

LaSuperContigo

Desde las cajas:
Comfama invierte en
programas para promover
la equidad de género

Sabías que:
e-Flow llega a
la SuperSubsidio

Personaje de la semana

Guaririna Sáenz

Secretaria Ejecutiva

"Quiero que me recuerden como una buena persona"

■ NUESTRAS ACTIVIDADES	3
- COLOMBIA COMPRA EFICIENTE, DE LA MANO CON CANASTAS DE PAZ	10
■ DESDE LAS CAJAS	
- EL HUILA CELEBRARÁ LOS XXI JUEGOS DEPORTIVOS INTERCAJAS DE LA CONFRATERNIDAD 2023	14
- COMFAMA INVIERTE 10.000 MILLONES DE PESOS EN PROGRAMAS PARA PROMOVER LA EQUIDAD DE GÉNERO	16
■ PERSONAJE DE LA SEMANA. GUARINA SÁENZ OTERO	18
■ SALUD. ¿YA TOMASTE TU PAUSA ACTIVA?	24
■ PAZ Y DERECHOS HUMANOS. LA PAZ TOTAL DEBE LLEGAR A BOJAYÁ	28
■ SABÍAS QUE. E-FLOW LLEGA A LA SUPER SUBSIDIO	31
■ FINANZAS PERSONALES. ENTRENAMIENTO EN FINANZAS: UNA HERRAMIENTA PARA MANEJAR MEJOR NUESTRA ECONOMÍA	34
■ SENTIDO DE PERTENENCIA. ¡ENFOCADOS Y EN MOVIMIENTO! SIETE CONSEJOS DEL EMPERADOR MARCO AURELIO	38
■ TECNOLOGÍA. ¿ES MUY FÁCIL SER HACKEADO?	42

Instrucciones de uso

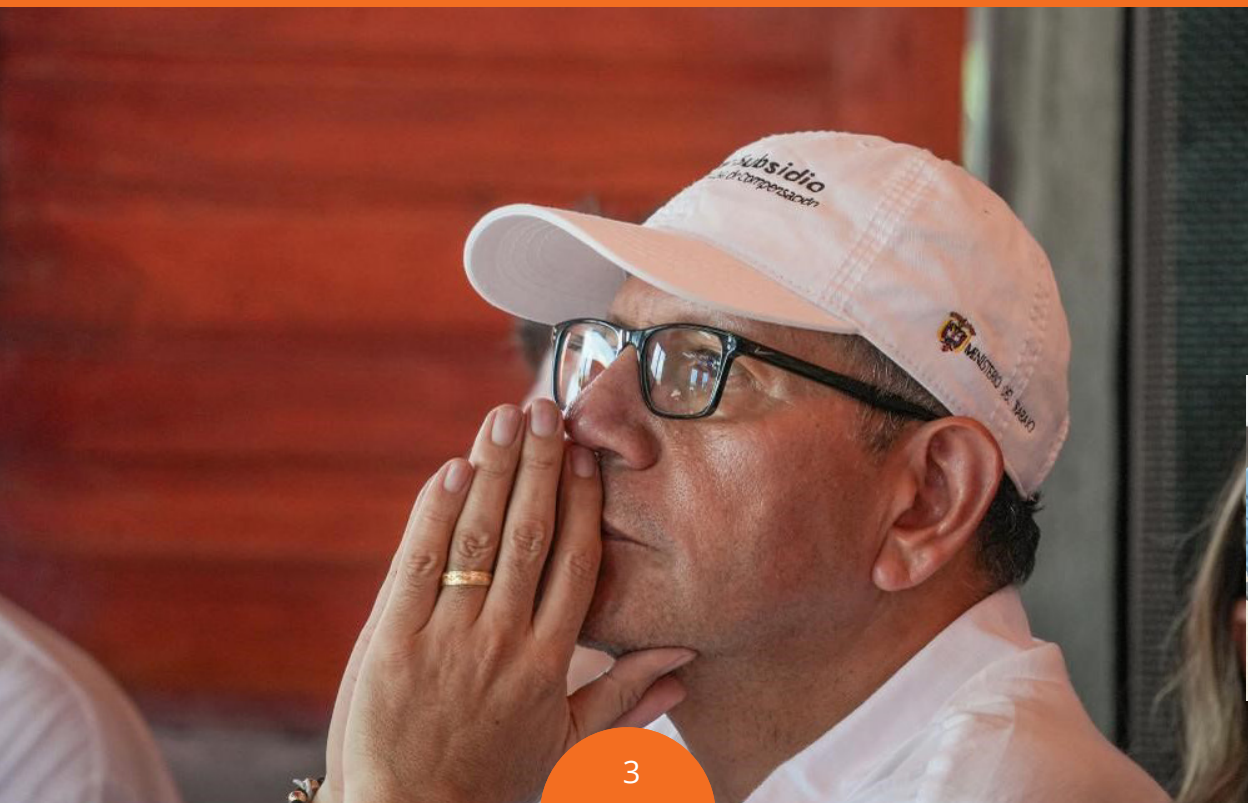
Esta revista digital tiene vínculos para su navegación interna. Cada que necesites regresar a la tabla de contenido, puedes dar clic sobre el logotipo de la revista. También, contiene hipervínculos para ir a otros sitios web, videos y redes sociales.

¡Lee y comparte esta revista digital!



NUESTRAS ACTIVIDADES

Por: Iván Rodríguez Plata



8 de junio. El Superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, participó en el VII Encuentro Nacional de Fedecajas, donde resaltó la importancia de potenciar el sector turístico desde las cajas de compensación. Asimismo, defendió la reforma laboral y desmintió los mitos que existen sobre dicho proyecto.



9 de junio. el superintendente delegado para la gestión, Osvaldo Álvarez, participó en la Asamblea General Ordinaria de Afiliados 2023, de la Caja de Compensación Familiar Comfamiliar Cartagena y Bolívar, en el departamento de Bolívar. Allí se destacó el trabajo articulado que se viene haciendo entre la caja y la Super-Subsidio para garantizar el bienestar de los trabajadores de la región.

22 de junio. La bancada del partido Comunes se reunió con el superintendente Luis Guillermo Pérez Casas, para articular y trabajar en proyectos que garanticen los derechos de los firmantes del Proceso de Paz en las diferentes regiones de Colombia. Algunos de los asistentes a esta cita fueron los senadores Julián Gallo Cubillos y Sandra Ramírez Lobo; el exrepresentante a la Cámara, Omar de Jesús Restrepo y el representante a la Cámara por el Valle del Cauca, Luis Alberto Albán.



22 de junio. el Superintendente de Vigilancia y Seguridad Privada, Alfonso Manzur Arrieta, firmó el “Pacto por la Transparencia” tras reunión con el Superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, reafirmando así su compromiso de inspección, vigilancia y control con los derechos de las y los colombianos. El pacto por la transparencia se promueve en las diez superintendencias del país.

22 de junio. La Oficina de Protección a la Ciudadanía de la SuperSubsidio se reunió con la directora regional Bogotá del Departamento para la Prosperidad Social, Charlotte Schneider Callejas, con el fin de fortalecer y garantizar la atención a la población LGBTIQ+ tanto en la entidad como en todas las cajas de compensación familiar del país.



22 de junio. La Superintendencia del Subsidio Familiar, en cabeza del superintendente delegado para la Gestión, Osvaldo Álvarez, acompañó la 65° Asamblea General Ordinaria de Afiliados de la caja de compensación familiar Comfamiliar Huila. En el encuentro

se resaltó el trabajo de la caja por el bienestar de los trabajadores del departamento del Huila.

23 de junio. En una emotiva reunión con compañeros de la entidad, el superintendente Luis Guillermo Pérez resaltó la graduación de Astrit Viviana González, quien consiguió el título de Administradora de Empresas. “Astrit representa la lucha de una mujer comprometida con su superación personal. Exaltamos este logro y renovamos el compromiso de trabajar por la educación de todos los colombianos”, dijo el dr. Pérez Casas.



26 de junio. La SuperSubsidio, en cabeza del superintendente delegado para la Gestión, Osvaldo Álvarez, realizó visita ordinaria a la Caja de Compensación Familiar de Putumayo, con el fin de fortalecer el sistema del Subsidio Familiar y cumplir nuestra labor de inspección, vigilancia y control, con amor social.

27 de junio. La Oficina de Protección a la Ciudadanía de la SuperSubsidio llegó a La Guajira de la mano de la Alcaldía de Manaure con el propósito de fortalecer el relacionamiento con la ciudadanía y los beneficios de estar afiliado a una caja de compensación familiar.



22 de junio. El Superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, llegó al departamento de La Guajira, para presentar a los trabajadores de la caja de compensación familiar Comfaguajira las bondades de la iniciativa 'Canastas de Paz', una apuesta por el desarrollo armónico en la región. "Comfaguajira se está recuperando, tiene

más de 3.700 empresas y más de 59 mil trabajadores afiliados", resaltó el SuperSubsidio.

28 de junio. Afirmando el compromiso con el bienestar social, la generación de trabajo, el respeto del territorio y de las comunidades étnicas, el Superintendente participó en el encuentro Grupo Élite por la Equidad de Género del Ministerio del Trabajo en compañía de Comfaguajira, el Sena y Artesanías Colombia.



28 de junio. El director de Gestión Financiera y Contable de la Superintendencia del Subsidio Familiar, Pedro Acosta, asistió a la Asamblea General Ordinaria de Afiliados de la Caja de Compensación Familiar de Barrancabermeja, Cafaba, en el departamento de Santander.

29 de junio. Acompañando la visita del Gobierno Nacional, en cabeza del presidente Gustavo Petro y la vicepresidenta Francia Márquez al departamento de La Guajira, el superintendente Luis Guillermo Pérez Casas, participó en el diálogo cultural con las comunidades indígenas, con el fin de proteger y mantener el patrimonio del pueblo guajiro. Asimismo, conservar los empleos de la IPS de Comfaguajira.



29 de junio. La vicepresidenta Francia Márquez participó en la iniciativa 'Canastas de Paz' de las cajas de compensación familiar y la SuperSubsidio en La Guajira, en compañía del superintendente Luis Guillermo Pérez Casas, la directora del ICBF, Astrid Cáceres, la gerente de Artesanías Colombia, Adriana Mejía, directores de las cajas y demás miembros del Gobierno Nacional.

“Las Canastas de Paz son una apuesta a la generación de ingresos, empleo y producción agrícola en las regiones”, puntualizó la vicepresidenta Francia Márquez.



30 de junio. Se realizó una rueda de prensa en las instalaciones de Comfaguajira, con la finalidad de dar a conocer los beneficios de las 'Canastas de Paz' en el pueblo guajiro y el bienestar que brindan las cajas de compensación familiar a los trabajadores de la región. "Las cajas son fuente de riqueza y de empleo. Además, la Ruta Macondo permite fortalecer los proyectos turísticos y ayuda al restablecimiento financiero de Comfaguajira", puntualizó el superintendente Pérez Casas.



30 de junio. La Superintendencia del Subsidio Familiar, directivos y funcionarios, conmemoraron el Día del Servidor Público. El evento realizado en Bogotá, fue encabezado por el superintendente Delegado para la Gestión, Osvaldo Álvarez y el coordinador del Grupo de Gestión del Talento Humano, Juan Arley Naranjo. Allí se destacó el trabajo que por décadas ha hecho la SuperSubsidio. "Aquí, servimos con vocación", concluyeron.

7 de julio. En el lanzamiento del concurso de méritos de la Comisión Nacional del Servicio Civil, donde se ofrecerán más de 4.200 vacantes a nivel nacional en siete superintendencias, los superintendentes de Salud, Servicios Públicos Domiciliarios, Industria y Comercio, Notariado y Registro, Transporte, Economía Solidaria y Subsidio Familiar, ratificaron el compromiso celebrado por 9 de las 10 superintendencias del país, el pasado 26 de febrero, en el que se comprometen a apoyar las iniciativas y reformas que impulse el gobierno nacional y a contribuir e implementar el Plan Nacional de Desarrollo para convertir a Colombia en Potencia Mundial de la Vida.



12 de julio. Se celebró la primera rendición de cuentas de este 2023, en la cual, la superintendencia presentó el balance de su gestión durante el primer semestre del año. En el evento, cada dependencia presentó a la ciudadanía las iniciativas que se están impulsando desde la entidad, así como el resultado de sus visitas, intervenciones y proyectos en marcha.



15 de julio. En su visita a la ciudad de Villavicencio, el superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, destacó la importancia que el programa Canastas de Paz tiene para la región. Durante su intervención, Pérez Casas exaltó el papel que Cofrem ha tenido como facilitador de esta iniciativa en el departamento y su compromiso de generar trabajo estable para todos sus empleados a través de contratos a término indefinido.



COLOMBIA COMPRA EFICIENTE, DE LA MANO CON **CANASTAS DE PAZ**

Las coincidencias de la vida que sí existen

Por: John Gaviria Marín



Tal vez José Domingo Charrasquiél Ortega, abogado cordobés que trabaja con Colombia Compra Eficiente, con ascendencia Zenú, de familia desplazada por la violencia que tuvo que emigrar a Santa Marta, no se imaginó que, como víctima de la violencia, fuera a trabajar con el estado.

Tampoco que, como abogado especialista en alimentos, fuera la persona que le tocara apoyar a los pequeños productores de la Guajira, a los emprendimientos rurales, a los firmantes de la paz y a los campesinos de este departamento, en la “registratón” que realizó Colombia Compra Eficiente en el marco de las Canastas de Paz, organizadas por Comfaguajira en la ciudad de Riohacha.

Esta “registratón”, que es una muestra de apoyo interinstitucional a la iniciativa de Canastas de Paz que apoya la Superintendencia del Subsidio Familiar, se realizó durante los tres días de feria y buscaba saber la realidad de quiénes están produciendo, bajo qué condiciones y qué productos.

Estas son las impresiones que el abogado Charrasquiél Ortega entregó a la revista La SuperContigo.

¿Las personas que quieran registrarse qué tienen que hacer?

J.D.C.O Primero, estamos dando unas capacitaciones. Ya las dimos a los pequeños productores, para que conozcan la ruta jurídica, la Ley 2046 de compras públicas de alimentos en temas agropecuarios y la articulación que deben llevar con los programas de alimentos que se surten en La Guajira, como son el plan de alimentación escolar, PAE; los PAE municipales, que se llaman 715 y las compras de alimentos que realizan los hospitales públicos y las entidades públicas como Procuraduría, la Contraloría, la gobernación de La Guajira, la alcaldía de Riohacha y otras entidades, como el ICBF, que también manejan recursos públicos en cuanto a productos de alimentación. Entonces, los registramos, les informamos la ruta jurídica y los acuerdos marco que formula la agencia Colombia Compra Eficiente para articular a estos pequeños productores con esos acuerdos.



Ellos no tienen experiencia en ese tipo de procesos. ¿Es fácil para ellos acceder a estos?

J.D.C.O Con la ruta que ha establecido el Plan Nacional de Desarrollo, que consiste en darle reconocimiento a la economía popular y aterrizarlo a las realidades de las regiones, es más fácil porque todas las entidades que tienen la competencia de alimentos, están haciendo ajustes jurídicos para facilitarles el ingreso a las compras públicas a los pequeños productores.

¿Alguna excepción para ellos?

J.D.C.O Sí. Se están planteando y se han planteado excepciones para las mipymes en el tema de requisitos, porque antes había muchos para acceder al tema de contratar con el estado por parte de los pequeños productores.

¿Cómo les ha ido con el registro?

J.D.C.O Vamos muy bien. Hemos logrado registrar a todos los pequeños productores que han asistido aquí a Comfaguajira y hemos hecho algo muy importante que es empoderarlos del conocimiento de la normatividad. Ha sido un balance positivo.



Es un apoyo para ellos porque van a poder acceder a una buena cantidad de contratos que se pueden manejar a través de esta plataforma.

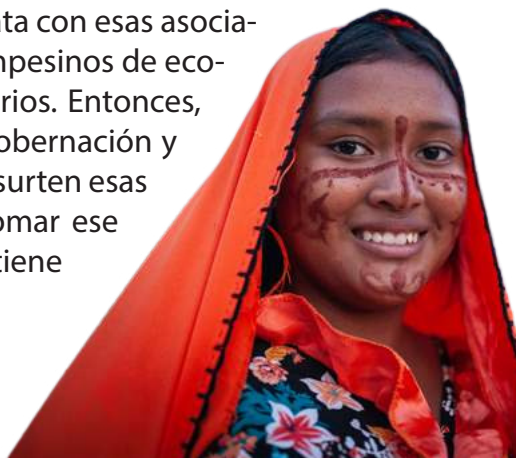
J.D.C.O Sí, claro. Lo importante y lo positivo es eso. Los contratos que hay, que ya están en ejecución, porque el plan de alimentación en el departamento de La Guajira ya existe, el tema del ICBF también, entonces articularlos y darles a conocer esos programas ya que por ley tienen que comprarles el 30% a esos pequeños productores.

¿Y cuál es la inquietud que más les han planteado al momento de registrarse?

J.D.C.O La inquietud más grande es cómo se articulan o qué entidad queda en territorio para poder vincularse y que le haga el seguimiento a los programas. Entonces, les hemos dicho en las capacitaciones y en las atenciones que hemos hecho persona a persona, que la gobernación del Magdalena y las alcaldías tienen sus secretarías, en el caso de la gobernación, está la Secretaría de Desarrollo, que tiene un personal profesional que lleva el registro de los pequeños productores aquí en el territorio. Las alcaldías también lo están haciendo y, por competencia y por norma jurídica, deben seguir el acompañamiento en el departamento.

¿Después de que se inscriben permanecen en el tiempo para poder hacer ofertas?

J.D.C.O Cuando se adquiere el registro, con la certificación de “pequeño productor” ya queda inscrito en el listado y, por ejemplo, en las licitaciones de alimentos en cada territorio y en cada departamento, la obligación legal es que se den unos puntos dentro de la licitación cuando se contrata con esas asociaciones de pequeños productores o campesinos de economía familiar o popular en los territorios. Entonces, lo ideal es que estén en la lista de la gobernación y las entidades de acá, ya que cuando se surten esas licitaciones, obligatoriamente van a tomar ese listado y quien se gane esa licitación tiene que contratar con ellos.



EL HUILA CELEBRARÁ LOS XXI JUEGOS DEPORTIVOS INTERCAJAS DE LA CONFRATERNIDAD 2023

Por: Comfamiliar Huila



Cerca de 1.200 deportistas se darán cita en el departamento del Huila, para participar en los juegos deportivos intercajas que, en esta oportunidad, reunirá a 23 Cajas de Compensación Familiar de Antioquia, Atlántico, Bolívar, Casanare, Cesar, Cundinamarca, Huila, La Guajira, Meta, Nariño, Norte de Santander, Quindío, Risaralda, San Andrés y Providencia, Santander, Sucre, Tolima y el Valle del Cauca.

Los Juegos Nacionales de la Confraternidad tienen como objetivo promover, a través del deporte, la integración y la expansión de la filosofía de servicio del Sistema de Subsidio Familiar en Colombia como estrategia de integración, bajo los principios de solidaridad, amistad, fraternidad, sana competencia y el juego limpio.

Este año, la Caja de Compensación Familiar del Huila es la orgullosa anfitriona de este evento, que se realizará del 17 al 21 de agosto 2023 en las sedes del complejo deportivo del Club Los Lagos, que tiene la infraestructura idónea para la práctica de las 23 disciplinas deportivas, tanto colectivas como individuales, que componen estas justas.

Actualmente, el club cuenta con una cancha de fútbol, 11 con gramas tipo bermuda, camerinos, duchas y baterías sanitarias. También 5 polideportivos múltiples bajo techo y con graderías, para practicar baloncesto, voleibol y fútbol de salón. Igualmente, cuenta con 3 canchas sintéticas techadas para fútbol sala femenino, 4 canchas de mini tejo y 2 canchas de tejo.

Además, tiene salones con aire acondicionado para las modalidades de ajedrez, tenis de mesa, parques y dominó.

Comfamiliar Huila invita a toda la población, local como a visitante, a acompañarnos en estos eventos que serán de ingreso gratuito.

Para mayor información consultar la página

www.comfamiliarhuila.com



COMFAMA INVIERTE 10.000 MILLONES DE PESOS EN PROGRAMAS PARA PROMOVER LA EQUIDAD DE GÉNERO



La caja de compensación familiar de Antioquia, Comfama, ha invertido en el último año cerca de \$10.000 millones en programas que buscan aportar a que los derechos, las voces y la participación social y política de las mujeres sean respetados. Igualmente, para que la no discriminación y la no violencia sean banderas.

Comfama decidió usar, este año, la frase “somos suficientes” para desplegar acciones en Medellín, Urabá, Oriente y Magdalena Medio, y declarar así la suficiencia de las mujeres.

“Nos hemos inspirado para trabajar por la equidad de género en las tres miradas de acción de Nancy Fraser: redistribución, reconocimiento y representación, así que nuestros programas están encaminados a aportar a cerrar esas brechas”, dijo Luisa García, responsable de Género y Juventud en Comfama.

La caja de compensación familiar de Antioquia también resaltó que para este 2023 busca reafirmar a plenitud los derechos de las mujeres como ciudadanas, trabajadoras o cualquier rol que decidan ejercer.

"En Comfama estamos respondiendo a un imperativo ético largamente aplazado en Colombia y otras sociedades occidentales. Estamos, además, atendiendo a una necesidad económica y social urgente: tener una política, un discurso y unas acciones claras en equidad de género", agregó David Escobar Arango, director de Comfama.

Los programas que apoya la caja y en los cuales se han invertido cerca de 10.000 millones de pesos son:

- Protocolo de violencias basadas en género.
- Programa de subsidio Menstruación Consciente.
- Mujeres Líderes: dos cohortes.
- Trabajo remunerado del hogar: reconocimiento de la importancia de la economía del ciudadano.
- Germina: un programa para fortalecer con créditos y formación a los emprendimientos de Antioquia.



GUARINA SÁENZ OTERO

“Espero que me recuerden como una buena persona”

Por: Bibiana Bello



El nobel de paz Gabriel García Márquez escribió: “El secreto de una buena vejez no es otra cosa que un pacto honrado con la soledad”. Frase que inmortalizó y que bien podría describir en resumidas cuentas lo que ha sido la vida de Guarina Sáenz Otero, una mujer nacida en la costa norte de Montería, departamento de Córdoba, quien hoy, a sus 63 años, le dice adiós a la que considera su casa, la Superintendencia del Subsidio Familiar, entidad a la que le dedicó 38 años de su vida.

“Mi papá es de Ciénaga de Oro y mi mamá es de San Carlos, Córdoba. Mi papá se murió hace 14 años más o menos y mi mamá tiene 89 años y pues está bien dentro de sus añitos, ya como adulto mayor, con algunas situaciones de salud medio complicadas, pero digamos que, en términos generales, pues bien. Soy la mayor de una familia de tres hijos, mis dos hermanos menores son varones”, indica.

Sobre su llegada a la capital de Colombia y sus primeros días en la entidad cuenta que, gracias a la insistencia de una de sus mejores amigas, decidió venirse a vivir a la nevera, esa a la que tanto le temen los nacidos en el Caribe. “Vine a presentarme a la Universidad Pedagógica, pero, como los cupos eran escasos, no pasé. Eso fue un 7 de enero del año 1980, mi amiga me insistió, me dijo ‘quédese unos días más’ y en una de esas salidas a conocer Bogotá nos fuimos para Monserrate, estuvimos por todo ese sector conociendo y pasamos por el Centro Colombo Americano. Entramos a mirar, ya que estaban en matrículas, y allá me metí a estudiar Secretariado e inglés. Así fue como me quedé en Bogotá.

Ya en 1984 ingresé a laborar aquí en la Superintendencia del Subsidio Familiar, entré un primero de agosto. En esa época esta entidad no había cumplido los tres años de funcionamiento, era la época del doctor Germán Bula Escobar. Inicialmente, estuve en la Oficina de Control, después en la sección Administrativa, también en la sección de Auditoría, en la División Financiera y, en otras áreas, colaborando con mis compañeros cuando alguien se iba de vacaciones; estuve en la Oficina Jurídica, en la Secretaría General, en Planeación y hasta en el archivo, ahora estoy en Recursos Humanos”, señala con orgullo.

La voz ronca de Guarina y el acento marcado de Montería, que no ha abandonado, se corta mientras me pide que paremos la entrevista. Sentada en una silla de una de las salas de la Superintendencia, se agarra la cara a dos manos y respira profundo, mientras se escurren las lágrimas por sus mejillas.

“La Superintendencia es una entidad bonita. En la construcción de la misión de la entidad ha sido fundamental la participación de la gente, los he visto desde su formación. Los funcionarios son gente muy valiosa, profesionales comprometidos que han amado esta entidad tan bonita. Aquí el que llega se queda, hemos sido como una familia, celebramos los embarazos de nuestras compañeras o de las esposas de nuestros compañeros y aprendemos a querer a sus hijos, como si fueran nuestros propios sobrinos.

Llegué soltera y luego tuve mis dos hijas. A veces retrocedo en el tiempo y parece que fue ayer, pero después me doy cuenta de que mis hijas ya son grandes. Gina Paola es ingeniera química, tiene 34 años de edad y Angélica, que ya tiene 27, es ingeniera electrónica. ¡Cómo pasa el tiempo! El sueldo y el fondo de empleados de la Superintendencia fueron fundamentales para muchos en aquel momento, siempre nos sirvieron para pagar matrículas, pensiones o lo que comprábamos para la casa. Fuera del fondo de empleados, también logramos la creación del sindicato y eso nos ayudó bastante, ya que hemos conseguido beneficios. No me he despedido de mis compañeros, pero, ya he llorado lo que no está escrito, tengo guayabo”, añade.



La hija de Guillermo Sáenz Paternina y Florencia Otero Pérez se pensionará pronto y su retiro inminente de la entidad, que marcó positivamente su vida, se dará confidencialmente un primero de agosto, la misma fecha en la que llegó 38 años atrás. “Mi esposo es de Monquirá y allá tiene su trabajo, tiene su herencia, entonces tenemos una casa y me voy o, mejor dicho, nos vamos a ir para allá. Ya no vuelvo a Montería, solo de visita, pero debo decirle que a mí la música de mi tierra me acompaña siempre, yo adoro mucho nuestra música, el porro de la Costa Caribe. Siempre que puedo lo escucho, o sea, veo videos y noticias de allá para no olvidarme de mi tierra. A los cordobeses nos identifica muchísimo una canción que ha sido mi favorita, se llama *María Barilla*, es como un himno para nosotros”, y agrega, “es que la historia de María Barilla es inspiradora, ella era una mujer humilde, fue una bailarina de fandango y era trabajadora del servicio doméstico, sensible y comprometida con los grandes problemas de la región. Mire, el destino de las personas es así y por ser muy trabajadora, llegó a obtener el reconocimiento que tiene por ese amor, por la cultura y por la tierra”.



Y así como el Caribe le rinde homenaje y recuerda a María Barilla, Guarina quiere que sus compañeros y amigos la recuerden con amor, ese que ella regó y sembró con cada una de las personas con las que trabajó y con las que se cruzaron en su camino.



“Yo soy una mujer de mucha fe. Creo en Dios y sé que el Señor me va también a seguir llevando de su manito. Creo que me recordarán como una buena persona, aprecio muchísimo el cariño de la gente. Sentir el afecto de alguien por uno me conmueve. Siempre me gustó dejar un buen recuerdo a alguien con quien uno compartió, así sea un día más. Me voy agradecida con Dios, me voy tranquila, me voy sin ningún tipo de resentimiento. Con un aprecio infinito a Gloria Ruíz, a mi comadre, María Teresa Rincón; con Jenny, Cristina, Patricia Pacheco, Adrianita, Johana, Erika Quintero, es que me quedo corta nombrando a todos mis compañeros. No tengo, de verdad, sino palabras de gratitud por las muestras de cariño que ellos me han expresado, eso hacían los primeros jefes que tuve. Yo llegué aquí como una secretaria, yo no tenía experiencia y este fue mi primer trabajo. Me dijeron, ‘esto se hace así y así’ y me enseñaron mucho, entonces, todo ese conocimiento que recibí de esos profesionales es lo que me llevo, además del respeto y el cariño de la gente”, nos cuenta.

A Guari, le prometemos recordarla y parafrasear sus dichos, porque, así como María Barilla dejó de existir su porro no ha dejado de sonar, los consejos y la calidad humana de Guarina vivirán por siempre en los corazones de sus amigos y compañeros de trabajo, que también se preparan para decirle adiós.

¿YA TOMASTE TU PAUSA ACTIVA?

Por: Javier Murcia



Dedicar unos minutos al día a cuidar nuestra salud es importante para reducir las posibilidades de padecer enfermedades físicas o mentales relacionadas con las labores diarias. Aprendamos más de las pausas activas y cómo podemos incorporarlas en nuestra rutina de trabajo habitual.

En nuestro trabajo, es común encontrarnos inmersos en tareas, reuniones y compromisos que demandan constante atención. Sin embargo, en ocasiones, olvidamos la importancia de tomar descansos regulares y permitir momentos de revitalización. En este contexto las pausas activas adquieren una relevancia significativa, ya que brindan la oportunidad de desconectarnos temporalmente de nuestras labores y contribuyen de manera positiva a la productividad y bienestar en el trabajo.

De acuerdo con el Ministerio de Salud, las pausas activas son sesiones de actividad física realizadas en el entorno laboral con una duración mínima de 10 minutos. Estas sesiones incluyen ejercicios de adaptación cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejora de la flexibilidad, con el propósito de reducir el riesgo cardiovascular y prevenir lesiones musculares relacionadas con el desempeño laboral, principalmente, si realizamos acciones repetitivas.

En Colombia, la implementación de las pausas activas está respaldada por la Ley 1355 de 2009, que exige a las empresas promover espacios y oportunidades para llevar a cabo estas actividades físicas. Además, las Administradoras de Riesgo Laboral (ARL) desempeñan un papel clave en el desarrollo de las pausas activas al implementar programas de acondicionamiento físico y realizar análisis de riesgos de salud para identificar las necesidades específicas de los empleados.

Es fundamental comprender que las pausas activas no se limitan únicamente a ejercicios de flexibilidad y movimiento, también deben incluir ejercicios de fuerza y estimulación cardiovascular porque el sedentarismo puede acarrear diversas enfermedades, y las pausas representan una oportunidad para prevenirlas.

El área de talento humano de las empresas, en colaboración con el departamento de Salud Ocupa-



cional, actúa como un puente entre los empleados y las ARL para asegurar la disponibilidad del personal capacitado necesario para llevar a cabo las pausas activas de manera integral.

En muchas empresas e instituciones públicas y privadas, el programa de pausas activas se implementa a través de su programa de Bienestar. En el caso de la SuperSubsidio, la caja de compensación que apoya esta tarea es Cafam, a través de profesionales como Arturo León quien es entrenador deportivo y técnico superior en ciencias del ejercicio y tiene una especialización en biomecánica aplicada al entrenamiento de fuerza.

Su trabajo es visitar cada una de las áreas de trabajo y dirigir durante 15 minutos las actividades que cada día irán cambiando de acuerdo a su cronograma, para que ningún grupo muscular se quede por fuera. De hecho, uno de los días con más participación es el viernes, ya que hay 'rumba', una actividad que rompe con la rigidez del ambiente de oficina.

"Hay muchas personas que les gusta tomar las pausas. La superintendencia está apoyando mucho el programa de pausas activas y



la actividad física; de hecho, he visto que han hecho varios proyectos enfocados en el deporte para que las personas estén más motivadas”, nos cuenta.



Por otro lado, si trabajamos bajo la modalidad de teletrabajo o semi presencialidad, es crucial tener estos espacios para la distensión y el ejercicio. De hecho, los trabajadores pueden solicitar tiempo para realizar estas pausas o coordinarlas en conjunto. También, es recomendable enfocarse en ejercicios que ayuden a corregir la postura, ejercitar los ojos y fortalecer las articulaciones de las manos y brazos.

De acuerdo con el capítulo 5 del decreto 1072 de 2015, entre las obligaciones de las Administradoras de Riesgos Laborales con los trabajadores remotos, se debe incluir esta modalidad de trabajo entre sus actividades de promoción y prevención, suministrando soporte al empleador y trabajador remoto sobre pausas activas virtuales.

Además de los beneficios físicos, las pausas activas también tienen un impacto positivo en nuestra salud mental y emocional. Al tomar unos minutos para despejar nuestra mente y participar en actividades diferentes, como dar un breve paseo o practicar ejercicios de respiración, logramos reducir el estrés y mejorar nuestro estado de ánimo.

Desde La SuperContigo, invitamos a nuestros lectores a tomarse unos minutos para realizar estas actividades que los sacarán de la rutina. Su cuerpo se los agradecerá.



LA PAZ TOTAL DEBE LLEGAR A BOJAYÁ

Por: Bibiana Bello



La apuesta más ambiciosa del gobierno nacional es pacificar las regiones donde persiste el conflicto armado, especialmente en los municipios del Pacífico colombiano que, pese a haber sufrido directamente las consecuencias de la guerra, no han podido transitar hacia la paz.

El municipio de Bojayá lo conocimos en el 2002, cuando los noticieros documentaron uno de los capítulos más dolorosos de la historia de Colombia, la masacre perpetrada por la extinta guerrilla de las Farc-EP. El 2 de mayo de ese año, durante los dos días de enfrentamientos con paramilitares, la guerrilla lanzó una pipeta a la iglesia del pueblo en donde se refugiaban niños, madres gestantes y la comunidad en general, que corrió a la casa de Dios buscando que sus vidas fueran respetadas.

El resultado: 80 personas perdieron la vida, otras 100 resultaron heridas y más de 1.740 familias tuvieron que desplazarse, de acuerdo a cifras de la Unidad para las Víctimas del gobierno nacional.

Pasados 21 años, los bojayaseños siguen reclamando al Estado que repare a las más de 90 familias que perdieron a sus seres queridos; que haya justicia y conocer las investigaciones que ha adelantado la justicia ordinaria para establecer y esclarecer el rol de los miembros de la fuerza pública durante los días de la masacre. Las comunidades ven con esperanza la posibilidad de que el gobierno del cambio pueda frenar la crisis humanitaria que han vivido durante décadas y que los grupos armados que nacieron durante el mandato del expresidente Iván Duque entren a dialogar su salida política al conflicto, que cesen los confinamientos y enfrentamientos entre diferentes actores armados que los mantiene sin oportunidades de progreso y tranquilidad.



El reto del gobierno del primer presidente de izquierda, Gustavo Petro, será lograr que los habitantes del Medio Atrato, Murindó y Vigía del Fuerte, superen la pobreza extrema a la que los políticos locales y nacionales los han sometido y garantizar el fin de la guerra. Bajo el liderazgo de una mujer que venció las balas para convertirse en la vicepresidenta de la República, Francia Márquez, Colombia busca cancelar el racismo estructural y la discriminación, para que la cultura, idiosincrasia y tradiciones de los pueblos afrocolombianos prevalezcan en una nación a la que aún le cuesta reconocerse en la diversidad.



E-FLOW LLEGA A LA SUPER SUBSIDIO

Por: Iván Rodríguez Plata



La SuperSubsidio implementará una nueva herramienta, con el objetivo de automatizar los procesos dentro y fuera de la entidad para mejorar la eficiencia en sus actividades diarias de inspección, vigilancia y control.

Desde la oficina de tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), su directora, la doctora Luisa Fernanda Pardo, nos contó cómo de la mano de distintas áreas se ha trabajado para identificar las necesidades de los funcionarios, ciudadanos, cajas de compensación familiar y otros grupos de valor, para generar una nueva herramienta tecnológica con el objetivo de mejorar sus procesos. Es así como llega a la SuperSubsidio e-Flow, una herramienta basada en el software brasileño SoftExpert.

La gestión documental ha sido una prioridad en la Superintendencia del Subsidio Familiar, y han estado trabajando en ella a través de una herramienta llamada GTSS eSigna. Sin embargo, a partir de la fecha mencionada, migrarán a una nueva plataforma **BPM** (Business Process Management por sus siglas en inglés), que tiene una amplia gama de funcionalidades, entre las cuales se destaca la automatización de procesos.



Dicha automatización comenzará con las PQRSF (peticiones, quejas, reclamos, solicitudes y felicitaciones) en el área de Protección al Usuario, liderada por la doctora Nelly Garnica. La idea es que los ciudadanos puedan registrar sus PQRSF a través de la platafor-

ma, mientras que la sede electrónica estará conectada con el BPM para hacer un seguimiento del flujo de cada caso. De esta manera, los ciudadanos podrán conocer en qué estado se encuentra su petición y las cajas de compensación familiar podrán dar respuestas a través de la misma aplicación.

Además, se implementará la gestión documental en todas las áreas, bajo la supervisión de la doctora Erika Durán y la secretaria general, la doctora Carol Cárdenas, lo que permitirá que todas las áreas estén informadas y conectadas en cuanto a la gestión documental.

La automatización de procesos también se extenderá a las diferentes modalidades de contratación. Cada área, una vez que realice su estudio previo, podrá llevar a cabo todo el proceso de contratación a través del BPM. Además, se agilizará la expedición de los certificados de existencia y representación legal de las cajas de compensación familiar, en colaboración con la superintendencia delegada de medidas.

Dentro del marco de la gestión institucional, se trabajarán los reportes del plan de acción institucional junto con la Oficina Asesora de Planeación, liderada por la doctora Tania Vargas. Asimismo, se implementarán nuevas soluciones para los funcionarios en colaboración con el departamento de Talento Humano, por ejemplo, los contratistas podrán consultar o solicitar la emisión en línea de los certificados de los contratos de prestación de servicios, en colaboración con la Oficina de Gestión Contractual.

“Nosotros somos finalmente quienes facilitamos la vida y el quehacer diario de los diferentes funcionarios y las diferentes áreas de la entidad. Estamos muy contentos con este proyecto y esperamos que sea del agrado y del beneficio de todos”, concluyó Pardo.

En próximos números, profundizaremos más en el uso de esta plataforma que nos hará más cercanos con la comunidad y con todos los que conformamos este sistema de bienestar.

ENTRENAMIENTO EN FINANZAS: UNA HERRAMIENTA PARA MANEJAR MEJOR NUESTRA ECONOMÍA

Por: Nelsy Cruz



Cada vez se hace más importante en la vida personal, familiar y profesional entender y proyectar los ingresos, los recursos económicos, el ahorro y las inversiones de nuestro proyecto de vida, lo que se puede lograr fácilmente a través de un entrenamiento financiero.

Aunque pueda parecer engorroso y complicado, para quienes no estamos tan familiarizados con la economía y las finanzas, saber elaborar un presupuesto de ingresos y egresos, así como entender cómo podemos manejar nuestros créditos e inversiones, o reconocer términos como el flujo de efectivo, la estructura de costos, o qué es el punto de equilibrio, son habilidades cruciales para lograr el éxito en nuestras finanzas.

Cabe recordar que las finanzas desempeñan un papel fundamental, tanto en la vida familiar como en lo personal y en lo profesional, ya que tienen un impacto directo en nuestra calidad de vida presente y futura. La forma en que manejamos nuestros recursos económicos puede determinar nuestra estabilidad financiera, nuestra capacidad para alcanzar metas y objetivos y nuestra tranquilidad en tiempos de crisis. Por lo tanto, es crucial entender su importancia y aprender a gestionar adecuadamente nuestros ingresos y gastos.



En La **SuperContigo** traemos un espacio donde conoceremos cómo hacer una excelente planeación financiera, por lo cual, es muy importante tener en cuenta dos aspectos: el conocimiento de las variables que impactan el entorno personal y la planeación.

¿Por dónde empezar?: prioriza tus metas

Un entrenamiento financiero, nos permite asumir de forma consciente nuestros proyectos económicos y financieros con optimismo y con alegría, pero aterrizados a la realidad, ya que organizar nuestras finanzas personales también exige saber cuándo debemos realizar mayores esfuerzos, y actuar en consecuencia a nuestras metas y objetivos en este campo.

Cabe resaltar que este modelo de entrenamiento es personalizado según cada situación. Se puede ampliar, mejorar e incluir otras variables y además es sencillo de realizar. En él se pueden ingresar temas pertinentes a cada caso particular, los cuales se adecuar a las necesidades y requerimientos de cada persona o familia.

En todos los casos que se quieran analizar, se podrá visualizar claramente cuál será la situación financiera de liquidez o iliquidez de cada persona o familia, mientras que, a través de las proyecciones, se pueden tomar decisiones, analizar los ingresos y la distribución de egresos; también, conocer cuándo hay déficit o un excedente de liquidez; cuándo y cuánto comprar; cuándo y cuánto invertir, entre otras.

Iniciemos el entrenamiento con algunas recomendaciones:

- * Prudencia
- * Paciencia
- * Fija tus prioridades
- * No te endeudes (más)
- * Mantén liquidez permanente
- * Cuida tus cesantías
- * Elabora un presupuesto familiar
- * Elabora un flujo de caja
- * Controla tus deudas
- * No autorices débitos automáticos (recomendación)
- * Ahorra e invierte
- * Microgastos (¡Ojo!)
- * Invierte en seguros

A continuación, plantea el presupuesto de ingresos y egresos que se debe realizar mensualmente. Así sabrás cuánto ganas, cuanto gastas y cuánto dinero tienes disponible. Realízalo en una hoja electrónica y de acuerdo con cada caso adecuaremos el modelo.

MES	JULIO
INGRESOS	
CONTRATO/SALARIO 1	
COMISIONES /MÁTICOS	
CONTRATO/SALARIO 2	
COMISIONES /MÁTICOS	
PRIMAS	
VACACIONES, CESANTIAS E INTERESES	
ARRIENDOS	
RENDIMIENTOS FINANCIEROS (INVERSIONES)	
PRÉSTAMOS	
T.C. AVANCES	
OTROS INGRESOS (NEGOCIOS)	
TOTAL INGRESOS	
EGRESOS	
PRESTACIONES SOCIALES	
Pensión1	
Salud 1	
ARL 1	
Pensión 2	
Salud 2	
ARL 2	
Retefuente	
SUB TOTAL PRESTACIONES	
SERVICIOS PUBLICOS	
Energía, aseo	
Acueducto y alcantarillado	
Gas	
Internet, Cable y fijo	
Telefonía Móviles	
Netflix	
Transporte	
SUB TOTAL SERVICIOS PÚBLICOS	
OBLIGACIONES FINANCIERAS	
Tarjeta de Crédito 1	
Tarjeta de Crédito 2	
Crédito 1	
Crédito 2	
Crédito hipotecario	
SUB TOTAL OBLIGACIONES FINANCIERAS	
SUB TOTAL MEDICINA PREPAGADA (PC)	
EDUCACIÓN	
Colegios	
Universidad	
SUB TOTAL EDUCACIÓN	
OTROS EGRESOS	
Arriendos (Administración)	
Servicio domestico	
Medicinas - remedios	
Seguros	
ALIMENTACIÓN (Mercado)	
ALIMENTACIÓN (Comida)	
Elementos de aseo (personal y hogar)	
Belleza	
Mascotas	
Otros (IMPUESTOS, MANUTENCIÓN)	
SUB TOTAL OTROS EGRESOS	
SUB TOTAL VACACIONES	
SUB TOTAL DIVERSION	
SUB TOTAL VESTUARIO	
SUB TOTAL INVERSIONES (ACTIVOS)	
SUB TOTAL AHORRO	
SUB TOTAL IMPREVISTOS	
TOTAL EGRESOS	
INGRESOS - EGRESOS	
DISPONIBLE (caja)	

En próximos números seguiremos ahondando en estos temas para que implementemos juntos este entrenamiento.

¡ENFOCADOS Y EN MOVIMIENTO! SIETE CONSEJOS DEL EMPERADOR MARCO AURELIO

Por: Javier Murcia

A través de sus *Meditaciones*, esta figura histórica nos invita a reflexionar sobre el control de nuestras acciones, el manejo de la adversidad y la importancia de la humildad. Descubramos cómo podemos aplicar su pensamiento en nuestro día a día.

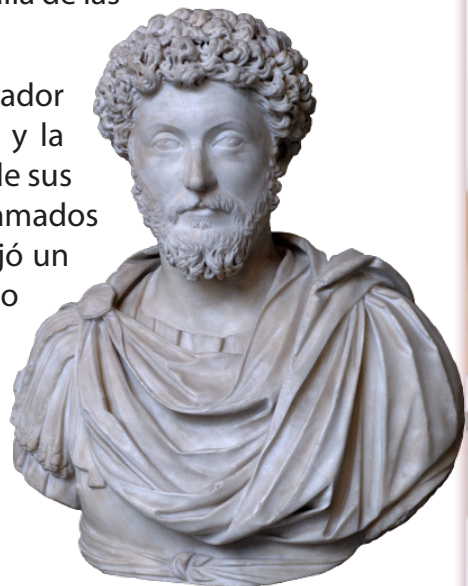
Si bien, desde esta publicación, hemos hecho énfasis en la importancia de la capacitación constante, para fortalecer habilidades y competencias que nos harán mejores en nuestra labor, en esta ocasión, los invitamos al autoconocimiento y la reflexión a partir de nuestros valores y lo que hacemos cada día para alcanzar objetivos más allá de la visión del profesional que queremos proyectar, y adentrándonos en el ser.

Tal vez veamos lejanas las clases de filosofía en el bachillerato, donde figuras emblemáticas como Tales de Mileto, Anaximandro, Sócrates o Platón destacaban por sus concepciones del mundo y la humanidad, las cuales son pilares del pensamiento occidental moderno. Quizás hayamos olvidado sus postulados más importantes y las características de los mismos, pero estos personajes han dejado grandes enseñanzas que podemos aplicar en nuestro diario vivir. Un ejemplo es el emperador romano **Marco Aurelio**.

Más allá de su relevancia, como uno de los líderes del imperio más influyente en la historia de la humanidad, Marco Aurelio ha destacado a lo largo del tiempo como uno de los pensadores más representativos de la escuela del **estoicismo**, una corriente filosófica nacida en Grecia, que ofrece una visión práctica y menos idealista de la vida, basada en la ética personal y la percepción del mundo que nos rodea. En ésta, se enfatiza en el control de las cosas, las acciones y las consecuencias, más allá de las ideas y las palabras.

Marco Aurelio es considerado un emperador sabio, piadoso y un defensor de la justicia y la equidad, que se esforzó por mejorar la vida de sus súbditos. Es recordado como uno de los llamados "Cinco Buenos Emperadores" de Roma y dejó un legado duradero tanto en el ámbito político como filosófico.

Las *Meditaciones* de Marco Aurelio son un compendio de sus más importantes reflexiones, y recuerdan la importancia de mantenernos fieles a nuestros principios



y encontrar fortaleza en el control de nuestras emociones, ofreciéndonos valiosas lecciones sobre cómo vivir una vida virtuosa y significativa en medio de las incertidumbres del mundo.

Aplicar las enseñanzas que nos dejó en su obra literaria, puede ser beneficioso para cultivar una mentalidad positiva, mantener el enfoque en lo que realmente importa e incluso manejar el estrés de una manera más efectiva.

Les compartimos algunas formas de aplicar dichas enseñanzas en todo lo que emprendamos:

Practicemos la autodisciplina: Marco Aurelio enfatizaba la importancia de controlar acciones y emociones. Apliquemos esto al establecer metas claras, mantener una rutina productiva y resistir las distracciones que pueden afectar el desempeño.

Aceptemos la adversidad: enfrentemos los desafíos con ecuanimidad y aceptación. Reconozcamos que los obstáculos son oportunidades para crecer y aprender. Adoptemos una mentalidad resiliente y busquemos soluciones en lugar de enfocarnos en los problemas.



Enfoquémonos en lo que podemos controlar: en el entorno laboral, por ejemplo, hay muchas cosas que están fuera de nuestro control. En lugar de preocuparnos, concentremos nuestra atención en lo que podemos influir: nuestra actitud, nuestras acciones y nuestras respuestas ante las situaciones.

Cultivemos la humildad: reconozcamos que nadie lo sabe todo y que siempre hay espacio para aprender y mejorar. Apreciemos las habilidades y conocimientos de nuestros colegas y estemos abiertos a recibir retroalimentación constructiva. La humildad fomenta un ambiente de colaboración y crecimiento mutuo.

Encontremos significado en nuestro trabajo: Marco Aurelio nos insta a encontrar satisfacción en vivir de acuerdo con nuestros principios y valores. Reflexionemos sobre el propósito detrás de nuestro trabajo y cómo podemos contribuir de manera positiva. Conectemos nuestra labor diaria con metas más amplias y aspiraciones personales.

Mantengamos la perspectiva: en momentos de estrés o presión, recordemos la enseñanza de la impermanencia. Todo es transitorio, incluidos los problemas y las dificultades. Mantengamos una visión más amplia y busquemos soluciones con calma y claridad mental.

Cultivemos la empatía y el respeto: tratemos a nuestros colegas con compasión, respeto y cortesía. Reconozcamos que cada persona tiene su propia batalla interna y dificultades. Fomentemos un ambiente laboral colaborativo y constructivo, donde todos podamos crecer y prosperar.

Recordemos que aplicar estas enseñanzas lleva tiempo y práctica. Empecemos poco a poco, siendo conscientes de cómo nos relacionamos con nuestro trabajo, compañeros, allegados y familiares.

¿ES MUY FÁCIL SER HACKEADO?

Por: Javier Murcia



A medida que la tecnología avanza, también lo hacen las tácticas y estrategias utilizadas por los hackers para acceder a nuestros datos personales y comprometer nuestra seguridad en línea.

En los últimos años, Colombia ha experimentado un aumento significativo en los delitos cibernéticos, con más de 54,000 denuncias en 2022 en comparación con las 11,223 registradas en 2021. Los casos más comunes involucran robos de datos y suplantaciones a través de dispositivos como computadoras, tablets y teléfonos celulares.

Colombia se posicionó como el tercer país de América Latina con mayor cantidad de ataques cibernéticos, según el Informe global de Fraude e Identidad 2021 realizado por DataCrédito, después de México y Brasil. En este informe, se destaca que cuatro de cada diez fraudes financieros se realizaron a través de canales digitales debido al aumento de transacciones en entornos digitales durante la pandemia de COVID-19. Muchas organizaciones no lograron implementar mejoras en sus sistemas informáticos a tiempo, lo que fue aprovechado por los hackers.

Los delincuentes utilizan diversas modalidades para estar en línea. El *phishing* es una de las técnicas más comunes, donde los hackers envían correos electrónicos o mensajes falsos que parecen legítimos para engañar a los usuarios y obtener información confidencial, como contraseñas o números de tarjetas de crédito. Otra modalidad es el *vishing*, donde obtienen contraseñas a través de mensajes o llamadas telefónicas falsas. Los ciberdelincuentes se hacen pasar por entidades legítimas y solicitan información sensible. También se ha vuelto más común el *SIM swapping*, donde los hackers duplican fraudulentamente la tarjeta SIM de un teléfono móvil y suplantan la identidad de la víctima ante la operadora de telefonía.

Un caso destacado de “SIM swapping” fue el de Michael Terpin, quien perdió 24 millones de dólares en criptomonedas debido a este tipo de hackeo. El responsable resultó ser un joven de tan solo 15 años llamado Ellis Pinsky. Además, los datos personales también pueden ser obtenidos a través de llamadas, suplantaciones, aplicaciones fraudulentas o redes Wi-Fi falsas.

Según la Cámara Colombiana de Informática y Telecomunicaciones, a través de su plataforma Tanque de Análisis y Creatividad de las TIC (TicTac) y su programa de Seguridad Aplicada al Fortalecimiento Empresarial (SAFE), el secuestro de datos al sistema informático o red de telecomunicaciones creció un 28 %, con 318 casos, 90 denuncias más con respecto a las documentadas en 2021, de acuerdo a su último informe trimestral de 2022 “Ciberseguridad en redes de telecomunicaciones móviles”.



Ante estas crecientes amenazas, es importante tomar medidas para proteger nuestra información en línea.

Utilicemos contraseñas seguras: usemos claves fuertes y únicas para cada cuenta, combinando letras, números y símbolos. Evitemos compartirlas o reutilizarlas y consideremos el uso de un administrador de contraseñas para gestionarlas de manera segura.

Mantengamos nuestro software actualizado: mantengamos nuestro sistema operativo, aplicaciones y dispositivos actualizados con las últimas versiones y parches de seguridad. Esto ayuda a protegernos contra vulnerabilidades conocidas.

Seamos cautelosos con los correos electrónicos y mensajes sospechosos: tengamos cuidado al abrir correos electrónicos o mensajes de remitentes desconocidos o sospechosos. No hagamos clic en enlaces o descargemos archivos adjuntos, ya que podrían contener malware o phishing.

Utilicemos autenticación en dos pasos: esta capa adicional de seguridad requerirá un segundo método de verificación, como un código enviado a nuestro teléfono, para acceder a nuestras cuentas.

Protejamos nuestra red Wi-Fi: cambiemos la contraseña predeterminada de nuestro router Wi-Fi y utilicemos un cifrado fuerte (como WPA2) para proteger nuestra red doméstica. Evitemos conectarnos a redes Wi-Fi públicas no seguras y consideremos el uso de una VPN para cifrar nuestra conexión.

Seamos cuidadosos con la información personal: evitemos compartir información personal sensible en línea, como números de seguro social, contraseñas o detalles bancarios. Seamos conscientes de la privacidad de nuestros perfiles en redes sociales y ajustemos la configuración de privacidad según nuestras preferencias.

Utilicemos software antivirus y antimalware: instalemos y mantengamos actualizado un programa antivirus y anti-malware confiable. Realicemos escaneos periódicos en busca de posibles amenazas.

Realicemos copias de seguridad de nuestros datos: hagamos copias de seguridad regulares de nuestra información más importante en un dispositivo externo o en la nube. Esto nos permitirá restaurarla fácilmente en caso de pérdida de datos o de un ataque cibernético.

A close-up photograph of a person's hands holding a blue and silver pen, writing in a spiral-bound notebook. The background is softly blurred, showing a person with long dark hair. The overall color palette is warm, with shades of pink and red.

En
LaSuperContigo
Tú eres el protagonista

Este es un espacio para todos(as) los que conformamos
la **gran familia SuperSubsidio.**

¿Tienes algún relato que aún no ve la luz o te gusta
la poesía y quieres hacer tu debut?

Escríbenos a: jgaviriam@ssf.gov.co y déjanos tu texto.

Publicación quincenal de la Superintendencia del Subsidio Familiar

Superintendente

Luis Guillermo Pérez Casas

Coordinador de comunicaciones

John Gaviria Marín

Líder de comunicaciones

Camila Jiménez

Editor

Javier Murcia

Periodistas

Bibiana Bello

Nathaly Gómez Rodríguez

Iván Rodríguez Plata

Sebastián Velásquez

Nelsy Cruz

Diseño y Diagramación

Andrés Jurado Alvarán

Fotografía

Fernando Guacas

**Oficina de Prensa y Comunicaciones
Superintendencia del Subsidio Familiar**

Para realizar colaboraciones, preguntas, quejas, sugerencias y denuncias,
pueden escribir a: **jgaviriam@ssf.gov.co**

PBX: +57 (601) 348 78 00 Ext. 7820

ISSN 2981-460X

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual. La Super Contigo, Bogotá - Colombia, 2023.

Cuidamos tu bienestar social



La**SuperContigo**

Revista Digital Número 10. Julio 2023

Carrera 69 No. 25B - 44. Pisos 3,4,7

Bogotá - Colombia

PBX: +57 (601) 348 78 00

www.supersubsidio.gov.co



ISSN 2981-460X