como es la educación, la Caja incluyó dentro de sus medidas una dirigida a los padres de familia de los colegios de Comfenalco Tolima sede Ibagué y Honda, pertenecientes a las categorías A y B.

Para ellos se aplicó un subsidio adicional al pago de la pensión, del 40% al que ya se venía entregando, para los meses de junio, julio y agosto.

Sumado a ello, para los padres de familia del Departamento que reciben cuota monetaria, se les brindó la posibilidad de que este aporte económico sea pignorado y abonado a la pensión del colegio a través de la modalidad de crédito denominado Comfefácil, o de que adquieran un crédito de libre inversión, con una muy baja tasa de interés.



4. Virtualidad = comunicación efectiva

Para salvaguardar la salud y la vida de los trabajadores y los afiliados, Comfenalco Tolima suspendió de manera presencial la atención de los servicios, y la trasladó a la virtualidad. A través del chat de la página institucional, un equipo de trabajadores de la Caja, haciendo trabajo en casa, presta atención personalizada.

Igualmente, dicho portal se transformó en una oficina de puertas abiertas, en la que el visitante, además de recibir respuesta a sus inquietudes, encuentra temas de interés e información actualizada.

Actualmente se prestan los siguientes servicios de manera presencial: Subsidio y aportes, Empleo y Crédito.

5. Conectados con la Caja

En esta nueva normalidad que implica una forma distinta de comunicación: más cercana, asertiva y atractiva, la Caja creó toda una estrategia virtual que ha permitido ingresar a los hogares de los más de 39 mil seguidores de Facebook, Instagram y Twitter.

De la mano de psicólogos, recreacionistas y expertos en acondicionamiento físico y gastronomía, a través de las redes sociales se ha venido desarrollando una variada programación, que incluye rumbaterapia, rutinas deportivas, concursos, juegos, conferencias y clases de cocina.

Toda la agenda está enfocada en los distintos públicos, pero conservando su esencia: acompañar a los afiliados y a sus familias a encontrar la felicidad y el bienestar en las cosas simples de la vida.



6. Alistándose para un pronto reencuentro

Con la promesa de un pronto y feliz reencuentro, la Caja está tomando todas las medidas de bioseguridad para la reapertura de los centros recreacionales.

El Centro Recreacional Urbano de Picalaña, en Ibagué; el Parque Temático Omaira Sánchez, en Armero – Guayabal; Tomogó, en Prado y El Gran Chaparral, en la 'Tierra de los presidentes', se están alistando para recibir a las familias deseosas de vivir momentos inolvidables en sus amplias, modernas y confortables instalaciones, que conjugan agradable clima, naturaleza, historia, atracciones acuáticas y escenarios deportivos y recreativos.





Una Nota en Calidad de Vida

CENTRO DE ENTRENAMIENTO PARA TRABAJO SEGURO EN ALTURAS Y RESCATE

✓ **Certíficate**

Contamos con moderna y completa
infraestructura



Cursos:

- Básico administrativo. 10 horas.
- Básico operativo. 8 horas.
- Avanzado. 40 horas.
- Nivel Reentrenamiento Avanzado. 20 horas.
- Nivel Coordinador. 80 horas.

Aplican condiciones

Cumplimos con todos los protocolos de bioseguridad para la habilitación de los Centros de Entrenamiento en Alturas exigidos por el Ministerio del Trabajo, según resolución 1248 de 2020.

Cumplimos con la resolución 1178 de 2017 exigida por el Ministerio del Trabajo.

Informes:

Institución de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano
Calle 14 número 7-53 B/Pueblo Nuevo - Ibagué
Tel: (8) 261 76 26 - Cel: 318 706 99 49
www.comfenalco.com.co



Reinvención, la apuesta empresarial para sobrevivir a la crisis

Optimización de sus canales de comunicación virtual, alianzas y exploración de nuevos mercados han sido las eficaces estrategias empleadas por algunas empresas afiliadas a la Caja.

Tras la llegada del coronavirus al país, nuestros empresarios solo han tenido dos opciones: adaptarse o desaparecer.

La decisión no ha sido fácil, pero los altos costos de operación, la reducción en las ventas y los cierres de los servicios, producto de las medidas adoptadas por el Gobierno nacional para evitar la propagación de la pandemia, golpearon muy fuerte los distintos sectores de la economía regional, obligando a la suspensión de contratos laborales y comerciales y, en el peor de los casos, a la clausura definitiva de cientos de negocios.

Otros, por el contrario, optaron por reinventarse y hacer de la crisis una oportunidad. En esa reinvención, que les ha permitido sobrevivir en medio de un panorama incierto, las tecnologías, las buenas relaciones, la innovación y explorar otros mercados han



sido los grandes aliados para seguir operando.

Evidencia de lo anterior la han dado empresas ibaguereñas que, ante la escasez de alcohol y gel antibacterial, lograron producirlos y comercializarlos, así como otras diseñaron efectivas cabinas de desinfección y respiradores artificiales.

Ejemplos de éxito

En el sector textil también tenemos importantes muestras de resiliencia. Varias empresas y emprendedores de la industria cambiaron la producción de prendas de moda por la confección de tapabocas y trajes antifluidos, entre otros accesorios de bioseguridad. Grandes

marcas del Departamento apostaron por esta línea, que ha permitido dotar al personal de la salud y a las familias tolimenses y colombianas de herramientas para protegerse.

En este campo de acción que se abrió con la pandemia, empresas afiliadas a Comfenalco Tolima encontraron una alternativa para que sus máquinas continuaran encendidas.

Pensando en bienestar y futuro

Es el caso de Marosky Confecciones S.A.S. que, pese a los inconvenientes provocados por el virus, se empoderó de su planta de trabajadores y, pensando en su bienestar y en el futuro de la empresa, logró contrataciones para la producción y fabricación de tapabocas.

Para garantizar la seguridad y salud de su equipo y, a su vez, cumplir a sus clientes, Marosky Confecciones implementó el trabajo en casa. Para ello, dotó a sus empleados de las máquinas y los materiales requeridos para el desarrollo de la labor sin tener que desplazarse hasta la fábrica.

También se adaptó a las necesidades del mercado Confecciones YY. Esta empresa familiar, que desde 2012 presta los servicios de maquila, con especialización en buso polo, diversificó su servicio para apoyar a empresas ancla de

Ibagué en la confección de tapabocas, batas y overoles, respondiendo a la alta demanda actual de estos productos.

Este proceso, cuentan sus propietarios, no fue sencillo, pues no estaban familiarizados con este tipo de elementos. Sin embargo, sus deseos de permanecer en pie y su gran habilidad de adaptación les han permitido responder al compromiso asumido.

Otra firma de la familia Comfenalquista que ha salido adelante de la crisis es Cárnicos del Tolima S.A.S., empresa que aprovechó el aislamiento para posicionarse también en el mundo digital; para ello, participó en un evento virtual relacionado con manejo de redes sociales, cuyos aprendizajes están siendo aplicados para

fortalecer su presencia en la web. También, ejemplo de esa resiliencia que han demostrado los tolimenses se ve en uno de los sectores económicamente más golpeados por el Covid-19: los restaurantes. Mientras unos tuvieron que, hasta rematar sus enseres para cumplir a sus acreedores, otros, como el Grupo mis Sociedades por Acciones Simplificada, están determinados a ganar la batalla.

Para poder sostenerse en el mercado, la empresa buscó nuevas alternativas que permitieran, aún sin estar abierto al público, que su carta continúe

satisfiriendo el paladar de sus comensales.

Un óptimo manejo de redes sociales, atención vía WhatsApp e introducción de sus servicios en plataformas ya posicionadas, al igual que la creación de promociones, han sido vitales para el ejercicio comercial, lo que ha permitido al restaurante conservar y conquistar nuevos clientes.



Cala del Sol: un proyecto para cumplir sueños

Adquirir la vivienda de sus sueños ahora es más fácil. Entérese a qué subsidios puede acceder.

Uno de los complejos inmobiliarios más innovadores que se desarrolla en el Departamento es Cala del Sol. El proyecto, promovido por Comfenalco Tolima y que construye Soluciones de Vivienda SAS, oferta más de 700 apartamentos a los que se podrá acceder aplicando a los subsidios otorgados por el Gobierno nacional y por la Caja de Compensación.

Ubicado en el sector de Picaleña, una de las principales zonas de desarrollo urbanístico de la ciudad, en la calle 136 con carrera 22 sur, actualmente las canchas de fútbol del Centro Recreacional de Comfenalco Tolima, Cala del Sol comprende dos conjuntos: Cala Morell Vivienda de Interés Social VIS y Cala Amarador Aspiracional no VIS.

La buena noticia, es que con las medidas decretadas por el Gobierno nacional en medio de la crisis sanitaria generada por el Covid-19, en los dos conjuntos aplica subsidio y, lo más atractivo, y en beneficio de nuestros afiliados es que en Amarador también podrán acceder al beneficio personas que ya tienen casa propia.

Aplique con subsidio de vivienda VIS

Cala Morell, está dirigido a las fa-

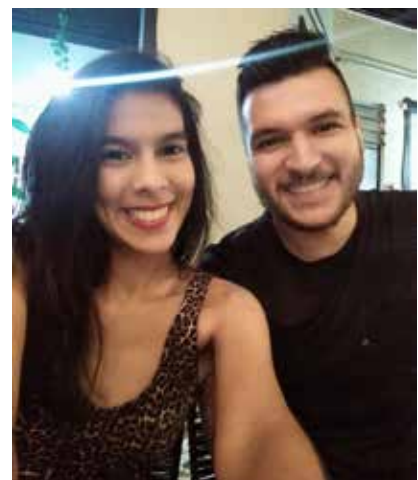


Imagen de referencia

milias con ingresos de hasta 4 cuatro salarios mínimos mensuales legales vigentes que deseen adquirir vivienda.

En proyecto Morell aplican los subsidios otorgados por Comfenalco Tolima a los afiliados de las categorías A y B, así como el subsidio de concurrencia y 'Mi Casa Ya' que entrega el Gobierno nacional, este último es un auxilio monetario para la cuota inicial, dirigido a las personas con ingresos menores a 3,5 millones de pesos.

Cala Morell es un conjunto muy familiar. Así lo definen algunos de los actuales compradores, entre ellos,



María Alejandra González, quien desde hace un año viene pagando

la cuota inicial. Vivir en uno de estos apartamentos se ha convertido en su sueño así que se preparó para postularse a la convocatoria de subsidios de vivienda que programó Comfenalco Tolima en octubre. Obtener el subsidio le permitirá materializar su ilusión, pues este recurso económico, junto con los ahorros que tiene el grupo familiar, las cesantías y su capacidad de endeudamiento le facilitará el cierre financiero para la compra.

“Con mi esposo trabajamos en una fábrica de ropa, yo soy la administradora y él es el jefe producción. Hasta allí los encargados del proyecto fueron a promocionarlo y nos encantó. Posteriormente me postulé al subsidio, pero no salí beneficiada por lo que ahora lo haremos juntos.

Los asesores nos han dado toda la información para poder acceder a los beneficios que otorga Comfenalco Tolima y el Gobierno nacional. Confío en que cumpliendo todos los requisitos y con la ayuda de Dios, obtengamos el subsidio de vivienda”, comentó.

Entre los múltiples atractivos que convierten a Cala Morell en el lugar de ensueño para los propietarios de su primera vivienda, está su moderno diseño, que comprende torres de 14 pisos de altura, con 8 unidades habitacionales por piso; cada torre cuenta con dos ascensores y estratégicamente doble escalera de evacuación a los extremos.

Los apartamentos son de 3 alcobas y con doble balcón tanto en la zona social como en la habitación principal, y dentro de sus zonas comunes ofrece cine



luna, parque para mascotas, espacios biosaludables, parque infantil, zona BBQ, salón social, espacio sugerido para gimnasio, piscinas y senderos, y parqueadero.



Imagen de referencia



Cala Amarador, proyecto no VIS con subsidio

Cala del Sol Amarador incluye parqueadero privado y ofrece 4 tipos de áreas ajustado a sus posibilidades de interés.

Está compuesto por 4 torres de 14 pisos y 5 unidades habitacionales por piso. Con dos ascensores por torre y doble escalera de evacuación, sus amplios balcones cuentan con un panel movable adaptado a su disposición.

A las comodidades que han conquistado a los compradores, se suma como nuevo atractivo el poder adquirir los apartamentos con subsidio en coberturas de créditos hipotecarios y operaciones de leasing habitacional, decretados por el Gobierno nacional.

Para afiliados de categoría C, que desean adquirir finca raíz, ya sea para vivir con sus familias o como inversión, el nuevo subsidio del Gobierno nacional es una noticia muy positiva, puesto que los beneficiarios de los mismos, durante los siete primeros años del crédito recibirán mensualmente \$438 mil, lo que equivale a un subsidio total de unos 36 millones de pesos.

Para acceder a este beneficio al momento de solicitar un crédito en una entidad bancaria, el principal requisito es no haber recibido subsidio familiar de vivienda por parte del Gobierno nacional o de las Cajas de Compensación Familiar, ni ninguna co-



bertura de tasa de interés.

Quienes ya han adquirido apartamento en Cala Amarador, consideran que el nuevo subsidio otorgado por el Gobierno nacional es una oportunidad que no se puede dejar pasar. Es el caso de Gloria Grimaldo Arias y Julio Alexander Carranza, dos tolimenses que están invirtiendo en este proyecto. Ellos, que adquirieron sus apartamentos con recursos propios dicen que ha sido un excelente negocio.

“Me decidí a comprar en este proyecto inmobiliario por el confort y el ambiente de tranquilidad y seguridad que brinda”, indicó **Gloria Grimaldo Arias**.

La profesional, quien labora en Internacional de Eléctricos, comentó que, si bien la compra del apartamento está planteada como una inversión, la decisión fue tomada porque le sintió espíritu familiar.

Julio Alexander Carranza, rector de la Institución Educativa Varsovia La Florida en Cunday, también adquirió el apartamento pensando en la valorización del proyecto.

Como ellos, ahora todos los afiliados a la Caja que planeen comprar vivienda no VIS tienen en Cala del Sol el proyecto que se ajusta a sus gustos, sus necesidades y su bolsillo.



Comfenalco



capacita



comprende



cuida



divierte



entrena



enseña





promueve


Servicios innovadores por medio de la virtualidad




Comfenalco
TOLIMA
Una Nota en Calidad de Vida

 Comfenalco Tolima

 @comfetol

 @comfenalcotolima

 316 691 46 68

www.comfenalco.com.co

Conectados con la Caja, niños y estudiantes aprenden y se divierten en casa

Con total compromiso y convencimiento de que los niños y adolescentes son parte fundamental en las familias y en la sociedad, Comfenalco Tolima continúa llegando con sus programas de atención integral a la niñez y Jornada Escolar Complementaria, a las comunidades que más lo necesitan, que se ejecutan con recursos de Foníñez.

Adaptado al nuevo entorno que se generó debido a la emergencia sanitaria causada por el Covid-19, la Caja de Compensación flexibilizó la Jornada Escolar Complementaria a través de una estrategia de atención especialmente remota, aprovechando las herramientas tecnológicas con que cuentan los hogares de los niños y adolescentes de las 67 instituciones educativas vinculadas.

Desde abril pasado, el programa se orienta de manera virtual, bajo la táctica de entretenimiento y esparcimiento 'Me divierto en casa', un proceso que involucra apoyo en el manejo de las emociones y prácticas psicosociales, desarrolladas con acompañamiento lúdico y pedagógico.

La metodología se basa en la utilización de herramientas virtuales, medios alternativos y, en algunos casos, especialmente para el sector rural, con guías impresas para los beneficiarios que no cuentan con conectividad.

Es así que, a pesar del aislamiento

A través de llamadas, videos y guías, la Caja de Compensación ha continuado con sus programas dirigidos a la niñez y a los estudiantes del Tolima. Según los beneficiarios, la permanencia en casa ha sido de mucho aprendizaje y diversión.



Es el caso de **Gloria Herrera**, madre de familia de dos estudiantes de la institución Ciudad de Ibagué, quien ve como un privilegio que sus niños de 8 y 10 años pertenezcan a la Jornada Escolar Complementaria, porque en el programa se “recrean, adquieren nuevos conocimientos y fortalecen sus principios y valores”.



que conllevó a la cancelación de clases presenciales de los escolares en todo el territorio tolimense, el programa sigue contribuyendo a la óptima utilización del tiempo libre, e incentivando y fortaleciendo la unión familiar de los escolares de Ibagué, Honda, Armero- Guayabal, Venadillo,

Líbano, Ortega, Chaparral, Guamo y Coyaima.

En la modalidad virtual, la Caja de Compensación ha propiciado que los padres de familia de los 2.829 estudiantes beneficiados se vinculen a las actividades durante la permanencia en casa, así se busca garantizar el cumplimiento de derechos fundamentales de los niños como la educación, la recreación y el esparcimiento.

Las lúdicas, juegos y trabajos de creatividad promovidos por el programa, aseguran los padres de familia, les ha permitido establecer un diálogo más efectivo con sus hijos, comprenderlos y guiarlos.

Cabe mencionar que dentro de la

población estudiantil beneficiada con la Jornada Escolar Complementaria, Comfenalco Tolima atiende 176 estudiantes de los resguardos indígenas Cutira Bonanza, Chenche Balsillas, Amayarco y Agua Fría, de Coyaima; 175 de los cabildos indígenas Paso Candela, Pijao, Talarco, Espinalito, Yaguara, de Ortega y 3 de Ibagué, generando estrategias para minimizar problemáticas tales como la deserción y el ausentismo escolar, los bajos rendimientos académicos y las situaciones sociales asociadas a las condiciones de vulnerabilidad, y rescatando la tradición cultural de dichas comunidades étnicas.



Pensamiento similar tiene **Diana Prado**, madre de un estudiante de la institución San Isidro - Sede Granada. Ella argumenta que su pequeño de 10 años, se ha visto muy beneficiado tanto a nivel académico como emocional del proceso que viene adelantado la Jornada Escolar Complementaria en casa.

“A nosotros como padres también nos permite aprender y conocer mejor a nuestros niños. Las actividades nos han ayudado a crecer como familia”, comenta.

Atención integral para la primera infancia

Rompiendo las barreras del aislamiento obligatorio, la Caja de Compensación también está brindando un continuo acompañamiento a la primera infancia. Para ello, junto con un apoyo psicosocial, estableció una serie de estrategias virtuales pedagó-

gicas y operativas de atención familiar, enfocadas en que los padres reciban adecuadas prácticas de cuidado y recreación para sus hijos.

Actividades de estimulación integral, lúdicas pedagógicas, talleres y consejos, con alternati-

vas empleadas por la Caja para que las comunidades puedan acceder a los beneficios de estos programas de alto impacto social, y a través de llamadas hace acompañamiento y seguimiento nutricional y del estado de salud de los niños.

De esto da cuenta **Naxly Esmeralda Delgadillo**, de la vereda Chapetón. Dos de sus cinco hijos están cobijados por el programa de Atención Integral.

Naxly, quien labora en una empresa avícola, ve como un respaldo esta iniciativa de la Caja, porque le ha permitido acercarse a sus niños, compartir sus saberes y aprender de una manera muy divertida.

“Los videos, bailes y las actividades manuales son muy agradables y han ayudado a que pueda compartir e integrar a todos mis hijos.

Jugamos y con los materiales que nos brinda la naturaleza hacemos las tareas. Realmente el apoyo en casa que nos está brindando Comfenalco Tolima ha sido muy enriquecedor”, indica.



Con el título de ‘Te cuido y te enseño en casa’ esta estrategia y sus distintas metodologías como ‘La alegría de aprender jugando’, incluyen la entrega de Complemento Nutricional mensual, un kit de refrigerios debidamente seleccionado para garantizar una alimentación adecuada para el desarrollo de los infantes, a lo largo del primer semestre de 2020 se

han entregado 1.200, al igual que también se han conferido a los niños adscritos a la Jornada Escolar Complementaria, kits de refrigerios. De estos paquetes de productos lácteos, frutas y panificación variada, se han distribuido 2.829.

El Programa de Atención Integral prioriza la salud de los niños. En alianza con los entes gubernamentales los 300 usuarios de las

40 veredas y corregimientos de Ibagué adscritos, junto con sus familias, se han beneficiado de las jornadas de salud desarrolladas con el apoyo de la Secretaría de Salud Municipal, es decir que 1.600 personas han accedido a atención de ginecología, medicina general, pediatría y odontología.

Complementos para una estancia plena en casa

Durante estos meses de confinamiento, Comfenalco Tolima también ha seguido con el programa 'Abraza la Vida', iniciativa que brinda apoyo psicosocial, sensibiliza sobre el valor de la vida y permite un adecuado manejo de la salud mental de los niños y

adolescentes.

Mediante dinámicas virtuales como talleres psicológicos con temas de autoestima, planificación familiar y prevención de sustancias psicoactivas (SPA), este programa ha atendido a 872 adolescentes de 9 municipios del To-

lima, incluida su capital.

Con 'Abraza la Vida', Comfenalco Tolima, está atendiendo población víctima de abusos sexuales, con trastornos socio-emocionales, núcleos familiares vulnerables y adolescentes con capacidades diversas.



Comfenalco Tolima le apostó al entrenamiento deportivo virtual

Desde la comodidad de su hogar, los deportistas Comfenalquistas practican su disciplina favorita, fortalecen amistades y conservan su espíritu competitivo.

Una de las estrategias empleadas por Comfenalco Tolima de la que los aficionados del deporte han sacado su máximo provecho durante la pandemia ha sido al entrenamiento deportivo.

La disciplina y la constancia, valores promovidos por el programa de Clubes y Escuelas deportivas de la Caja de Compensación, cobraron fuerza en el aislamiento. A través de la red, instructores y alumnos se las arreglaron para mantener un estricto programa que les ha permitido continuar con las rutinas.

Los resultados han sido positivos, tanto, que padres de familia y estudiantes consideran que esta medida ha sido muy acertada, porque ha permitido que desde la comodidad del hogar se aproveche el tiempo libre.

Sin embargo, como todos los cambios que ha implicado el confinamiento, las clases deportivas han representado, tanto para los estudiantes como para sus instructores, un gran desafío.

Modificar la práctica habitual por la falta de espacio o por el encie-

rrro ha llevado a que los deportistas en formación y sus tutores conviertan la sala de sus casa, garajes o pequeñas zonas verdes en lugares aptos para el entrenamiento, que permiten el desarrollo de los ejercicios a los que estaban acostumbrados o a otros que se adapten al entorno.

Con estas prácticas virtuales, los jóvenes han logrado un adecuado acondicionamiento físico, la técnica propia del deporte que practican y, por supuesto, estar psicológicamente en buenas condiciones.

Con el profesionalismo y exigencia que siempre ha caracterizado al equipo de instructores de Comfenalco Tolima, cada profesional prepara desde su casa rutinas paso a paso que posibilitan a los estudiantes ejercitarse y combatir el estrés.



Sumado a ello, en encuentros en tiempo real, a los deportistas se les guía en su proceso y se les efectúan las exigencias necesarias para que su nivel siempre esté en su máximo potencial.

Estas reuniones a distancia también les permiten a los jóvenes reencontrarse con sus pares, estrechar sus lazos de amistad y conservar despierto su espíritu competitivo. Este y otros beneficios han propiciado la buena aceptación que el proceso ha te-

nido entre los beneficiarios.

Uno de ellos es el colegio Juan Salvador Gaviota, institución que ha encontrado en las escuelas deportivas de Comfenalco Tolima, espacios lúdicos, de recreación y de integración familiar muy efectivos.

“Gracias por el sentido de acompañamiento para con nuestros estudiantes, sobre todo en esta época, en que ellos tanto lo necesitan”, expresó la directora del colegio Juan Salvador Gaviota, Claudia Liliam Avilan Borja.



Voces de satisfacción

Noraida Giraldo Caballero: Estoy muy contenta de que mi hijo siga su preparación y formación en la escuela de fútbol de Comfenalco Tolima.

Además, estoy muy satisfecha con las clases virtuales y agradezco a los profesores, porque desde el mismo momento en que empezó la cuarentena todos han estado muy pendientes.



Gabriela Hernández, junto con su acudiente Yolanda Mahecha, dice que le han gustado mucho las clases virtuales de natación y espera continuar en el programa.

Brayan Camilo Posada, de la escuela de fútbol, dice “me ha gustado esta modalidad. Nos ponen entrenamientos variados que nos ayudan a separarnos de la tecnología, a hacer ejercicio y estimularnos”.



Motivación laboral, la clave para aumentar la productividad empresarial

Un trabajador satisfecho con su trabajo además de sentirse comprometido e identificado con los valores de la empresa, es un colaborador que da su máximo potencial en cada una de sus funciones, es decir, es activo, propositivo y pone todo de sí para que se logren los objetivos trazados por la organización.

Aunque esa motivación debe partir del mismo empleado, hay factores externos que pueden aumentarla o afectarla. En efecto un puesto de trabajo que no satisface las necesidades propias del cargo, funciones que nada tienen que ver con su perfil, un salario que no cumple con las aspiraciones, trato descortés y el no reconocimiento de sus talentos y aportes.

Si bien tras un puesto laboral se obtiene un pago monetario vital

Si antes conservar un equipo laboral motivado era importante, en esta nueva normalidad que deja la pandemia en el mundo, es una necesidad básica. Señores empresarios, asegúrense de implementarla y verán los excelentes resultados.

para la satisfacción de sus necesidades básicas y sociales, los empleadores deben tener claro que sus colaboradores son seres

humanos y como tal deben ser tratados.

Por tanto, un óptimo clima laboral, el reconocimiento de los logros y la posibilidad de ascender dentro de la empresa son factores eficaces para mantener la planta de personal motivada y la productividad laboral siempre al ciento por ciento.

Teniendo en cuenta los beneficios que para las empresas representa tener empleados satisfechos, Comfenalco Tolima, en compañía de una de sus psicólogas de Programas Especiales, presenta en esta edición de 'Familia & Vida' los cinco factores que influyen en la motivación en el mundo laboral y la importancia de la implementación de procesos que permitan mantener a los empleados felices.



Factores que influyen en la motivación laboral



1. Puesto de trabajo

Este factor de motivación depende del puesto de trabajo que se ofrece al empleado, si se encuentra cómodo en él o no. Es importante porque ese cargo, en la medida de lo posible debe estar ligado al perfil profesional, para que pueda desarrollar todas sus habilidades, de lo contrario, llegará a sentirse frustrado.



2. La autonomía en el trabajo

Dar responsabilidades y permitir la participación y aporte de ideas para que la empresa pueda mejorar con la visión del empleado. De esta forma se sentirá esencial e importante en sus labores dentro de la organización.



3. El ambiente de trabajo

La forma correcta de aumentar la satisfacción y la comodidad de los empleados en sus puestos de trabajo es creando un ambiente laboral agradable, de buenas relaciones entre los diferentes integrantes de la compañía. Esto también permite que los trabajadores se sientan identificados con los valores de la empresa y se creen lazos de colaboración.

4. Condiciones laborales

Este factor hace relación a lo que todas las personas ven cuando aceptan un trabajo, y es en ese momento cuando los empleados se sienten motivados según su salario, si tienen primas por objetivos, horarios flexibles, conciliación laboral y personal.



5. Onboarding

Las organizaciones lo implementan para que el nuevo integrante de la empresa se integre perfectamente y de forma inmediata a su puesto de trabajo. Con este tipo de procesos el empleado se siente incluido y parte de la empresa desde el minuto cero.

Tener claras estas condiciones permite implementar correctamente la motivación laboral dentro de la empresa, y así lograr la relación directa entre satisfacción y productividad.

Dentro de las técnicas más

efectivas para poner en marcha están: organizar correctamente la plantilla, crear políticas de incentivos, definir objetivos y funciones y promoción laboral. A continuación, conozca en qué consiste cada uno de ellos y aplíquelos.



Crear una política de incentivos

Los logros se deben reconocer y premiar. Puede ser tanto a nivel económico o en forma de premios, como por ejemplo: establecer que la persona que sea el empleado del mes durante un semestre consecutivo reciba un premio.



Definir objetivos y funciones

Es importante que cada empleado sepa qué tiene que hacer, el tiempo que tiene y los objetivos personales, del equipo y de la empresa en general. De esta forma, se trabaja la motivación laboral y el trabajo en equipo.

Promoción laboral

La empresa debe facilitar la promoción laboral del trabajador, quien se sentirá motivado por la posibilidad de ir ascendiendo de puesto de trabajo y, además, de sueldo.

La compañía debe dar la información necesaria para facilitar esta promoción, es decir, ante una vacante a la que los integrantes del equipo pueden aspirar se debe indicar qué estudios se exigen, cuáles serán sus funciones y cuántos años de experiencia se requieren, e igualmente el empleado que aspire a ocuparla debe ser honesto y conocer sus capacidades y limitaciones.





Incrementa tus
oportunidades
laborales

Clases
Virtuales

**Inscripciones
abiertas**

Técnicos Laborales por competencias

- **Cocina.** **Nuevo**
- **Seguridad Ocupacional e Inspector de Salud.** **Nuevo**
- **Mantenimiento de Piscinas y Salvamento Acuático.** **Nuevo**
- **Asistencia Administrativa.**
- **Secretariado Ejecutivo.**
- **Administración en Sistemas Informáticos.**
- **Auxiliar Contable y Financiero.**

Horarios: lunes a viernes de 6:00 p.m. a 10:00 p.m.

**Tarifas
Subsidiadas**

Mayores informes:

Institución de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano
Calle 14 No. 7 - 53 B/ Pueblo Nuevo - Ibagué
Tel.: (8) 261 76 26 - Cel.: 317 403 69 38

f Comfenalco Tolima **t** @comfetol **i** @comfenalcotolima **wa** 316 691 46 68

www.comfenalco.com.co

Alianzas estratégicas para hacer familias felices

Entérese de quiénes son nuestros aliados y los privilegios que trae el presentar la Tarjeta Verde.

Estar afiliado a Comfenalco Tolima siempre es la llave a un mundo de atractivas oportunidades de bienestar, recreación y diversión.

Pensando en ello, la Caja de Compensación ha creado diversas alianzas dentro y fuera del Departamento, para continuar privile-

giando con descuentos a las familias tolimenses.

Dichos convenios permiten tarifas especiales en productos y servicios. Desde carreras universitarias, servicios de salud y estética, seguros de vida y funerarios hasta hospedaje y enseñanza automovilística; hacen parte de la amplia oferta.

Alianzas en Ibagué

Enseñanza

- La academia **Autorally**, ubicada en la carrera Quinta N°. 22-114, ofrece a nuestros afiliados un 15% de descuento en el curso de conducción.
- Con la Tarjeta Verde, la academia de automovilismo y motociclismo **Autoclub**, de la carrera Quinta N°. 49 - 84 Zona Industrial El Papayo, brinda tarifas especiales en todos sus servicios.



Servicio automotriz

- **Disyamotos S.A.**, ubicada en la carrera Quinta N°. 39 – 33 ofrece un descuento del 3% antes del IVA en compra de motocicletas a contado, además un 5% de descuento en accesorios y un 10% de descuento en mano de obra.
- **Su Moto de Ibagué S.A.** en sus dos sedes de la carrera 5 N°. 21-33 y carrera 69 N°. 5 - 33 Alameda Local 7, brinda un descuento del 3% antes del IVA en compra de moto de todas las referencias, un chaleco y kit de herramienta; 10% en compra de repuestos, modelos 2017, un cuarto de aceite.



Belleza

- En el amplio portafolio de servicios de **Beleza**, de la carrera Tercera N°. 42-121 Casa Club, nuestros afiliados obtienen descuentos que van desde el 2 hasta el 24%.
- **Corposbelt** de la carrera Quinta N°. 61-78 brinda a los afiliados de la Caja descuento del 15% en fajas médico quirúrgicas, post-parto y uso diario masculina y femenina.
- **Corpo Bello**, empresa que cuenta con zona de spa, tratamientos corporales y posquirúrgicos en la calle 45 N°. 2-87 barrio Piedra Pintada parte baja, otorga a nuestros afiliados el 25% de descuento en tratamientos individuales y 25% de descuento en tratamientos para dos o más personas.
- **Spa María Eu** ubicada en la carrera Tercera N°. 3 - 47 Hotel Internacional Casa Morales primer piso tiene para los afiliados a Comfenalco Tolima el 10% de descuento en paquetes individuales y 20% de descuento por grupo de 5 personas en los tratamientos de cosmetología, terapia reductora, masajes anti-estrés, frutoterapia, terapia geotermal, hidroterapia, lodoterapia y chocolaterapia.
- **Zivia Elohim spa** ubicado en el centro comercial Acqua Local 415 ofrece un 10% de descuento en todos los servicios.
- **La Mansión del Cosmético**, en sus dos sedes de la carrera Quinta N°. 65-82 y carrera Primera N°. 15- 63 centro, tiene el 5% de descuento en la compra de cosméticos, al detal y al por mayor.
- **Skin Stetic**, ubicada en sus dos sedes carrera Quinta N°. 10-20 Local 101 Frente a la Plazoleta de los Artesanos y carrera 6 N°. 53-45 Local 4 Edificio Torreón Empresarial de Santa Mónica ofrece un descuento del 20% en todos los servicios para afiliados Comfenalco presentando la Tarjeta Verde. **Nuevo convenio.**



Cultura, entretenimiento y suscripciones

- El diario tolimeses **El Nuevo Día** de la carrera Sexta N°. 12-09 ofrece descuentos del 20% de descuento en suscripción a 12 meses, y el 15% de descuento en suscripción a 6 meses.
- **El Teatro Tolima** ofrece descuentos especiales para los afiliados, a través de la Caja de Compensación.
- Para nuestros afiliados **Game Box** (local 228 de Multicentro) ofrece por cada recarga un 20% adicional. Estos bonos les permiten más horas de juego y diversión.

Dotaciones

- **Seguridad Industrial Dotaciones y Suministros** de la calle 30 N°. 4h-61 Reserva de Cádiz Local 9, tiene descuentos del 5% en las compras de dotaciones y elementos de seguridad industrial.



Educación

- **La Universidad San Martín** de la carrera Novena N°. 19-68, barrio El Carmen, ofrece descuentos del 10 y el 15% sobre el valor de la matrícula en diversos programas académicos de pregrado en las modalidades presenciales y a distancia durante toda la carrera.
- **Universidad de Ibagué** de la carrera 22 calle 67 barrio Ambalá concede un 10% de descuento sobre el valor de matrícula del primer semestre de los programas de pregrado.
- **Sysdatec - Centro de Desarrollo Integral S.A.S** (Calle 14 N°. 14-29 Líbano) brinda un 10% de descuento en el valor del semestre en programa técnico y el 8% de descuento en cursos de entrenamiento o complementarios de corta duración.
- **Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD** de la calle 34 N°. 9A-26 barrio San Simón ofrece el 15% de descuento en la matrícula, adicional quienes tengan el último certificado electoral de votación tendrán un 10% adicional, en programas de pregrado y maestría.
- **El jardín Hakuna Matata** de la carrera Tercera N°. 42-105 barrio Casa Club ofrece 20% de descuento en matrícula y 10% de descuento en sus distintos servicios.



Ropa y accesorios

- **Sou Apparel** de la carrera Tercera N°. 9 - 43 Plaza Bolívar ofrece el 10% de descuento en prendas femeninas.



Hogar

- **Guinnesscol S.A.S.** (carrera Cuarta N°. 44-48) ofrece tarifas especiales en sus diferentes combos y productos.
- En sus distintas sedes de Ibagué, **Muebles Albura**, tiene para nuestros afiliados el 15% de descuento en compra contado en los diferentes productos para el hogar.
- **Materiales EMO S.A.S** de la carrera Quinta N°. 87 - 44 barrio el Jardín brinda un 15% de descuento en todas las líneas de productos.



Salud

- **Famisanar EPS** de la carrera Quinta N°. 32-21 cuenta con tarifas especiales en planes complementarios de salud, para los afiliados a la Caja.
- **Laboratorio Clínico Naizir** de la calle 33 N°. 4 A - 44 barrio Cádiz de Ibagué ofrece un descuento exclusivo del 25% en sus servicios, excepto en las pruebas de ADN de paternidad.
- **Opticentro Internacional S.A.S** ubicado en el local 232 del centro comercial Multicentro ofrece descuentos entre el 10 y 20% en la compra de lentes y monturas.
- **Visión Santa María** ubicado en el local 104 centro comercial Los Panches, entrega descuento del 10% por la compra de productos como lentes oftálmicos y de contacto.
- **La clínica odontológica Sonrisa Bella** de la carrera Quinta N°. 39-86 tiene descuentos hasta del 30% en periodoncia y del 5% todos los tratamientos dentales.
- **Biomédica** de la carrera Quinta N°. 34-28 barrio Cádiz ofrece 10% de descuento en los productos de la línea NaturrellPharm, en la consulta con el doctor Mauricio Melo y en todas las terapias.
- **Oxitolima IPS** de la calle 17 N°. 8-21 barrio Interlaken ofrece tarifas especiales en sus servicios.
- **Clínica Odontológica Oraldent White SAS** de la carrera Quinta N°. 32 - 23 barrio San Simón tiene tarifas especiales para nuestros afiliados.
- **Dents estética dental.** Descuento entre el 10 y 30% (sobre la tarifa plena) en los diferentes procedimientos odontológicos (Odontología general – Preventiva – Diseño de sonrisa – Blanqueamiento – Periodoncia – Cirugía – Ortodoncia.). Dirección: carrera Quinta N°. 40-42 Macarena - Ibagué - Tolima. Teléfono: 2701765.
- **Ortoestética,** Descuentos del 25% en: Servicios odontológicos y especializados. Dirección: Cra 6 N°. 32 - 12 Barrio San Simón. Tel.: (8) 265 70 30 - 312 670 17 43
- **Biocenter Salud Ocupacional S.A.S** de la carrera Quinta N°. 37-24 brinda descuentos del 15% en productos y servicios como exámenes ocupacionales y de rutina.
- **Radiólogos y Equipos Diagnósticos RX S.A.S** de la calle 42 N°. 5-42 local 3 ofrece descuento del 20% en servicios como tac, rayos X, ecografías y biopsias guiadas.
- **Óptica Colombiana** de la calle 60 N°. 12-224 CC La Estación local 206 piso 2 ofrece descuentos del 10 al 50% en distintos productos y servicios.
- **La Mansión Naturista** ofrece el 10% de descuento en los productos Naturistas, en todas sus tiendas.
- **La Óptica** de la calle 11 N°. 4-49 local 2 tiene para nuestros afiliados descuentos del 20 al 30% de descuento en monturas.
- **IPS Clínica Lavallot Ibagué S.A.S** de la carrera 4A N°. 35-25 barrio Cádiz ofrece descuentos del 10 al 25% en sus servicios.
- **Centro Médico La Quinta** carrera Quinta N°. 39-72 barrio La Macarena parte alta brinda descuentos especiales del 5 % al 30 % en los servicios de salud con que cuenta la clínica.
- **Clinaltec** del kilómetro 6 vía Ibagué - Espinal sector de Picaleña Monte redondo Lt 3 ofrece a los afiliados de Comfenalco Tolima tarifas especiales en sus servicios.
- **Centro Radiológico Oral y Maxilfacial Crom S.A.S** del edificio Quinta Avenida, carrera Quinta N°. 38 – 56 tiene tarifas diferenciales para los afiliados a la Caja.
- **IPS Clínica Especializada Previ-red** de la carrera 4A N°. 35-25 barrio Cádiz tiene descuentos especiales del 15 y 20% en paquetes visuales monofocales.
- **Gestamos S.A.S,** ubicados en Centro medico Javeriano calle 43 N°. 4-26 Consultorios 309-310-311. Tiene descuentos especiales entre el 10 y 20% según el tipo de tratamiento o procedimiento.



Seguros

- **Chubb, ACE Seguros S.A.** del Centro Comercial la Quinta local 290 brinda tarifas especiales en su amplio portafolio de seguros que incluye de vida y exequiales.
- **Bolívar** de la carrera Cuarta N°. 10-77 tiene tarifas preferenciales en sus pólizas.

Seguros exequiales

- **Funeraria La Aurora** de la carrera 4a N°. 33 – 29 barrio Cádiz ofrece programa de previsión exequial para el afiliado y su núcleo familiar desde \$13.000 mensuales con cremación al 100% en el Tolima.
- **La Ascensión S.A** de la carrera Quinta N°. 30-79 Piso 3 barrio San Simón Parte Alta, ofrece tarifas especiales en los planes exequiales.

Tecnología

- **Electrónica Modular** ubicado en la calle 51 N°. 7C-48 Rincón de Piedra Pintada brinda descuento del 5 y 10% en sus distintos productos, tales como equipos de cómputo y repuestos.
- **EM7** de la carrera Sexta N°. 21-67 Local 2 ofrece descuentos del 5% en la compra de equipos de seguridad

Turismo

- **Granja Piscícola El Carmen** vía Huevos Oro, barrio El Salado, otorga el 15% de descuento en compra superiores a \$60 mil los días martes y jueves.
- **Hotel Internacional Casa Morales** de la carrera Tercera N°. 3-47 ofrece tarifas especiales en alojamiento.
- **Hotel Lusitania** de la carrera Segunda N°. 15-55 brinda tarifas especiales en hospedaje.
- **Hotel FR**, descuento del 10% en alojamiento de las diferentes habitaciones en el Hotel FR; Las tarifas incluyen: Desayuno tipo americano, parqueadero cubierto con vigilancia privada e internet WI-FI. Ubicados: Carrera 5 N°. 29-41 Piso 2 Edificio Mtreinta. Telefonos: 322 7434598 – 8 2744772

Veterinaria

- **Clínica Veterinaria Todovet** de la manzana 13 casa 15 Jordán Sexta etapa ofrece un descuento del 15% en servicios y 10% en productos petshop y medicamentos.
- **Vanidad Movil**, Descuentos entre el 5 y 15% en diferentes servicios y productos veterinarios. Ubicados Dirección: Mz 3 Casa 11 Piso 2 Barrio Jordán. Tel.: 316 600 26 76.



Transporte

- **ALS Ambulancias** de la carrera 19 N°. 95-81 MZ A CS 26 Urbanización Arkambuko tiene descuento especial para el afiliado de Comfenalco Tolima en servicio de traslado de ambulancia.
- **Serviguas Acosta S.A.S**, ubicado en Carrera Quinta N°. 103 - 103 Barrio Jardín. Ofrece a los afiliados un 5% en los servicios.

Aliados municipales

Turismo

- **Agua, Sol y Alegría** en Honda ofrece tarifas especiales para los afiliados.
- **Club Campestre y Recreacional Chicalá** (Payandé -Tolima) tiene tarifas preferenciales.



Cajas aliadas

Y si de viajar se trata, Comfenalco Tolima también tiene alianza con las Cajas de Compensación de Cúcuta, Medellín, Bucaramanga, Neiva, Melgar, Bogotá, Girardot, Boyacá y Villavivencio, lo que permite a nuestros afiliados y sus familias disfrutar con tarifas especiales, según la categoría del afiliado, de distintos centros recreacionales y vacacionales. Nuestras aliadas son Comf norte, Comfama, Cajasan, Comfamiliar, Cafam y Colsubsidio.



Incrementa tus oportunidades laborales

Clases Virtuales

Inglés

Marco Común Europeo de Referencia



Horarios:

- Niños: Sábados de 2:00 a 6:00 p.m.

- Adultos:

Opción 1:

Martes y jueves de 6:30 p.m. a 9:30 p.m.

Opción 2:

Lunes, miércoles y viernes 6:30 p.m. a 8:30 p.m.

**Tarifas
por nivel**

Cat. A

Cat. B

Cat. C

Cat. D

\$74.900

\$87.400

\$124.800

\$149.800

Mayores informes:

Institución de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano

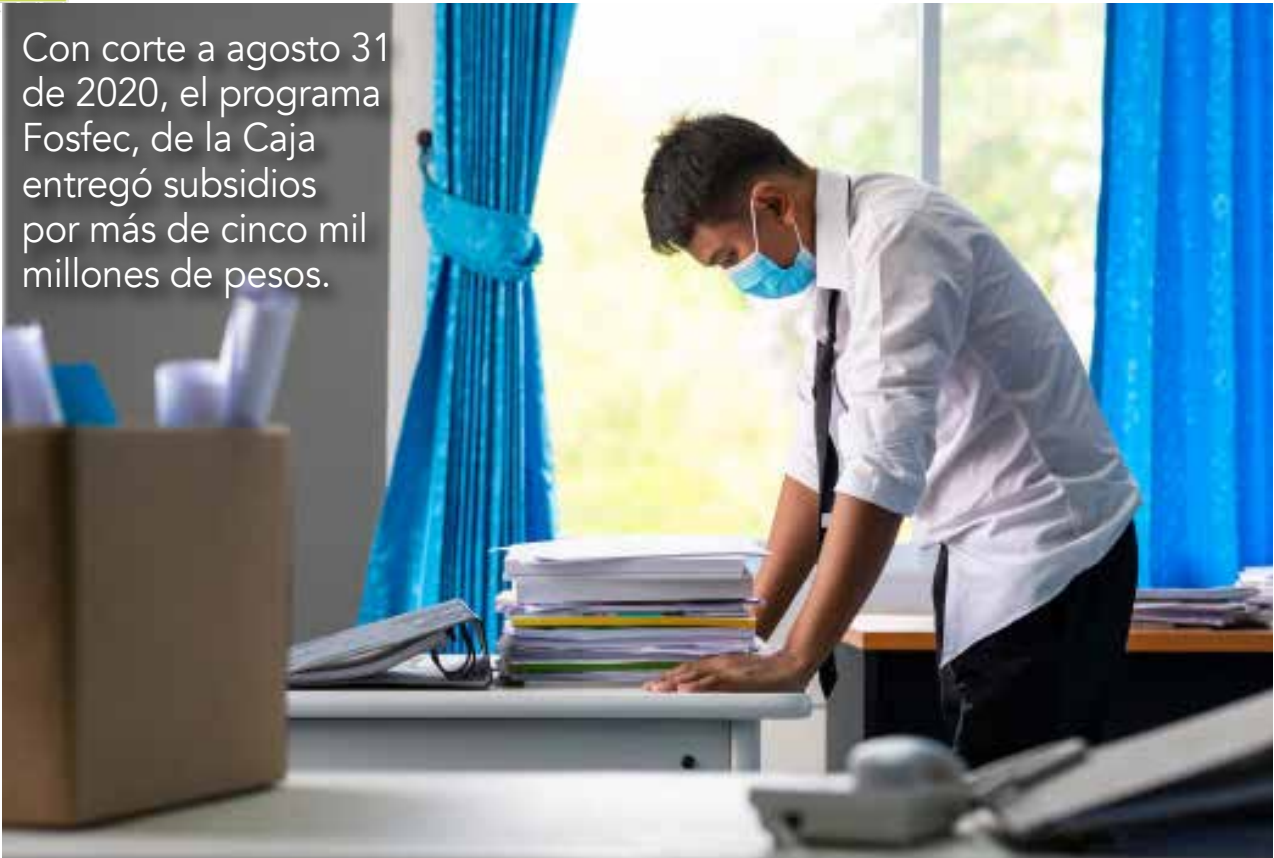
Calle 14 No. 7 - 53 B/ Pueblo Nuevo - Ibagué

Tel.: (8) 261 76 26 - Cel.: 317 403 69 38

 Comfenalco Tolima  @comfetol  @comfenalcotolima  316 691 46 68

www.comfenalco.com.co

Con corte a agosto 31 de 2020, el programa Fosfec, de la Caja entregó subsidios por más de cinco mil millones de pesos.



Beneficio especial al Cesante, un alivio para 1.756 familias

Los verdaderos amigos se conocen en las situaciones difíciles, y así lo vieron los beneficiados del subsidio especial al cesante de parte de Comfenalco Tolima, que en medio de la crisis generada por el Covid -19 recibieron la ayuda.

En un tiempo corto, la Caja de Compensación, benefició a 594 personas con el subsidio especial al Cesante, con recursos provenientes del fondo FOSFEC, que ascendieron a los dos mil 17 millones de pesos, con corte al mes de abril, luego en cada periodo y en cumplimiento de la norma vigente y la disponibilidad de recursos, se ha podido cubrir un total de 1.756 familias

Teniendo en cuenta la difícil situación económica que atravesaban las familias, la Caja de Compensación agilizó los procesos de estudio de los postulantes para su validación en cumplimiento del Decreto 488 del 27 de marzo de 2020 del Gobierno nacional, por el cual se dictaron medidas de orden laboral, dentro del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica, junto con la Resolución 0853 del 30 de marzo de 2020 expedida por el Ministerio de Trabajo y la circular 005 de la Superintendencia del Subsidio Familiar, posteriormente el 04 de junio con el decreto 770, se autorizó el anticipo de recursos

de la vigencia, y fue así como pudimos beneficiar a más postulantes con el Subsidio de Emergencia.

El apoyo económico que recibió cada beneficiario fue de dos SMMLV, divididos y liquidados en tres meses, así como el pago de la seguridad social. En algunos casos, dada la concurrencia del beneficio con la Ley 1636, también les fue otorgada la cuota monetaria por cada uno de sus beneficiarios acreditados en la Caja, lo que representó una ayuda económica importante para las familias afectadas por los recortes de personal.

Testimonios

Norma Constanza Trujillo es una de las beneficiarias de este subsidio. La bacterióloga de profesión, cuenta que la clínica en la que trabajaba desde hacía dos años, cerró sus puertas, pues los problemas financieros que afrontaba se agudizaron con los efectos adversos del coronavirus. Ella, que junto con 69 personas más, perdieron sorpresivamente sus trabajos, encontró en la Caja un respaldo. Al entrar en vigencia el Decreto expedido por el Gobierno Nacional, a través del portal institucional se postuló y, al cumplir con todos los requisitos, logró que su nombre figurara entre los beneficiados.

Dice que cumplidamente, por tres



meses consecutivos, le llegó el dinero que se convirtió en su único ingreso, y con el cual pudo satisfacer algunas necesidades básicas y de las dos personas que tiene a su cargo: su hijo y su madre.

El apoyo económico que recibió cada beneficiario fue de dos SMMLV, divididos y liquidados en tres meses, así como el pago de la seguridad social. En algunos casos, dada la concurrencia del beneficio con la Ley 1636, también les fue otorgada la cuota monetaria por cada uno de sus beneficiarios acreditados en la Caja, lo que representó una ayuda económica importante para las familias afectadas por los recortes de personal.

Dentro de los múltiples testimonios también está el de **Arnol Tique Castaño**, un padre de familia, que al igual que su esposa, está desempleado.

Arnol, padre de cuatro hijos, se ganaba la vida como taxista, pero desde el inicio de la cuarentena sus servicios fueron cancelados, en razón a las restricciones en la movilidad. Ahora el único ingreso de la familia es el otorgado por la Caja, del cual ha llegado a sus arcas el primer giro equivalente a los 585 mil pesos.

Dichos recursos, comenta los ha recibido “como una bendición”,



que le dio un respiro y un alivio ante una situación bastante difícil y “dura”.



Mildred Smith Vargas Tuay también cuenta su satisfacción por el amparo brindado. Ella salió de la nómina de la empresa por finalización de contrato y desde la cuarentena no ha podido reincorporarse al mundo laboral.

Con la entrada en vigencia del Decreto 488 y Decreto 770, y al haber surtido todo el proceso de la postulación y capacitación al subsidio al cesante fue incorporada al programa, que le permitió gozar del beneficio monetario y a su vez mejorar su currículo.

Su experiencia es como auxiliar contable, pero en septiembre le llegó su diploma de Contadora Pública, por lo que confía en que, a través de la bolsa de empleo de la Caja, pueda ocupar alguna vacante, que le permita continuar cotizando para su pensión.

Es de mencionar que en busca de atender a una mayor población con el beneficio al cesante, Comfenalco Tolima, apertura la convocatoria para la adjudicación de recursos destinados por el Ministerio de Trabajo.

¡Adiós al sedentarismo!

Seis ejercicios de cardio para mejorar su estado físico

Que el teletrabajo, las clases virtuales de los niños, las obligaciones de las labores del hogar, el cierre de los gimnasios y el distanciamiento social producto de las medidas de prevención y contención de la pandemia, no sean impedimento para mantenerse en forma.

Teniendo en cuenta los múltiples beneficios que brinda el deporte, entre los que destacan la buena salud, la producción de endorfinas, el aumento de la resistencia, el estado físico y la fuerza, mantenerse activo es una decisión de amor propio, que solo exige un poco de convicción y disciplina.

En busca de incentivar esta cultura, Comfenalco Tolima, de la mano de sus instructores del Gimnasio trae una corta rutina para la que solo necesitará usar ropa y calzado cómodos, un espacio donde ejercitarse y ganas de aumentar su actividad física, mejorar su capacidad aeróbica, quemar una cantidad significativa de calorías y fortalecer sus músculos.

Dicha rutina está conformada por seis ejercicios de cardio, que podrá realizar tras cinco minutos de calentamiento.

Cada ejercicio se hace en serie de cuarenta segundo por 20 segundo de descanso. Recuerden que una buena respiración e hidratación serán claves.

1. Salto vertical

Párese con los pies separados. Flexione un poco las piernas, llevando la cadera hacia atrás. Baje y salte como si quisiera tocar el techo.

2. Jumping jacks

Este ejercicio consiste en saltar abriendo las piernas y subiendo los brazos hasta que las manos casi se toquen sobre la cabeza. Salte uniendo los pies y colocando los brazos a los lados en paralelo al cuerpo.

3. Salto frontal

En posición, salte hacia adelante cayendo con las piernas inclinadas como si hiciera una corta sentadilla. Regrese a su punto inicial retrocediendo con un paso largo hacia atrás y salte de nuevo.

4. Caballitos

Llevando el ritmo, ubíquese con los pies levemente separados. Levante las manos y que estas se cojan sobre su cabeza; a la par que las baja vaya doblando las rodillas con saltos leves. Cuando las manos bajan las piernas suben alternadamente hasta la altura de la cadera. Si saltando no puede hacer este movimiento de coordinación y equilibrio, simplemente suba y baje las piernas en coordinación con las manos.

5. Elevaciones de rodilla

Manteniendo la espalda recta, saltando, eleve las rodillas a la altura de la cadera. Haga cuatro elevaciones de rodillas por dos sentadillas.

6. Mountain climber o escaladores

Ubíquese en el suelo en la posición tradicional de plancha: las manos directamente debajo de los hombros y su cuerpo formando una línea recta desde los hombros hasta los tobillos; contraiga el abdomen para evitar que la cadera caiga hacia el suelo. En esta posición, con ritmo y rápido, lleve las rodillas hacia el pecho alternadamente, como si estuviera corriendo.

¡Buen provecho!

La comida siempre será uno de los mayores placeres y privilegios. Ella despierta los sentidos, borra las penas y une a las familias. No en vano alrededor de una buena mesa se crean inolvidables recuerdos.

Con el apoyo de los instructores de cocina de la Ins-

titución de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano, compartiremos dos deliciosas recetas a las que nadie se podrá resistir: una exquisita chuleta valluna acompañada de una ensalada de repollo y un arroz frito tailandés. ¡Tome nota y a cocinar!

Chuleta Valluna

Ingredientes

Chuleta

- 100 gr. de filete de cerdo (pierna o lomo)
- 1 huevo
- 50 gr. de harina de trigo
- 50 gr. de harina de pan (miga)
- 500 c.c. de aceite

Coleslaw

- Repollo (blanco o morado) en chiffonade
- Zanahoria rallada
- 150 gr. de mayonesa
- Sal y miel

Preparación

1. Limpie y desinfecte los vegetales. Déjelos por 10 minutos en un recipiente con una solución de agua y vinagre.
2. Tome los filetes de lomo en corte mariposa y retíreles el exceso de grasa. Extiéndalos uno a uno y golpéelos con un mazo o cuchillo hasta que queden uniformes. Esto ayudará a que tengan una cocción completa.
3. Rompa el huevo y mézclelo en una taza.
4. Adobe la carne y pásela por harina de trigo, luego por el huevo y finalmente por la miga de pan. Cuando esté bien cubierta llévela a la nevera, por una hora.
5. Mientras la carne reposa, vaya preparando la coleslaw. Para esta ensalada pique en tiras finas el repollo que previamente desinfectó, y luego agréguelo en un recipiente con agua y hielo. Déjelo allí por alrededor de 30 minutos.
6. Pele la zanahoria y rállala, y cuando el repollo esté listo revuélvasela, adicionándole sal al gusto, dos cucharadas de mayonesa y cucharada y media de vinagre y miel de abejas.
7. Una vez haya terminado la coleslaw, agregue abundante aceite en un sartén, póngalo a calentar y agregue la carne, déjela que fría cinco minutos por cada lado.
8. Cuando esté en su punto, retírela del fuego y sírvala, acompañada de la ensalada y de unas crocantes arañas de plátano, previamente sofreídas.





Arroz frito tailandés

Ingredientes

- 1 libra de arroz cocido sin sal
- 100 gr. de lomo de cerdo
- 100 gr. de cebolla cabezona en juliana
- 100 gr. de habichuela cortada al bies
- 50 gr. de apio laminado
- 100 gr. de pimentón en juliana
- 50 gr. de raíces chinas
- 60 c.c. de salsa de soya
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de azúcar
- Aceite para freír
- Un diente de ajo
- Jengibre

Preparación

1. Corte la carne en láminas delgadas y déjela reposar.
2. Con la ayuda de una cuchara retirele la corteza al jengibre y píquelo en pedacitos pequeños.
3. Pele el ajo y píquelo finamente.
4. Adobe la carne con jengibre, ajo, sal al gusto, un toque de aceite y una cucharada de salsa de soya. Déjela marinar por alrededor de una hora.
5. Quite las venas a las habichuelas y córtelas al bies (en sentido diagonal).
6. Pele la zanahoria y córtela a la paisana.
7. En una sartén honda o wok con un poquito de aceite, selle la carne.
8. Agregue a la carne: las habichuelas, el apio, junto con el pimentón y la cebolla picados en julianas.
9. A medida que se van mezclando los sabores y el cerdo se dora adicione la zanahoria, dos cucharaditas de vinagre, salsa de soya y el arroz cocido.
10. Continúe revolviendo todos los ingredientes hasta que se integren completamente. Agregué raíces chinas previamente desinfectadas y corteza de limón rayada.
11. Retire el arroz del fuego y déjelo reposar por 10 minutos, pasado ese tiempo proceda a servir, acompañado de chips de yuca.

Premiamos la fidelidad de nuestros afiliados

Durante la celebración de los 62 años de Comfenalco, la Caja de Compensación del Tolima y para el Tolima, premiamos la fidelidad de los afiliados, ubicados en los 47 municipios, a quienes le hicimos llegar su premio hasta la casa. Aquí presentamos a algunos de ellos quienes nos compartieron el momento de la entrega de una tablet.



Huerverney Guayara, de Cajamarca.

Marisol Aldana, de Alpujarra.



Alberto Trujillo, de Valle de San Juan.

Aldemar Galeano, de Dolores.

Germán Sepúlveda, de Honda.

Marcela Pacheco, de Coello.

Entrega de subsidios de vivienda



Comfenalco Tolima en el mes de septiembre asignó a 43 familias el Subsidio de vivienda, por un valor total de \$1.088'475.720 de recursos de Fovis, correspondiente a la primera convocatoria de 2020.

En 'Familia & Vida' los retamos a probar qué tan bien están de memoria.

Si leyeron nuestra presente edición resolver este juego será muy sencillo. ¡Compruébenlo!



Horizontales

1. ¿Por qué red social la Caja mantiene una programación informativa y recreativa para sus afiliados?
2. Durante la pandemia, ¿cuál ha sido la modalidad que le ha permitido a la Caja continuar prestando sus servicios?
3. ¿Cuál es la vacuna natural contra el coronavirus?
4. Nombre del programa con el cual la Caja beneficia a estudiantes de 67 planteles educativos
5. ¿La entrega de qué subsidio ha venido adelantando Comfenalco Tolima?
6. Programa de tres palabras que permite un adecuado manejo de la salud mental de los niños y adolescentes.
7. Por cuánto tiempo es el apoyo económico del subsidio de desempleo, reglamentado en cuarentena.

Verticales

1. ¿Cuántos años de vida institucional celebró Comfenalco Tolima?
2. En su aniversario, ¿qué regalo entregó la Caja al centro vacacional Tomogó?
3. ¿Un empleado feliz qué le representa a una compañía?
4. ¿Cómo se llama el nuevo proyecto inmobiliario que adelanta la Caja?
5. Para salir de la crisis las empresas han tenido que...
6. ¿Cuántos factores influyen en la motivación laboral?
7. ¿Dónde se están desarrollando los entrenamientos de las escuelas y clubes deportivos?