

NÚMERO 5. ABRIL 2023

LaSuperContigo

Jesse Owens y el ejemplo que jamás debemos olvidar

Especial:
¿Cuánto sabemos sobre las reformas del gobierno nacional?

El cuidado físico y mental:
una responsabilidad de todos

Personaje de la Semana

Ricardo Ávilés

Gerente del Fondo de Empleados de la SuperSubsidio

"Mi hijo nació en la Superintendencia".

■	SENTIDO DE PERTENENCIA. ¡NUESTRO ESFUERZO ES MUY IMPORTANTE!	3
■	NUESTRAS ACTIVIDADES	7
■	ESPECIAL. ¿CUÁNTO SABEMOS SOBRE LAS REFORMAS DEL GOBIERNO NACIONAL?	12
	ABC DE LA REFORMA A LA SALUD	13
	CLAVES PARA ENTENDER LA REFORMA LABORAL	18
	ABC DE LA REFORMA PENSIONAL.....	21
■	EMPRENDIMIENTO. ¿NECESITAS ASESORÍA JURÍDICA?	25
■	DESDE LAS CAJAS	
	COMFACOR CONSTRUIRÁ LA CIUDADELA MÁS GRANDE DEL DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA .	27
	COMFENALCO SANTANDER INAUGURÓ GIMNASIO PEDAGÓGICO EN SAN GIL.....	29
	COMFENALCO QUINDÍO PROTEGE EL PLANETA CON LA GESTIÓN RESPONSABLE DE SUS RESIDUOS	31
■	SALUD. EL CUIDADO FÍSICO Y MENTAL: UNA RESPONSABILIDAD DE TODOS	36
■	PAZ Y DERECHOS HUMANOS. EL PODER TRANSFORMADOR DE LAS VÍCTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO	40
■	PERSONAJE DE LA SEMANA. RICARDO AVILÉS CASALLAS	44
■	SABÍAS QUE. LA SUPERSUBSIDIO MÁS INCLUYENTE	52
■	TECNOLOGÍA. MARY KENNETH KELLER: LA MONJA QUE REVOLUCIONÓ EL MUNDO DE LA COMPUTACIÓN	55
■	EN LA SUPER TE LEEMOS. HASTA LUEGO	60
■	CULTURA. ¡EL ‘BAZZAR’ DEL CIRQUE DU SOLEIL	62
■	LITERATURA. HÁBITOS ATÓMICOS: CAMBIOS PEQUEÑOS, RESULTADOS EXTRAORDINARIOS	65
■	CINE. ‘LA PRIMERA VEZ’ LA SERIE COLOMBIANA DE LA QUE TODOS HABLAN	68
■	MÚSICA. ROCKIN’1000 LA BANDA DE ROCK MÁS GRANDE DEL MUNDO, LLEGA A COLOMBIA ...	72
■	DEPORTES. JESSE OWENS Y EL EJEMPLO QUE JAMÁS DEBEMOS OLVIDAR	75
■	ILUSTRACIÓN. DISEÑA SIN SER DISEÑADOR	80

¡NUESTRO ESFUERZO ES MUY IMPORTANTE!

Por: Javier Murcia



El reconocimiento laboral es una de las claves en toda organización para tener un equipo leal, enfocado y productivo. ¡Resaltemos la labor de nuestros compañeros y colaboradores de trabajo!

Cuando nuestro desempeño es valorado, es más probable que estemos más comprometidos con nuestra labor y la entidad, lo que puede llevar a una mejor calidad de trabajo. De acuerdo con el más reciente estudio de **Workhuman**, empresa líder en tecnología de recursos humanos y en soluciones de reconocimiento y comunicación para compañías de todo el mundo, solo el 23% de los empleados están de acuerdo en que obtienen la cantidad adecuada de reconocimiento por el trabajo que realizan, mientras que el 39% de los que, en contadas ocasiones, ven su trabajo exaltado por parte de sus superiores, tienden a decir que no planean estar en la organización más de un año.

Los empleados que se sienten reconocidos son menos propensos a abandonar la empresa, lo que puede ahorrar costos de reclutamiento y capacitación sin mencionar que, según dicho estudio, hay 5 veces más probabilidades de que estos vean una oportunidad de crecimiento dentro de la organización. Eso suena muy bien si se es el gerente de una compañía, pero ¿qué podemos hacer si solo hacemos parte del equipo de trabajo?

El reconocimiento no es solo dar las "gracias" por la labor realizada, tampoco todos los tipos de reconocimiento son iguales. En una escala amplia, el reconocimiento puede ser

de dos tipos: **reconocimiento de arriba hacia abajo**, los cuales provienen de un gerente, líder u otro supervisor, y los **reconocimientos de igual a igual**, es decir, aquellos que vienen de cualquier persona en los niveles superiores e inferiores de la organización.

Hay muchas maneras para resaltar la labor y el esfuerzo de nuestros compañeros: exaltar sus logros frente a otros miembros de la organización y otros equipos; hacerles pequeños regalos, como una nota de agradecimiento, por ejemplo; celebrar sus logros a través de redes sociales e incluso recomendarlo a vacantes de más responsabilidad y jerarquía.

Según Shelley Pursell, experta en marketing internacional B2B, la sinceridad en un reconocimiento es clave, ya que se detecta cuando no es genuino y suena ilógico que nos feliciten por hacer el trabajo que se supone debemos realizar. Es importante ser específico y explicar por qué se está elogiando.





Parece obvio, pero esto ayuda a saber qué se está haciendo bien y motiva a continuar con el mismo desempeño. Además, debe ser tangible, por lo que uno de los más significativos que se puede obtener dentro de cualquier organización es el ascenso, ya que representa una mejor calidad de vida.

Pursell también recomienda una serie de incentivos no monetarios que desde la dirección del equipo se pueden implementar, como dejar a la persona a cargo del equipo de trabajo, un horario más flexible o días de descanso adicionales e incluso otorgar certificados de logros, trofeos o medallas.

Tampoco debemos olvidar que el trabajo de los individuos toma mayor sentido cuando está en sintonía con el de los demás, así que motivar y recompensar el trabajo de todo el equipo, también es una forma de desarrollar grupos de trabajo más fuertes, felices y enfocados.

Sin importar si somos contratistas o funcionarios, coordinadores o asistentes, desde **La Super Contigo**, invitamos a todos nuestros compañeros a incentivar a otros a dar lo mejor de sí cada día, ya que, sin importar la complejidad de la labor, el trabajo de todos cuenta y, con éste, beneficiamos a muchas personas, porque saber que mejoramos el mundo con nuestro trabajo, es una de las mayores recompensas que podemos recibir. **¡Hagamos que las cosas pasen!**



NUESTRAS ACTIVIDADES

Por: Iván Rodríguez Plata



15 - Marzo. En la búsqueda permanente de abrir espacios que impulsen el turismo y transformen la productividad, el Superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, se reunió con representantes de la Vicepresidencia de la República, de los ministerios de Cultura y Trabajo y con el exministro de Minas y Energía, Amilkar Acosta. En el encuentro se resaltó **'La Ruta Macondo'**, que se tomará este año la Región Caribe en conmemoración a los 40 años del Nobel de Literatura.



17 - Marzo. Para unir esfuerzos con la administración distrital de Cartagena de Indias y fortalecer el sistema del subsidio familiar, el Superintendente Delegado para la Gestión, Osvaldo Álvarez, y miembros de la caja de compensación familiar Comfamiliar Cartagena, sostuvieron un diálogo con el alcalde de la ciudad, William Dau Chamat.



21 - Marzo. En la ciudad de Montería se realizó el anuncio de la iniciativa de la caja de compensación familiar de Córdoba, Comfacor, para construir la ciudadela más grande del departamento. “Desde la SuperSubsidio garantiremos la vigilancia de este megaproyecto”, añadió Pérez Casas.



24 - Marzo. Con la asistencia de 33 Cajas de Compensación Familiar, se llevó a cabo la Asamblea General de Fedecajas, en la ciudad de Bucaramanga. Durante el encuentro, el superintendente Pérez Casas presentó el proyecto **Canasta de Paz** y el plan de mejoramiento de las sedes recreativas de las diferentes cajas del país.



27 - Marzo. La SuperSubsidio visitó a los trabajadores del departamento del Tolima, con el firme propósito de dar a conocer los servicios y beneficios a los que tienen derecho los afiliados a las cajas de compensación familiar Comfenalco Tolima y Comfatolima.



31 - Marzo. Se anunció la fusión entre las cajas de compensación familiar Comfamiliar Camacol y Comfenalco Antioquia. Esta alianza busca proteger el patrimonio de los trabajadores, garantizando la prestación de los servicios a sus afiliados y el fortaleciendo el Sistema del Subsidio Familiar.



13 - Abril. La ministra de Salud, Carolina Corcho, reconoció la labor pública que han cumplido y cumplen las cajas de compensación familiar en la prestación de los servicios de salud. Insistió, además, en lo fundamental de los determinantes de la salud que hoy realizan las cajas: nutrición, deporte, cultura, recreación y vivienda para mejorar la calidad de vida de las y los colombianos.



¿CUÁNTO SABEMOS SOBRE LAS REFORMAS DEL GOBIERNO NACIONAL?



Entre los temas coyunturales de la agenda del gobierno del presidente Gustavo Petro están las reformas a la salud, laboral y pensional. Desde La Super Contigo hemos preparado un especial con los puntos claves que se plantean en estas iniciativas que serán tramitadas en el Congreso.

Aquí les explicamos en qué consisten y cuáles serían los cambios.

ABC de la reforma a la salud

Por: Reina Lucía Valencia



El proyecto de ley que reforma el sistema de salud, radicado el pasado 13 de febrero ante la Cámara de Representantes, contiene 18 capítulos y 152 artículos. La iniciativa desarrolla y reglamenta la Ley Estatutaria de Salud 1751 de 2015, que estableció que en Colombia la salud es un derecho fundamental, autónomo y humano.

Garantizar un sistema de salud equitativo, participativo y universal para los colombianos y colombianas en el territorio nacional es el objetivo principal de la reforma. Desde hace más de siete años, organizaciones sociales, gremiales, sindicales, académicas y científicas; médicos profesionales y demás trabajadores de la salud, pacientes y estudiantes discutieron y sentaron las bases de este proyecto de reforma a la salud.

Esta es una de las reformas más importantes que requiere el país para garantizar la salud como un derecho fundamental e indispensable para el ejercicio de los demás derechos humanos, por su relación esencial con la vida. Se busca que la salud no sea considerada como un privilegio o un negocio.

Temas centrales incluidos en la reforma



1. **Atención Primaria Integral en Salud:** en Colombia, el **57% de los municipios**, aproximadamente 630, no tienen centros de atención en salud en las zonas rurales. La reforma busca llegar a todos los lugares a través de la atención primaria en salud, la cual tiene un alcance mayor que el componente asistencial de los servicios curativos, tal como lo plantea la Organización Mundial de la Salud. Por lo tanto, enfatizará en un modelo preventivo, predictivo y resolutivo.



2. **Fortalecimiento de la red de hospitales públicos en todos los niveles:** se priorizará la Atención Primaria Integral en Salud y será necesario contar con una red de Centros de Atención Primaria en Salud (CAPS), cuya función es organizar la prestación de los servicios de salud por territorios con un promedio de **25.000 personas** por cada uno y distribuirlos según el lugar de vivienda o trabajo.

Los equipos médicos visitarán permanentemente a las familias de dicho territorio para detectar a tiempo las causas de la enfermedad o brindar tratamiento oportuno para garantizar la vida.



3. **Identificación de los determinantes sociales de la salud:** esta depende no solo de factores biológicos, sino también socioeconómicos que permitan a las personas vivir bien en un ambiente sano. La reforma propone caracterizar los territorios para entender las dinámicas y necesidades de cada uno para brindar respuestas efectivas y asegurar el pleno derecho a la salud.



- 4. Los recursos de la salud son públicos:** los servicios médicos, los medicamentos y los tratamientos que reciben las personas son pagados por el Estado con recursos de los contribuyentes. La reforma a la salud no va a cambiar eso y todos seguirán asegurados, tanto en la transición como en la implementación del nuevo sistema.

Lo que cambiará será que las EPS no seguirán siendo los intermediarios de los recursos públicos. Se necesita una capacidad del Estado para proteger a la población más vulnerable, porque el mercado no lo hará a través de las EPS. Por lo tanto, los recursos serán ejecutados por la Administradora de los Recursos del Sistema General de Seguridad Social en Salud, ADRES.



- 5. De EPS a redes prestadoras de salud:** la reforma propone un uso más eficiente de los recursos públicos, eliminando la intermediación financiera de las EPS, para que los dineros lleguen de manera directa a clínicas, hospitales y centros de salud. Si se realizan los pagos directos al prestador final de los servicios de salud, el sistema **se ahorraría \$6,5 billones al año**.

Las EPS que hoy se encuentren en liquidación saldrán del sistema y las que cuenten con estados financieros óptimos acogerán, de manera progresiva y ordenada, a sus pacientes, para que no queden sin cobertura. Asimismo, se fortalecerá la Nueva EPS para que cubra los territorios que, por la liquidación de algunas Entidades Prestadoras de Salud, hayan quedado sin dicho aseguramiento.

Una vez termine la transición, las EPS van a tener la oportunidad de desarrollar su objeto social como IPS y/o auditoras del cobro a la ADRES.

6. Sistema público en salud de calidad y protección de las

entidades privadas: la reforma plantea construir sobre lo construido y aprovechar las capacidades acumuladas y la infraestructura instalada durante estos 30 años de vigencia del actual modelo. El **80% de los servicios médicos** del país es prestado por clínicas privadas y se busca fortalecer las capacidades y la infraestructura del sistema público. Se propone un modelo mixto de funcionamiento donde los Centros de Atención Primaria, los centros especializados del servicio y las redes integrales e integradas de salud estén conformados por entidades públicas, privadas y de orden mixto.



7. Universalidad y eficiencia en la prestación de los

servicios de salud: el derecho a la salud es para todas y todos, sin distinción de su condición social, ubicación territorial y capacidad de pago. La reforma proyecta un sistema de salud humano, incluyente y eficiente que garantice la misma atención y los mismos servicios tanto a quienes hacen parte del régimen subsidiado como del contributivo.



Entre 1999 y 2021 de un total de 8.329.186 tutelas, 2.453.982 fueron en contra del Sistema de Salud, es decir, el 33,9% de las tutelas presentadas en ese periodo hacen referencia en su mayoría a servicios que el Estado había garantizado previamente a través de las EPS, según información de la Corte Constitucional y la Defensoría del Pueblo.

- 8. Dignificación del trabajo de los profesionales de la salud:** se garantizará el reconocimiento de los derechos laborales de los trabajadores de la salud, en cumplimiento de las directrices de la Organización Internacional del Trabajo.



La reforma proyecta “un plan de formalización laboral en el sector público y privado, respetando los derechos adquiridos y recuperando las plantas de personal en las Empresas Sociales del Estado. En ese sentido, las instituciones públicas, privadas y mixtas del sistema, destinarán y garantizarán los recursos y el tiempo de trabajo utilizado en la actualización y educación continua de los trabajadores de la salud”. Por ejemplo, más de 300.000 auxiliares de enfermería no tienen salarios dignos.

- 9. Planes complementarios, medicina prepagada o pólizas de salud:** los servicios de medicina prepagada y seguros privados seguirán funcionando conforme a las normas que los rigen. No serán afectados por el proyecto de reforma y seguirán funcionando con normalidad.



- 10. Transición hacia el nuevo sistema de salud:** se hará en forma progresiva y sin generar traumatismo alguno para las personas, garantizando la continuidad en la atención y asegurando un flujo adecuado de recursos a los prestadores de servicios de salud.



Mas información en: <https://dialogosensalud.minsalud.gov.co/>

Claves para entender la reforma laboral

Por: Bibiana Bello



El Gobierno Nacional radicó el proyecto de reforma laboral, que pretende modificar el Código Sustantivo del Trabajo en varios aspectos, pero que principalmente busca generar, de manera real, igualdad de oportunidades para los trabajadores, garantías sindicales y protección de sus derechos individuales y del derecho colectivo del trabajo.

- 1. Se prioriza la contratación a término indefinido:** la reforma propone que los empleadores firmen con sus trabajadores contratos dignos, es decir, que los de término fijo solo puedan firmarse hasta por 2 años y que las jornadas suplementarias o conocidas como horas extras, no excedan de 2 horas diarias y 12 semanales, con esto se busca incentivar a que se firmen contratos a término indefinido.





2. **La reforma busca que nuevamente los empleadores paguen las horas extras a sus trabajadores:** eso quiere decir que los trabajadores volverían a recibir la remuneración justa cuando su jornada nocturna inicie a las 6:00 p.m. y no desde las 9:00 p.m., como está establecido actualmente. También busca que los recargos dominicales sean del 100% y no del 75%.



3. **Se restablecería el preaviso para las y los trabajadores:** con esta iniciativa, se buscará restablecer los procedimientos fundamentales para el preaviso de los trabajadores. Para entender los beneficios de dicho artículo es importante que ustedes sepan que en la actualidad, y a partir de la Ley 789 de 2022, el llamado preaviso solo se exige al empleador para contratos a término fijo. En este tipo de relaciones laborales, el empleador está obligado a avisarle por escrito a su empleado la decisión de terminar el contrato, notificación que debe ser hecha con una anticipación de al menos un mes. Si se aprueba esta propuesta el empleado también estaría obligado a hacer ese preaviso.



4. **Se protege el trabajo en plataformas digitales o de reparto:** el proyecto pretende que se regulen y formalicen sectores como las plataformas digitales, así como los trabajos domésticos y rurales. Básicamente, busca que terminen los abusos por parte de empleadores a quienes trabajen de manera remota.



5. **Se amplía la licencia para los hombres por nacimiento de un hijo:** con esta reforma los hombres también se verían beneficiados, porque aumenta la licencia de paternidad a 12 semanas y busca la igualdad salarial entre hombres y mujeres, para que todos cuenten con garantías laborales.



6. **Se fortalece la protección y promoción del derecho de asociación sindical:** esto significa que nadie podrá ser acosado, estigmatizado o despedido si decide asociarse al sindicato de su empresa.



7. **Se mantienen las 8 horas diarias legales de trabajo:** actualmente, en Colombia la franja horaria para desarrollar el trabajo diurno comprende más de doce horas, esta va desde las 6:00 a.m. hasta las 9:00 p.m. El artículo 20 del proyecto de reforma laboral establece que la duración máxima de la jornada para empleados del sector formal, tendrá un máximo de 8 horas diarias que podrían acordarse entre el empleador y el empleado.



8. **Se prohíben los contratos colectivos con organizaciones sindicales para la prestación de servicios o ejecución de obras y los que están, se mantendrán hasta que termine la vigencia:** lo que significa es que se prohíbe la celebración de contratos sindicales o cualquier tipo de acuerdo civil o mercantil que tenga por objeto encomendar a las organizaciones de trabajadores la ejecución de obras, trabajos o la prestación de servicios en favor de terceros, a cambio de una remuneración económica.



9. **Se crea la modalidad de jornal agropecuario:** los jóvenes campesinos y las comunidades que viven en el sector rural, que se dedican a labores propias del agro como, por ejemplo, siembra o recolección de cosechas, también deberían ser incluidos en los territorios. Para ello, se crearía la modalidad de jornal agropecuario para la formalización en el sector rural.

ABC de la reforma pensional

Por: Iván Rodríguez Plata



La reforma pensional liderada por el gobierno del presidente Gustavo Petro está contemplada en cuatro pilares:

- **Solidario**
- **Semicontributivo**
- **Contributivo**
- **Ahorro Voluntario**

Pero, ¿en qué consisten y para quiénes aplica? Se los explicamos a continuación, partiendo del siguiente concepto:

- En Colombia, para acceder a la pensión por vejez, las mujeres deben tener 57 años y los hombres 62 años; además, haber cotizado un mínimo de 1.300 semanas, este requisito no cambiará con la reforma, se mantiene.



1. **Pilar solidario:** es un bono mensual o renta solidaria por un valor de \$233.800 pesos para personas mayores de 65 años, en situación de pobreza extrema, que no tienen una pensión y que por diferentes circunstancias, no están catalogados como contribuyentes. Beneficiará a más de 2.5 millones de personas.

Los recursos para financiar dicho pilar solidario saldrán del presupuesto general de la nación y del fondo de solidaridad pensional.

Hay que tener en cuenta que quienes tengan ingresos superiores a los 4 salarios mínimos, deberán dar un aporte adicional del 2 %; y quienes tengan ingresos entre los 16 y 20 salarios mínimos, deberán dar un aporte entre el 2,2% y el 3,0% para cubrir la renta solidaria.



2. **Pilar semicontributivo:** consiste en una renta vitalicia para las personas que no lograron pensionarse, pero tienen semanas cotizadas en Colpensiones o en los fondos privados. Beneficiará a los mayores de 65 años que no tienen pensión y que lograron cotizar un mínimo de 150 semanas y máximo 999 semanas.



3. **Pilar contributivo:** constituye un cambio para que Colpensiones y los fondos privados no compitan y trabajen juntos. Allí estarán todas las personas afiliadas al sistema pensional.

Colpensiones recibirá los aportes de quienes ganan hasta 3 salarios mínimos mensuales y los fondos privados recibirán las cotizaciones de quienes ganen más de 3 salarios mínimos como ahorro. Esas dos prestaciones, si es el caso, se unirán para sumar una única pensión de vejez.



4. **Pilar ahorro voluntario:** representa una opción para quienes tengan la capacidad de aportar de forma voluntaria a esta opción, con la finalidad de obtener una mejor pensión cuando cumpla los requisitos de semanas cotizadas y edad.

Tenga en cuenta:

- Las personas pensionadas mantienen las mismas condiciones, amparados en los derechos ya adquiridos al momento de pensionarse.
- Habrá un plazo máximo de 2 años para que las personas a las que les falten menos de 10 años para pensionarse y tengan 1.000 semanas o más de cotización, puedan trasladarse al régimen que más les convenga.
- Para las personas que tienen cotizadas 1.000 semanas tanto en Colpensiones como en fondos privados, su sistema pensional no será modificado y se mantendrán las condiciones aplicadas en la Ley 100 de 1993.
- Se podrá acceder a una pensión anticipada para los mayores de 65 años que tengan más de 1.000 semanas cotizadas.
- La reforma pensional también contempla compensar a las mujeres mayores de 57 años con casi 50 semanas por hijo. El beneficio cobijará hasta por tres hijos.
- Los regímenes especiales como la fuerza pública y los docentes, no serán modificados.
- La reforma pensional empezaría a regir desde el 2025.



SEMBRAMOS SEMILLAS PARA UN MEJOR FUTURO



¿Necesitas asesoría jurídica? ¡Gerardo Echeverry te da la mano!

Nuestro compañero, del Grupo de Gestión Documental y Notificaciones, está ad portas de cumplir su sueño de graduarse como abogado, por eso, desde ya se prepara para una nueva etapa en su carrera y ha decidido brindar asesorías legales, civiles, de familia y laborales totalmente gratis.

Muchas veces, por desconocimiento de las leyes y hasta de nuestros propios derechos, no acudimos a las vías legales que, como ciudadanos, tenemos a nuestra disposición ante actos y situaciones que atentan contra nosotros o nuestras libertades. Generalmente, esto ocurre porque no tenemos la suficiente información sobre cuál es la ruta más adecuada o a quién se debe recurrir en estos casos, sin mencionar que muchas personas desisten en emprender un proceso legal por los costos económicos que implica.



Ante estas situaciones, personas como Gerardo Echeverry están prestas a ayudar y aplicar todos sus conocimientos en favor de quienes más lo necesitan. Con más de 8 años de trayectoria en la SuperSubsidio, este bogotano quiere seguir con su trabajo en la institución, pero esta vez como un funcionario de carrera administrativa, por lo que durante este tiempo se ha esforzado en sacar su título como abogado, cosa que va logrando gracias a su constancia y su labor en la entidad.

“De la superintendencia resalto las personas que trabajan aquí. Se siente como una familia, porque vela por ofrecernos una mejor calidad de vida, otorgándonos muchos beneficios de los cuales, a mi conocimiento, no los tiene otra entidad”, nos dice.

Si necesitan ayuda con conciliaciones, derechos de petición y hasta elaboración de denuncias, pueden comunicarse a la línea de WhatsApp: **301 242 5899**.





COMFACOR CONSTRUIRÁ LA CIUDADELA MÁS GRANDE DEL DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA

Por: Iván Rodríguez Plata

Durante una visita realizada a la ciudad de Montería, el Superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, hizo un anuncio que transformará y promoverá el bienestar y la economía del departamento.

Se trata de la construcción de la ciudadela más grande de Córdoba, de la mano de la caja de compensación familiar Comfacor y la SuperSubsidio.

“Tenemos una noticia muy importante que compartir: en los terrenos que tiene Comfacor, vamos a hacer la ciudadela más grande de Córdoba, la *Ciudadela de Comfacor*”, dijo el superintendente en medio de aplausos.

Con la megaobra se materializará el derecho a la vivienda de los afiliados de la caja de compensación familiar de Córdoba, en conjunto con la vigilancia de la Superintendencia del Subsidio Familiar.



Comfenalco Santander inauguró Gimnasio Pedagógico en San Gil



La caja de compensación familiar Comfenalco Santander, inauguró en su Unidad Integral de Servicios en San Gil, su nuevo Gimnasio Pedagógico, un lugar que cuenta con espacios de formación y equipos modernos para garantizar educación de alta calidad a los niños y jóvenes de este municipio.

El Gimnasio Pedagógico Comfenalco, construido en 4.100 m², tiene 11 aulas de clase, sala de informática, aula de expresión corporal, un auditorio con capacidad para 400 asistentes, una ludoteca, un área de preparación de alimentos, un parque infantil, una sala de profesores, enfermería, cancha múltiple y parqueaderos.



“Con inmensa satisfacción entregamos completamente equipado el nuevo Gimnasio Pedagógico, un proyecto que es una realidad gracias a los aportes de nuestras empresas, que se reflejan en grandes obras como esta”, dijo el director administrativo de Comfenalco Santander, Luis Hernán Cortés Niño.

Con estos espacios de aprendizaje y equipos de cómputo de última tecnología, se espera que niños y jóvenes fortalezcan sus hábitos de lectura, expresión corporal, habilidades físicas, trabajo en equipo, contacto con la naturaleza, entre otros temas, que hacen parte de la formación integral que ofrece Comfenalco Santander.

Comfenalco Quindío protege el planeta con la gestión responsable de sus residuos

Por: Reina Lucía Valencia



La caja de compensación obtuvo la más alta calificación del Icontec, en categoría oro, por el “Sistema de Gestión Basura Cero”. En el 2022, la entidad aprovechó el 64.2 % de sus residuos.

Comfenalco Quindío se convirtió en la primera Caja de Compensación Familiar en Colombia en recibir la certificación Basura Cero, con una calificación de 80.9 puntos, que la ubica en la Categoría Oro, la más alta que puede recibirse en el proceso de auditoría y aprobación, de acuerdo con los requisitos exigidos por el Icontec.

Y es que la caja logró gestionar de forma responsable el 64.2% de sus residuos, lo que significa que se dejaron de lle-

var al relleno sanitario 77.8 toneladas de desechos que fueron dispuestos en procesos de economía circular, en apoyo con los gestores y aliados estratégicos.

Reconocer la basura como materia prima, a través de su reintegro a los ciclos económicos, productivos y ecológicos, es el propósito de **Basura Cero Colombia**. Esta iniciativa mundial surgió por el aumento descontrolado de residuos que se depositan diariamente en los rellenos sanitarios del mundo. En este contexto, Icontec y Basura Cero Colombia se unieron para trabajar en estándares de gestión integral de residuos en América Latina, a través de la Certificación de Sistemas Basura Cero.

Icontec otorgó este importante sello tras evaluar la gestión de los residuos en las diferentes sedes donde Comfenalco Quindío atiende a la población afiliada, a través de los 26 programas y servicios: turismo, deportes, recreación, educación, programas sociales, droguerías, gimnasios, subsidio familiar y subsidio de vivienda, crédito social y empleo.

“Sin duda este es un logro de gran relevancia para la historia de nuestra organización, no solo por el impacto positivo que estas acciones representan para el medio ambiente, sino por todos los sectores en los que la Caja tiene incidencia con la prestación de sus programas y servicios. Demostramos que es posible reducir nuestra huella de carbono y continuar prestando servicios de calidad”, dijo José Fernando Montes Salazar, director administrativo de Comfenalco Quindío.



Camino a la certificación y a la sostenibilidad



En el 2018, Comfenalco Quindío tomó la decisión de medir los impactos ambientales de los servicios y programas de la entidad en sintonía con los objetivos de desarrollo sostenible, aquellos que fueron aprobados por los Estados miembros de las Naciones Unidas en 2015, para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos. El compromiso de la Caja con la protección y preservación del medio ambiente se materializó con políticas, planes de gestión, campañas, procesos de formación, adecuación de puntos ecológicos, inversión en infraestructura, entre otras acciones llevadas a cabo entre el 2019 y el 2022, aportando a la disminución de la huella ecológica y al bienestar del afiliado y la comunidad. Hoy en día, es la empresa con Mejor Práctica Ambiental del departamento del Quindío.

Para lograr el éxito en la consolidación de un modelo de gestión ambiental sostenible, Comfenalco Quindío reformuló

su política ambiental, realizó procesos de formación a 1.224 embajadores de sostenibilidad, adecuó 72 puntos ecológicos, dispuso una planta de compostaje con capacidad de 6.000 kilos, implementó la campaña escolar Fuerza R para enseñar a niños y niñas el proceso de separación en la fuente, publicó semanalmente tips para el fomento de acciones sostenibles, instaló puntos ecológicos hechos con madera plástica en el complejo turístico y deportivo Soledén, recuperó la huerta escolar y lanzó más campañas ambientales.

Entre el 2022 y lo que va corrido del 2023, Comfenalco Quindío recibió cinco importantes reconocimientos: Premio a la Responsabilidad Social Ambiental, entregado por Camacol Quindío; Premio a la Responsabilidad Social Ambiental, otorgado por Camacol Nacional; Certificación de Responsabilidad Social Empresarial otorgado por Fenalco Solidario; Certificación Great Place to Work y Certificado Basura Cero, categoría Oro, brindado por Icontec.

En cuanto a los retos planteados para el 2023, Comfenalco Quindío seguirá adecuando las instalaciones para el aprovechamiento de los residuos orgánicos, fortalecerá la huerta escolar, continuará con la implementación de campañas ambientales, actualizará permanentemente el tablero de comando que mide la generación de los residuos en las sedes y acompañará a empresas de la región interesadas en la gestión de un modelo ambiental.

Las prácticas exitosas de economía circular implementadas por Comfenalco Quindío para proteger el medio ambiente, la ubican como un referente regional y nacional. “Esta fecha marca el principio de una renovadora etapa de nuestra empresa, en donde abrazados por un compromiso que toca nuestras más sensibles fibras como organización, asumimos con orgullo las banderas de la sostenibilidad para ser referentes de un nuevo orden de los elementos en el planeta como principal protagonista” asegura Montes.

Acciones por el planeta en cifras - 2022

- **El 64.2 % de los residuos generados** en 2022 por la Caja fue aprovechado, de un promedio de 122 mil kilos generados. Lo que significa que no fue a parar al relleno sanitario.
- **41.750 kilos de residuos de papel**, cartón, vidrio, plástico y metal se clasificaron y se entregaron al gestor Reciclar.
- **28.5 toneladas de residuos orgánicos** se convirtieron en abono a través de la Estación de Clasificación y Aprovechamiento, ECA, del parque Soledén.
- **5.218 kilos de residuos peligrosos o de manejo especial** se destinaron a los gestores Tesla Raee, Punto Azul, Zero Waste y RH.
- **\$77.786.940 es el valor** que se ahorró la Caja durante el año en la tarifa de aseo.
- **400 paneles solares** se dispusieron en la bolera Soledén, alimentando el 40 % de energía autónoma del complejo turístico y deportivo.
- **Se evitó la generación de 93.3 toneladas de CO2** al año, equivalente a la tala de 2.388 árboles.

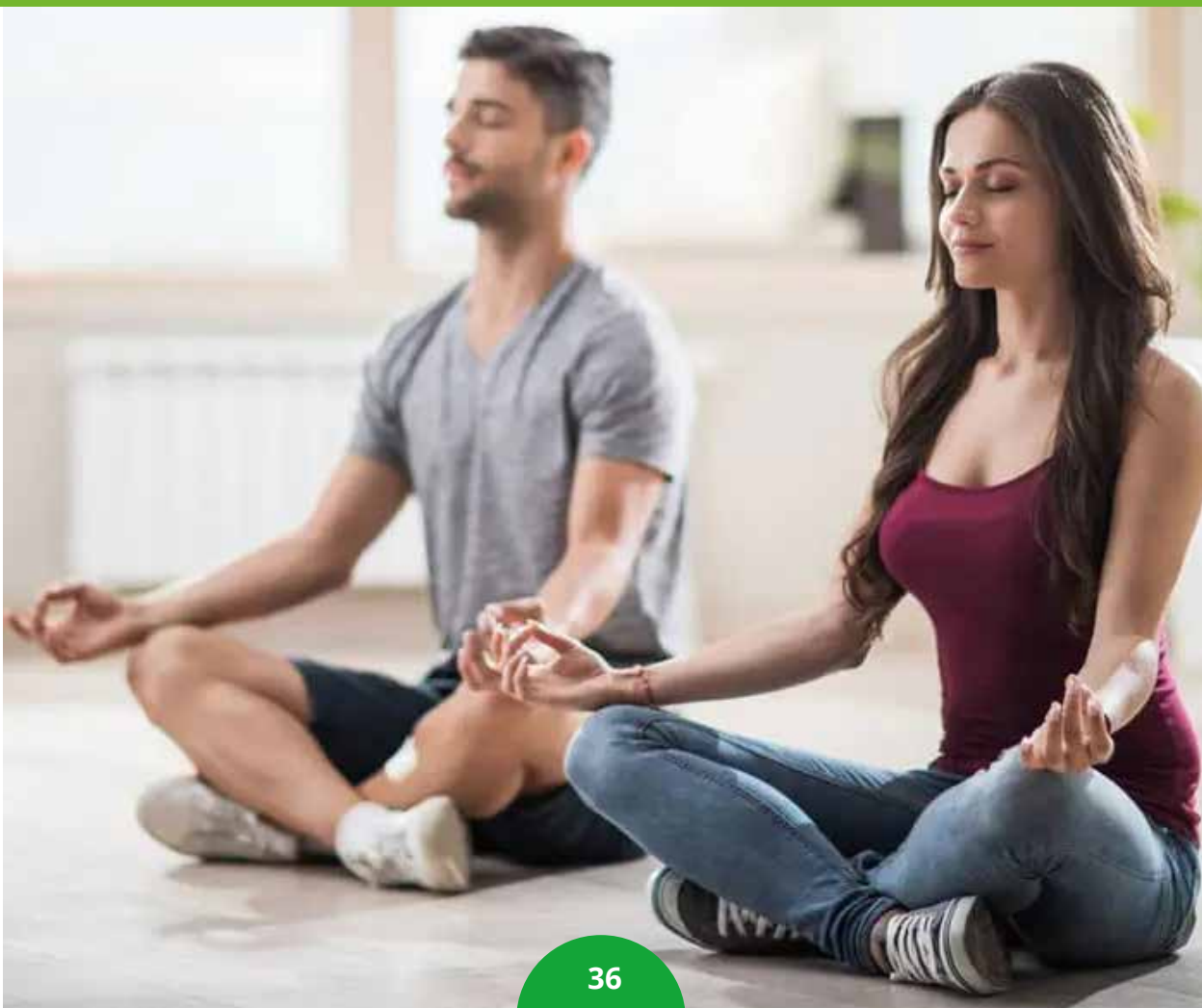
Más información del modelo de gestión ambiental en este enlace:

<https://comfenalcoquindio.com/gestion-ambiental/>



EL CUIDADO FÍSICO Y MENTAL: UNA RESPONSABILIDAD DE TODOS

Por: Sebastián Velásquez



Se ha demostrado que dedicar algunas horas a la semana al ejercicio no solo beneficia nuestro cuerpo, también beneficia nuestra salud mental. ¿Cuánto tiempo dedicamos a cuidar de nosotros mismos? ¡Promovamos la filosofía de tener una mente sana en un cuerpo sano!

Desde **La Super Contigo**, estamos interesados en promover una mayor conciencia de tu cuidado personal, lo que se verá reflejado en tu bienestar y calidad de vida.

Por ejemplo, perder peso y cuidar la salud son dos objetivos importantes que pueden lograrse a través de una combinación de ejercicio y una alimentación saludable. Aquí hay algunas recomendaciones que puedes seguir para alcanzar estas metas:

Caminar: es una excelente manera de comenzar a hacer ejercicio y mejorar tu salud. Es una actividad de bajo impacto que puedes hacer en cualquier lugar y a cualquier hora. Caminar durante 30 minutos al día puede ayudarte a perder peso, mejorar la salud del corazón y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Correr: si estás en buena forma física, correr es una excelente manera de quemar calorías y mejorar la salud del corazón. Puedes comenzar corriendo durante unos minutos al día e ir aumentando gradualmente el tiempo y la distancia. Recuerda calentar antes de correr y estirar después para evitar lesiones.

Entrenamiento con pesas: puedes entrenar en un gimnasio o en casa con pesas libres o máquinas. Esta es una excelente manera de construir músculo y quemar grasa. Comienza con pesos ligeros y aumenta gradualmente a medida que te hagas más fuerte.



Yoga: este ejercicio combina la postura física, la respiración y la meditación para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la salud mental. El yoga también puede ayudarte a reducir el estrés y mejorar el sueño.

Ejercicios de cuerpo completo: ejercicios como las sentadillas, las flexiones y los saltos, son excelentes para quemar calorías y construir músculo en todo el cuerpo. Puedes hacer estos ejercicios en casa o en el gimnasio, y no necesitas equipo especial para hacerlos.

Recuerda que cualquier ejercicio que hagas debe ser seguro y adecuado para tu nivel de condición física. Si tienes alguna predisposición o una condición médica, asegúrate de hablar con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Además, es importante complementarlo con una dieta saludable y equilibrada para lograr una pérdida de peso y una salud óptima.

Mientras tanto, en el aspecto mental te recomendamos realizar las siguientes actividades para que tu mente esté bien.

Dormir lo suficiente: la falta de sueño puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, afectar el estado de ánimo y disminuir la capacidad de concentración. Se recomienda que los adultos duerman entre 7 y 8 horas por noche.

Reducir el estrés: el estrés crónico puede afectar la salud física y mental. Para reducirlo, es importante tomar medidas como hacer ejercicio, meditar, hacer actividades relajantes y hablar con amigos y familiares.

Buscar apoyo emocional: hablar con amigos, familiares o un profesional de la salud mental puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima. No dudes en buscar esta clase de apoyo cuando más lo necesites.



Mantener relaciones sociales saludables: pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima. Se recomienda participar en actividades sociales y mantener el contacto con amigos y familiares.

Cuidar tanto la salud física como mental es esencial para mantener un bienestar general, así que ánimo, sal de la monotonía y mejora tu estilo de vida, ten presente que estos ejercicios son sencillos, no inviertes grandes cantidades de dinero y ganas una vida alegre y estable, además, estarás preparado para las adversidades presentes y futuras.



EL PODER TRANSFORMADOR DE LAS **VÍCTIMAS** DEL CONFLICTO ARMADO

Colombia conmemora el Día Nacional de la
Memoria y Solidaridad con las Víctimas

Por: Reina Lucía Valencia

En Colombia, 9.446.572 personas han sido reconocidas como víctimas del conflicto armado, es decir el 18% de la población de más de 51 millones de habitantes, según cifras de la Unidad para las Víctimas.

Tanto el Estado colombiano como las organizaciones de víctimas conmemoran el 9 de abril como el Día Nacional de la Memoria y Solidaridad con las Víctimas, de acuerdo con el artículo 142 de la Ley 1448 de 2011, ese día será recordado con historias del conflicto armado, pero también de resiliencia de quienes han sufrido los rigores de la guerra. Este año, la conmemoración invita a reconocer el **“poder transformador de las víctimas”**. Ellas tienen el poder para construir una mejor nación que las escuche y reivindique sus derechos, para así sanar como país.

Para Marleny Salazar, quien vivió en carne propia la desaparición forzada, el desplazamiento y el homicidio por cuenta de los paramilitares, pero que hoy es coordinadora de la Mesa Municipal de Víctimas de Puerto Triunfo, Antioquia, es importante conmemorar el día nacional de las Víctimas “para que no se nos olvide lo ocurrido y no repitamos la historia. Los que vivimos, la violencia, estamos llamados a reconstruir el tejido social que un día nos dañaron”.

En Puerto Triunfo, por su parte, las víctimas están elaborando una colcha con retazos que narren lo vivido en el municipio, cada familia contará su propia historia a través de los retazos, la suya, la de la desaparición forzada, y serán unidos en un evento público de conmemoración.

Recordó Marleny, que durante la violencia paramilitar muchos jóvenes fueron desaparecidos y llevados a la Isla de la tortura del líder paramilitar Ramón Isaza, cerca de Puerto Triunfo.

Por cuenta de la violencia que sembraron los grupos de autodefensa, en el 2003, Marleny y su familia perdieron a sus dos únicos hijos en 11 meses, su hija de 17 años se suicidó y su hijo de 26 años falleció en un accidente de tránsito porque no superó la muerte de su hermana. Ella durante más de 21 años trabajó en el Hospital de Puerto Triunfo, la sacaron por reclamar que le pagaran su salario, y como los funcionarios del hospital tenían vínculos con los paramilitares, fue acusada de sindicalista, como si fuera un delito y la amenazaron.

Pero meses después Marleny regresó a Puerto Triunfo con mucha fortaleza y valor. En palabras suyas: “le quitan a uno tanto que le quitan el miedo. Solo Dios sabe lo que viví. Yo pienso que cuando uno ayuda a otros y escucha la historia de otros, uno se dice que no es tan dura mi historia como la de los demás, y si otros pudieron superarse, ¿por qué nosotros no? Mi superación es unir a todas las víctimas para luchar por nuestros derechos y saber la verdad que necesitamos”.



Luego de la expedición de la Ley 1448, Marleny se empoderó mucho más para reclamar los derechos de las víctimas a la verdad, la no repetición y la justicia. Desde el 2011 hace parte de la Mesa Municipal. Encontrar a los desaparecidos es una de las luchas que Marleny ha liderado junto a su esposo Sigifredo Parra, en los últimos años. Recientemente, lograron que la Jurisdicción Especial para la Paz dictará medidas cautelares al Cementerio de Puerto Triunfo, a la isla de la tortura y algunas fosas comunes para identificar a los N.N que allí se encuentran. Entre tanto, también hicieron parte de la investigación para esclarecer el origen y la actuación de las Autodefensas Campesinas en el Magdalena Medio, coordinado por la Dirección de Acuerdos de la Verdad del Centro Nacional de Memoria Histórica.

La historia de Marleny Salazar nos recuerda el poder transformador de las víctimas para construir un mejor país. Su experiencia de vida, su resiliencia y su constancia en la lucha por los derechos de las víctimas en Puerto Triunfo, así lo demuestran.



RICARDO AVILÉS CASALLAS

**“Mi hijo nació en la
Superintendencia del Subsidio familiar”.**

Por: Bibiana Bello



Ricardo Avilés Casallas, contesta una llamada en la que le contamos que fue escogido como el personaje de la semana de La Super Contigo. Al otro lado de la línea se escucha a un hombre nervioso, pero que con voz caribeña asiente que sí, mientras dice que “le ha sorprendido y que con todo gusto estará listo para la entrevista”.

A sí inició la conversación con el actual Gerente del Fondo de Empleados de la Superintendencia del Subsidio Familiar, quien se autodefine como un hombre de la vida, del trabajo a la casa y amante de su familia. Ricardo Avilés lleva en el alma sus raíces y en el color de su piel, la diversidad, producto de la unión de su padre, un caraqueño que llegó a Colombia para cursar sus estudios de ingeniería química y se enamoró perdidamente de una colombiana, operadora de máquinas de la Fábrica Nacional de Tejidos La Fayette.

“Para la década de los sesenta a Bogotá se le llamaba La Atenas Suramericana. Los visitantes del extranjero venían y quedaban encantados con la riqueza cultural, artística y científica de la capital de Colombia. Para el siglo XX, los avances culturales por el crecimiento demográfico, cultural, étnico, racial y el desarrollo de los medios de comunicación dieron como resultado una ciudad diversa y rica culturalmente. Las universidades hacían parte de este panorama cultural, particularmente la Universidad Nacional de Colombia, donde ingresaban estudiantes de diferentes nacionalidades, muchos de países centroamericanos y suramericanos. Fue así como mi padre fue enviado por



su familia, de comunidad negra, desde Caracas – Venezuela, a realizar sus estudios. Aquel estudiante de color conoció a mi madre en casa de una tía, en el barrio El Recuerdo, hoy Centro Nariño”, nos cuenta Avilés.

De esa unión quedaron cuatro hijos: dos mujeres, dos hombres, y una promesa incumplida.

“Él terminó los estudios y dijo que se iba a su patria natal, pero que regresaba, pasaron los años y mi padre nunca regresó, dejando un sabor de abandono y olvido en la familia. Ya en mi juventud, me propuse investigar qué había pasado en realidad con mi padre y, aprovechando la tecnología de comunicaciones de la época, vía TELECOM, envié un telegrama a una dirección que encontré en los viejos papeles de mi madre. En la postdata anuncié que si el mensaje llegaba a su destino por favor se comunicaran al número telefónico recién instalado en la casa materna.



Meses después sucedió lo inesperado. Recibí una llamada desde Caracas de parte de la esposa del hermano de mi padre, su cuñada. Esta señora, tierna y cariñosa, agradeció a Dios por habernos encontrado, cruzamos aspectos de nuestras vidas que antes no disfrutamos por el continuocambiodenomenclaturas en Bogotá. Luego vino la triste noticia al decirme que mi padre no nos abandonó, tenía preparado el terreno para fijar nuestro nuevo hogar en Caracas, pero la salud le pasó una mala jugada, se enfermó de un mal renal. Fue trasladado a

los Estados Unidos para un trasplante, pero lamentablemente hubo rechazo del órgano y falleció”, relata.

Con las fotos propias de los años sesenta, que atesora como reliquias entre sus manos, Ricardo va narrando los pormenores de la época en la que se conocieron sus padres, historias que se sabe de memoria, mientras suelta un par de carcajadas y en voz alta exclama “¿cómo mi madre tan guapa, se iba a fijar en ese hombre tan feo?”, para referirse a la coincidencia que tenía preparada la vida para que sus padres se conocieran.

Su madre se convirtió en el motor de la familia y en su modelo a seguir, “Fue ejemplo y guía. Es el ser humano que más admiro en la tierra como muy seguramente lo debe sentir desde el cielo. Debo manifestar, con agradecimiento eterno a mi madre, que valoré las cosas que con mucho esfuerzo nos pudo brindar. Nosotros continuamos con nuestra vida, la misma que, así como nos quita también nos da. Y nos dio una madre batalladora y guerrera que supo sacar sola a sus hijos adelante, sin ayuda de nadie”.

Con el paso de los años, el joven valiente que se dio a la tarea de averiguar el paradero de su padre asumió otras responsabilidades y del colegio privado pasó voluntariamente a uno público, para aliviar la carga económica que sostenía su madre, recuerda.

“Me fijé la meta y obtuve buenas calificaciones en el colegio donde terminé el bachillerato y posteriormente adelanté mis estudios nocturnos de Economía en la Universidad Central, en Bogotá y emprendí una labor autodidacta en Matemáticas Financieras de la Mac Graw-Hill. Los estudios universitarios los alterné trabajando en el sector privado: Banco de Bogotá, Drogas La Rebaja, Tierra Mar Aire TMA, Inversiones Rodríguez 5ª Avenida, FH Constructores y como Independiente”.

Su tenacidad le permitió destacarse entre sus compañeros y en 1996, entró a hacer parte la Superintendencia del Subsidio Familiar.

“Mi hijo nació en la Superintendencia del Subsidio Familiar...”

Durante 27 años, Ricardo Avilés ha sido testigo y protagonista de los cambios vividos en una entidad que se redefinió, sin muchas pretensiones, y habla de su amor por la superintendencia que lo vio crecer. “La SuperSubsidio, es mi gran familia, es la entidad que amo y quiero y le agradezco por las oportunidades, bondades y beneficios que me ha brindado para mi desarrollo personal, profesional y laboral y, por supuesto, el bienestar de mi familia. Gracias a la entidad realicé mi especialización en la Universidad de Los Andes en Evaluación Social de Proyectos y la especialización en Informática para Gerencia de Proyectos de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Autónoma de Colombia. La experiencia de 27 años en el sector me faculta para decir que es otro postgrado realizado en el Sistema del Subsidio Familiar”.

En el álbum familiar, que trajo para atender la entrevista, reposan las postales de su hijo que, siendo tan solo un niño, posa orgulloso con un uniforme del equipo de la SuperSubsidio, la casa que desde hace 27 años cuida. “Mi hogar está conformado



por mi bella esposa, Alicia; mi suegra, el perrito, As, y mi hijo Ricardo, que a los quince días de nacido fue presentado a la familia SuperSubsidio y a los tres años ya lucía la sudadera de la SSF. Durante varios años fue mi compañero e invitado especial para los Juegos Intercajas de la Confraternidad. Recientemente recibió su grado de economista y es deportista de alto rendimiento (arquero de fútbol). Mi hija es abogada y reside en Estados Unidos con mi hermosa nieta Mariana, de 14 años. Como gratitud a la SSF cada día le entregó la mejor aptitud y actitud de trabajo, procurando siempre entregar productos de alta calidad desde el área donde me encuentre, pues la dinámica del sistema de subsidio familiar exige una permanente preparación y estudio”.

Sus compañeros y amigos lo consideran como un hombre que lucha en contra de cualquier tipo de discriminación, mientras él se define como el enemigo número uno de las injusticias.

“Debo confesar que soy enemigo de los atropellos que se cometen contra las personas. Considero que todos somos portadores de deberes y derechos que son sagrados, están contemplados en la Constitución y la ley y, como tal, susceptibles de profundo respeto. En varias oportunidades he acudido a la ayuda de profesionales del derecho para estudiar los casos y ayudar a la defensa de derechos laborales, derechos de pensión y derechos de auxilios ante COLPENSIONES. Con el apoyo de la Junta Directiva de la Superintendencia del Subsidio Familiar he podido realizar un servicio para los compañeros afiliados, más como una vocación de servicio que la retribución económica, pues la alegría de fomentar el ahorro y aprobar un crédito para suplir alguna necesidad de liquidez a una familia afiliada genera mucha satisfacción. A través del crédito muchos trabajadores han podido atender sus estudios y el de sus hijos, cuotas partes para compra de vehículos, adquisición de vivienda, entre otras necesidades”.

La gran familia de la Supersubsidio

Su amor por su familia, lo llevó a tomar varias decisiones de las que hoy no se arrepiente y que marcaron el rumbo de sus hijos. “Lo bonito de la vida es compartir con los seres queridos. Cuando adelantaba los trámites de compra de vivienda seleccionamos un apartamento en un sitio hermoso de Bogotá para mi señora e hijo, pero hubo tristeza por tener que dejar a mis suegros, los mismos que criaron a nuestro hijo en sus primeros tres años. Entonces preferí desistir de aquella compra y opté por una casa más grande para compartir con todos. Lo gratificante de esta decisión es que los abuelos fueron y han sido la bendición por su ayuda en la crianza de mi hijo y ese amor natural lo convirtieron en un profesional con costumbres



y hábitos sanos, respetuoso y cumplidor de su deber. Fue una bendición en medio de este mundo convulsionado para los jóvenes”.

De su segunda casa, la SuperSubsidio, reflexiona sobre los retos que demanda para los trabajadores la nueva apuesta del gobierno nacional y dice que entre sus oraciones también incluye a los que considera, hacen parte de su familia. “Desde esta ventana (La Super Contigo) extiendo un agradecimiento muy especial al señor Superintendente, doctor Pérez Casas, y le pido al todopoderoso que lo siga iluminando para llevar los destinos de esta prestigiosa entidad por senderos de éxito. Su sencillez lo hace un hombre grande y su acrisolada virtud en defender con entusiasmo los derechos de las gentes, lo hacen un ser más humano”.

A sus colegas y compañeros también aprovecha la oportunidad para mandarles un mensaje que replica todos los días en su oficina, en el piso 3, “A los funcionarios y contratistas de la SSF les digo que se sientan orgullosos de trabajar en una entidad que con sus funciones busca la felicidad de las familias colombianas afiliadas a las cajas de compensación familiar”.

Postdata de la autora del artículo: como decía el inmortal Chapulín. *¡Calma! ¡Calma! ¡Que no panda el cúnico!* Todas y todos serán portada de La Super Contigo.

LA SUPERSUBSIDIO MÁS INCLUYENTE

Por: Diana López



La comunicación efectiva es un derecho humano fundamental y las personas sordas o con discapacidad auditiva no deberían ser excluidas de ella.

La lengua de señas es una forma de comunicación visual en la que se utilizan gestos, movimientos de manos y expresiones faciales para transmitir información y establecer relaciones significativas. En muchos países, es reconocido como un idioma oficial y se ha establecido una comunidad de hablantes que utilizan esta forma de comunicación en su vida cotidiana.

Esta situación no debe ser ajena para las entidades públicas. Hoy, es esencial que los funcionarios estén capacitados en lengua de señas para comunicarse eficazmente con las personas sordas y con discapacidad auditiva para evitar que enfrenten barreras en el acceso a los servicios y beneficios que brindan estas instituciones.



Teniendo en cuenta lo anterior, la Superintendencia del Subsidio Familiar capacitó a los funcionarios de la Oficina de Protección a la Ciudadanía en lengua de señas con el fin de crear un ambiente más inclusivo, accesible y que inspire confianza a todos los ciudadanos.

Hoy, la invitación es incluir la lengua de señas en nuestra cotidianidad. Es una forma de demostrar nuestro compromiso con la inclusión, fomentar la diversidad cultural y crear una sociedad más inclusiva y justa para todos ya que, como servidores públicos, tenemos la responsabilidad de garantizar que todos los ciudadanos tengan acceso a los mismos derechos y oportunidades.

Recuerda siempre decir
gracias.





MARY KENNETH KELLER: LA MONJA QUE REVOLUCIONÓ EL MUNDO DE LA COMPUTACIÓN

Por: Javier Murcia

Gracias a su trabajo en la democratización y el acceso al uso de los computadores, Mary Kenneth Keller es considerada como una de las madres de la informática moderna. Un testimonio que nos recuerda que los grandes avances pueden partir de un acto de fe.

Aunque hoy la religión y la ciencia se siguen viendo como mundos y pensamientos ajenos y contrarios el uno del otro, hubo una mujer que, superando los obstáculos, estereotipos y creencias de su época, logró que su vocación al servicio, su pasión por las matemáticas y su trabajo científico cambiaran la percepción del mundo sobre las computadoras, convirtiéndose en referente de las mujeres en el mundo de la tecnología.

Mary Kenneth Keller fue una pionera en la informática y una de las primeras mujeres en obtener un doctorado en ciencias de la computación. Nació en 1913 en Ohio, Estados Unidos y fue criada en una familia católica devota. Keller mostró un interés temprano por la ciencia y la tecnología, destacándose académicamente durante sus años escolares.

A pesar de haberse graduado en una licenciatura en matemáticas y otra en educación, Keller decidió que quería dedicar su vida a servir a Dios y a los demás como monja, así que ingresó a la Congregación de las Hermanas de la Caridad de la Bienaventurada Virgen María en 1935, una orden religiosa donde trabajó como maestra y directora de escuela en varias instituciones educativas católicas.

Si bien la decisión de Keller de convertirse en monja fue personal y basada en su propia fe, cuando se unió a la orden religiosa las opciones de carrera para las mujeres eran limitadas y muchas se unían a congregaciones para tener la oportunidad de servir a la comunidad y tener una carrera significativa. Sin embargo, su vocación no fue un impedimento para seguir con su formación profesional e intelectual, así que decidió estudiar

matemáticas y ciencias de la computación en la Universidad DePaul en Chicago, donde se interesó en la programación de computadoras.

Para 1965, Keller se convirtió en la primera mujer en obtener un doctorado en ciencias de la computación en la Universidad de Wisconsin-Madison, tras estudiar con el profesor Calvin Mooers, reconocido matemático y programador, precursor en el campo de la recuperación de información y creador del lenguaje de programación TRAC (Text reckoning and compiling).

Computación al alcance de todos

Durante su estancia en la Universidad Clarke en Iowa, como profesora de ciencias de la computación, Keller fundó uno de los primeros programas de informática para mujeres, ya que cabe resaltar su papel activo como defensora de la inclusión de las mismas en la tecnología y su trabajo incansable para alentar a más mujeres a ingresar al campo de la informática. Sin embargo, su más grande aporte al mundo de la tecnología lo hizo a través de la implementación y mejora de **BASIC** "Beginner's All-purpose Symbolic Instruction Code" o **Código de Instrucción Simbólica para Principiantes**



de Uso General, por sus siglas en inglés; un lenguaje de programación de alto nivel, diseñado para optimizar el desarrollo de software sin necesidad de que el usuario tuviera una gran experiencia en programación.

Si bien se deben tener conocimientos para utilizar cualquier lenguaje de programación, BASIC fue uno de los primeros en ser accesibles para los usuarios de computadoras personales, siendo utilizado en la programación de videojuegos, el procesamiento de datos y la educación, gracias a su diseño intuitivo y fácil de usar.

Fue uno de los primeros lenguajes que utilizaron el inglés como lenguaje estándar para programar, al igual que lo hacen los softwares de hoy, en lugar de un código binario, ya



que lo que hacía BASIC era “traducir” las instrucciones del programador a un lenguaje que entendiera la máquina. De esta manera, el usuario puede concentrarse en el proceso y las funciones que iba a contener el software que estuviera desarrollando, en lugar de preocuparse de los factores técnicos. Este principio permite que inteligencias artificiales como **Chat GPT** o **Google Bard** sean una realidad y estén al alcance de todos.

Durante la década de 1960, Keller trabajó con el creador del BASIC, John Kemeny, para desarrollar una versión de este lenguaje que pudiera ejecutarse en computadores caseros. Básicamente, el objetivo del mismo era hacer un lenguaje de programación más fácil de usar y aprender, así que Keller desarrolló una versión mejorada del mismo llamada **BASIC-PLUS**, permitiendo a más personas aprender a programar y a utilizar las computadoras de manera efectiva.

Además de estar comprometida con la divulgación científica, Keller promovió el acceso a la información y el uso de computadores en la educación. De hecho, ayudó a la creación de ASCUE (Association Supporting Computer Users in Education), asociación que tiene como objetivo proporcionar recursos, capacitación y oportunidades de colaboración para los usuarios de tecnologías de la información en las instituciones educativas pequeñas y medianas, como colegios comunitarios, escuelas técnicas y universidades medianas, entre otras.

A lo largo de su carrera, Keller recibió numerosos reconocimientos y premios por sus contribuciones a la informática y la educación. En 1985, fue incluida en el Salón de la Fama de la Mujer de Iowa, y en 1995 recibió el Premio Ada Lovelace a la Mujer Pionera en la Informática, como reconocimiento póstumo.

HASTA LUEGO

Por: Lizardo de Jesús Moreno

Nuestro compañero de la Delegada de Medidas, Lizardo de Jesús Moreno Hinstroza, nos deja estas palabras de despedida luego de su paso por la SuperSubsidio.

De parte de todos, queremos agradecerle por el servicio prestado y por su invaluable trabajo con el que ayudó a hacer cada día mejor a esta entidad.

Hasta luego

Primero que todo, quiero agradecer a cada una de las personas que la vida me puso en mi camino por la Superintendencia del Subsidio Familiar. A todos y cada uno de ustedes por estos 7 años y 4 meses, no me queda más que gratitud por lo que he vivido en esta entidad.

La vida está llena de ciclos, hoy termino uno de ellos bastante largo, esto por cuanto ha sido la entidad en la cual he permanecido más tiempo y de la me siento muy orgulloso por haber trabajado en ella... Y las paradojas de la vida. Esta administración, en la cual me retiro, me dio la oportunidad de mejora laboral, por la cual le agradezco al doctor Luis Guillermo Pérez Casas, deseándole que le vaya muy bien y culmine feliz su paso por esta entidad para el bien del país y, por ende, a toda la familia SuperSubsidio... Pero llega Dios, en sus tiempos perfectos, y me dice: "basta, Lizardo, hoy te doy lo que siempre me has pedido".

A todos mis compañeros (unos más cercanos que otros por relación laboral) les envió un abrazo muy cariñoso y que sigan PA' LANTE, que cuando andamos con fe y sin egoísmo, el de arriba, mira para abajo y te llena de satisfacciones y bendiciones en su momento.

El Señor bendiga a cada uno de ustedes y a sus familias. ¡Mil gracias!



¡EL 'BAZZAR' DEL CIRQUE DU SOLEIL HA LLEGADO A BOGOTÁ!

Por: Javier Murcia



El Circo del Sol regresa a Colombia y presenta su nuevo espectáculo, *Bazzar*, el cual combina acrobacias, música y una historia sobre la tras escena de un espectáculo circense.

Con casi 40 años de trayectoria, el Cirque du Soleil es la compañía canadiense de entretenimiento en vivo con más renombre a nivel mundial. Conocida por sus impresionantes espectáculos entre los que destacan montajes como *Quidam* (2010), *Varekai* (2012), *Corteo* (2015), *Sép7imo día* (2017, un homenaje a Soda Stereo), *Amalina* (2018) y *Ovo* (2019), con los cuales ha visitado Colombia.

Para esta ocasión, el Parque Salitre Mágico, en Bogotá, será testigo de su más reciente proyecto, **Bazzar**, una de sus últimas creaciones. Una mezcla perfecta de circo y teatro que cautivará al público con su exótica temática de mercado y acrobacia única.

La historia gira en torno a un director de orquesta que busca crear un espectáculo tratando de poner en orden a los diferentes acróbatas que participan, y de un joven que descubre su



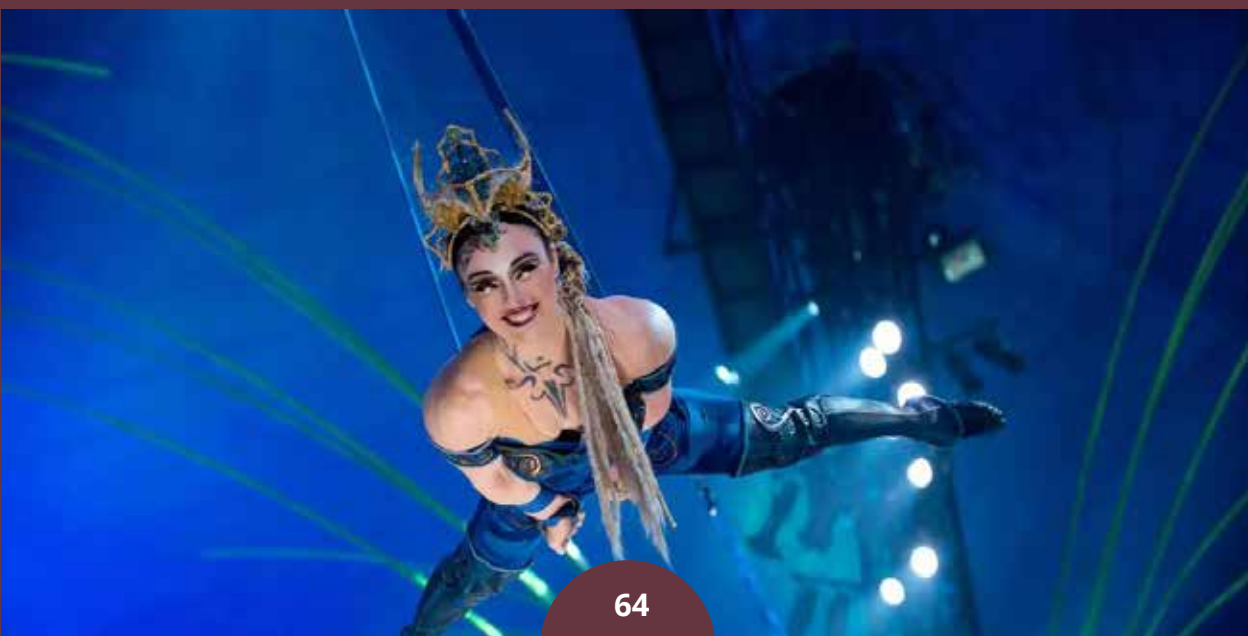
lugar en el mundo, de la mano de los personajes que encuentra en este mercado, cada uno con su propia personalidad y talento inigualable. Será un viaje emocionante a través de un mercado mágico lleno de artistas fascinantes. Un homenaje a los inicios del circo.

Este montaje reúne el talento de 35 artistas provenientes de 27 países y tiene una duración de una hora y 20 minutos, aproximadamente, con un intermedio de 20 minutos, donde el público capitalino será testigo de una serie de actos que irán desde el equilibrio en bicicleta hasta la contorsión extrema.

"Bazaar" es uno de los 34 espectáculos que el circo canadiense presenta en simultáneo alrededor del mundo, y que ha tenido éxito en sus temporadas en Brasil y Chile gracias a sus actos de acrobacia sin igual y su producción de gran factura. Sin duda, una experiencia única que dejará a más de uno maravillado.

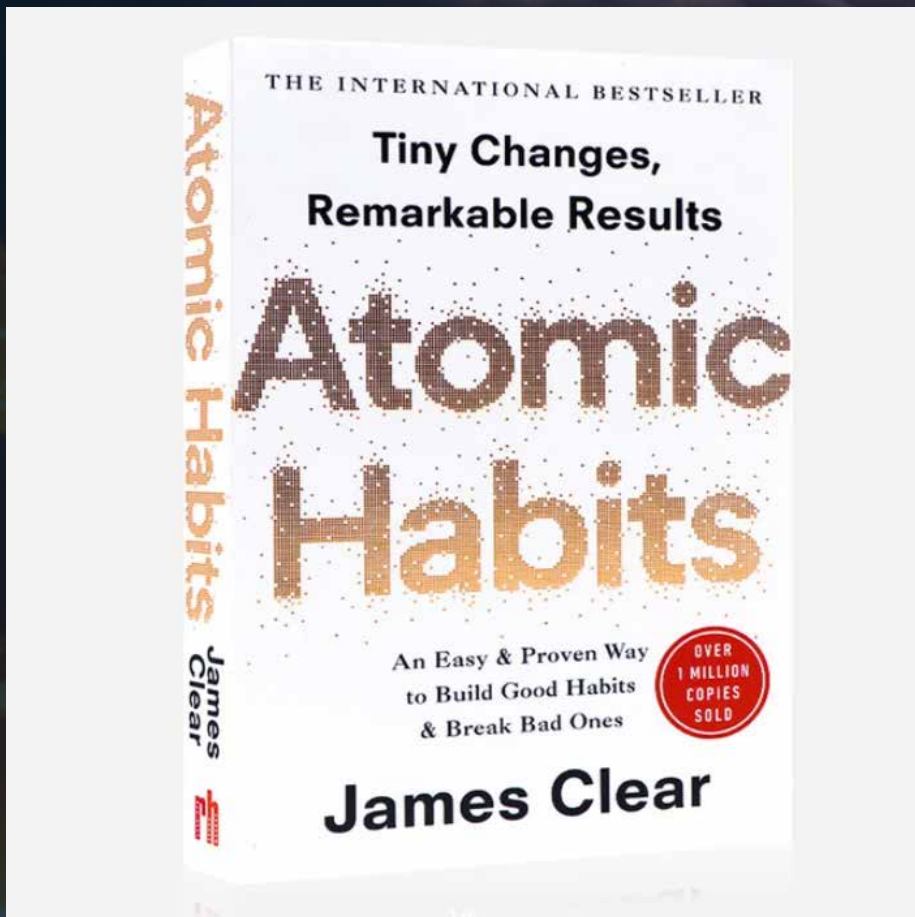
En Colombia, *Bazaar* estará desde el 29 de marzo hasta el próximo 7 de mayo, y se esperan alrededor de 2.600 espectadores por función.

Pueden adquirir sus entradas a través del sitio oficial del Cirque du Soleil: <https://www.cirquedusoleil.com/es/bazaar>



HÁBITOS ATÓMICOS: CAMBIOS PEQUEÑOS, RESULTADOS EXTRAORDINARIOS

Por: Iván Rodríguez Plata



Hábitos Atómicos, un método sencillo y comprobado para desarrollar buenos hábitos y eliminar los malos, del escritor James Clear, ocupa uno de los primeros lugares entre los libros más vendidos en Colombia en los últimos meses.

Con más de un millón de ejemplares vendidos y traducido en varios idiomas desde su publicación, **‘Hábitos Atómicos’** es un texto que parte de la pregunta ¿cómo podemos vivir mejor? y que puede contribuir verdaderamente con una óptima calidad de vida.

Para los lectores, este texto brinda una experiencia única donde se logra evidenciar la importancia del ejercicio, la buena alimentación, el descanso y el adecuado uso del dinero.

Además, el texto se centra en la pregunta: **¿Por qué es tan fácil caer en los malos hábitos y tan complicado seguir los buenos?** También, brinda fantásticas ideas basadas en investigaciones científicas que le permiten a las personas encontrar formas claves para transformar sus hábitos cotidianos y mejorar sus estilos de vida.

Esta guía también pone al descubierto las fuerzas ocultas que moldean el comportamiento desde la mentalidad, el ambiente, la genética, el trabajo y las diferentes actividades diarias.

Algunos lectores afirman que después de leer este libro, se tiene un método sencillo para desarrollar un sistema eficaz que conduce al éxito.

Sobre James Clear:



Nació en Hamilton, Ohio (Estados Unidos), donde estudió biomecánica en Denison y tras graduarse, se dedicó a la escritura con el fin de ayudar a las personas a tener una vida más plena, basándose en diferentes estudios de ciencia como la biología. Así mismo, respaldado por los resultados de investigaciones sobre la neurociencia, la psicología o la filosofía, con el propósito de mejorar la calidad de vida.

Clear también imparte conferencias en universidades y empresas, además hace parte de los oradores de Fortune 500, la lista global sobre las compañías con más ingresos en el mundo.

'LA PRIMERA VEZ'

LA SERIE COLOMBIANA DE LA QUE TODOS HABLAN

Por: Javier Murcia



Es una de las series más vistas en Netflix. Ha cautivado a sus espectadores con una excelente producción, una historia entretenida y personajes entrañables, lo que le ha dado luz verde a una segunda temporada. En La Super Contigo analizamos una de las grandes sorpresas de la plataforma de streaming para este 2023.

El inusitado éxito de diferentes series en plataformas digitales como *House Of The Dragon*, *Merlina* y más recientemente, la adaptación a televisión del videojuego *The Last of Us*, ha marcado este inicio de año como uno de los más emocionantes en cuanto a estrenos para el entretenimiento.

Pero uno de los contenidos que más ha cautivado al público colombiano ha sido la producción de Dago García y Caracol Televisión que se puede seguir en Netflix, **'La primera vez'**, un viaje a la Colombia de los años 70 donde, de la mano de cinco adolescentes: Granados, Castro, Arbeláez, Pavón y Salcedo, redescubriremos la magia del primer amor.

La serie dirigida por Mateo Stivelger, nos cuenta la historia de Camilo Granados, (interpretado por Emmanuel Restrepo) un joven de 16 años que ve cómo su mundo es sacudido tras la llegada de Eva Samper, la primera mujer que ingresa al Colegio Masculino José María Root, en el centro de Bogotá.

Eva no solo llega a la vida de Camilo y a la de sus amigos, quienes descubren el amor en ella. También se abre ante ellos un mundo donde aprenderán de la amistad, la justicia, el romance, el sexo, las drogas, la responsabilidad y la libertad. Una premisa que, aunque ya esté gastada en las series juveniles, nos enseña que el mundo no es blanco y negro, mostrándonos una realidad compleja que se puede asemejar a la vida cotidiana de cualquier espectador.



De esta producción hay varios puntos a destacar como lo es la dirección de arte, un trabajo tan cuidado y meticuloso que logra transportar a la audiencia a la Bogotá de los años 70, con elementos tan sutiles como la paleta de colores y el vestuario, hasta la ambientación, que nos recuerda a lugares hoy inexistentes como las casas de familia con amplias salas y comedores grandes, o el interior de las busetas y los infames buses “cebolleros”, donde el tapizado en cuero rojo o verde contrastaba con el metal y el óxido de los espaldares. inclusive el rechoncho envase de aquella cerveza que se llamaba igual que la empresa que la producía, detalles que nos trasportan a una época que solo vive en nuestros recuerdos, especialmente si tenemos más de 30 años.

Otro de los puntos fuertes de esta serie ha sido su incursión en los clásicos de la literatura para dar pie al desarrollo de cada episodio, no como un hilo conductor, pero sí como un referente a las situaciones que se viven cada día. Gracias a las referencias literarias que Eva le recomienda a Camilo y sus amigos (los cuales, también dan nombre a cada episodio), nos damos cuenta que estos libros son el medio por el cual los muchachos

expanden su mente y su conocimiento, ya que, a diferencia de Eva, los muchachos vienen de un entorno popular, donde la información se obtenía de los medios, de lo que aprendían en clase o de la calle.

Un ejemplo de cómo el nuevo conocimiento influía en los personajes se ve muy bien reflejado en Ana de Granados, la mamá del protagonista que, al transcribir trabajos universitarios con su máquina de escribir, se mostraba como una mujer que defendía posturas e ideologías progresistas que para esa época serían tabú, a diferencia de su esposo, quien era más conservador.

Hay que resaltar las actuaciones del excelente elenco que ha encarnado a cada uno de los personajes. Un grupo de jóvenes talentosos en el que destaca la interpretación de Sergio Palau, como Martín Salcedo, y los cuales han sabido sobresalir junto a figuras de la televisión colombiana como Santiago Alarcón, Verónica Orozco, Adriana Arango y Cecilia Navia.



‘La Primera vez’ es un relato que ha pasado a otros medios como la publicidad ya que en redes sociales podemos ver a nuestros personajes promocionando una marca de gaseosas a través de ingeniosos videos y entrevistas, así como una lista de reproducción en plataformas musicales, donde no solo podremos disfrutar del tema principal de la serie, interpretado por Manuel Medrano y Juliana, sino que encontraremos artistas de la talla de Camilo Sexto, Nelson Ned, Sabu y hasta los mismísimos Ramones.

HUMANS
WORLD TOUR 2023
BOGOTÁ

ROCKIN' 1000

20 MAYO 2023
ESTADIO EL CAMPÍN

INFO: BOGOTA.ROCKIN1000.COM

HUMANS
WORLD TOUR

ALIADOS: RADIO BOGOTÁ

PRODUCER: OCEANO CMN

ENTRADAS EN: eTicket

ROCKIN'1000

LA BANDA DE ROCK MÁS GRANDE DEL MUNDO, LLEGA A COLOMBIA

Por: Andrés Jurado A

Es emocionante saber que el estadio El Campín de Bogotá, será el epicentro del concierto más grande de rock del mundo, Rockin'1000, un evento que captará la atención de todos alrededor del mundo.

El 20 de mayo de 2023, las guitarras, bajos, baterías y voces sonarán más fuerte que nunca. Este concierto, único en su clase, reunirá en un solo escenario a más de mil músicos provenientes de diferentes partes del mundo. En una fusión musical sin precedentes, a través de una convocatoria abierta, se involucrarán músicos de todos los niveles y edades, ya sean niños o jubilados, aficionados o profesionales, para una experiencia artística que dejará una huella positiva en la sociedad.

En el repertorio sonarán clásicos del rock de todos los tiempos, y también canciones y sonidos de agrupaciones locales como Aterciopelados y Diamante Eléctrico, entre otros.

Este concierto promueve valores como la solidaridad, la **hermandad, la amistad, la empatía, la colaboración y la paz**, donde la música puede ser un puente para unir personas y crear lazos de amistad y comprensión, además de ser una muestra de cooperación entre artistas y la unión de culturas.





En 2015, mil músicos se reunieron en Cesena, Italia, para tocar simultáneamente el clásico de Foo Fighters "Learn to Fly". El evento fue organizado por Fabio Zaffagnini, oriundo de esa ciudad y un fanático de Foo Fighters, que quería que la banda tocara en su ciudad natal.

Después que la banda de Dave Grohl se negara a tocar en Cesena, Zaffagnini decidió organizar un concierto masivo para que los miembros de Foo Fighters reconsideraran su decisión y tocaran allí. El video de la actuación de Rockin' 1000 se volvió tan popular en internet que llamó la atención de la banda, la cual finalmente aceptó la invitación para tocar en 2017. Desde entonces, Rockin' 1000 ha realizado varios conciertos y ha obtenido un gran éxito por su originalidad y el talento de sus participantes.

Para 'Rockin'1000' en Colombia, la convocatoria estará abierta hasta los primeros días de mayo para todo aquel que quiera participar, desde los 10 años de edad en adelante. Cabe destacar, que en Colombia el 90% de las plazas serán para participantes nacionales.

"Tienen que registrarse a través de nuestro sitio web, que es **rocking1000.com**. Los que se suscriban tienen que enviarnos un video tocando o cantando, y ahí decidimos si hacen parte del equipo", explica Zaffagnini.

En el siguiente enlace pueden inscribirse quienes quieran participar como músicos en Rockin'1000, Bogotá 2023.

<https://www.rockin1000.com/en/events/49>

Me despido, invitándolos a usar el arte y la música, en este caso, para ser más humanos y cercanos los unos con los otros.

JESSE OWENS Y EL EJEMPLO QUE JAMÁS DEBEMOS OLVIDAR

Por: Sebastián Velásquez



El racismo ha sido un problema persistente en el deporte y la sociedad desde hace décadas. En el deporte puede manifestarse de diversas formas, como insultos verbales, comentarios despectivos, discriminación en la selección de equipos, acoso y abuso.

Los deportes profesionales y de alto nivel a menudo han sido dominados por atletas de raza blanca y esto ha llevado a una falta de representación de atletas de otros grupos raciales y étnicos. Además, los atletas de color a menudo son objeto de estereotipos y prejuicios, y pueden ser juzgados en función de su raza en lugar de su habilidad y talento.

Prueba de esto fue Jesse Owens, atleta estadounidense que compitió en los Juegos Olímpicos de 1936, celebrados en Berlín, Alemania. Durante este evento, Owens ganó cuatro medallas de oro en pruebas de atletismo, convirtiéndose en uno de los deportistas más exitosos de los juegos.

La participación de Owens en los Juegos de 1936 tuvo lugar en un momento histórico en el que Alemania estaba gobernada por el Partido Nazi, liderado por Adolf Hitler, quien esperaba utilizar los juegos como una oportunidad para demostrar la superioridad de la supuesta "raza superior". Sin embargo, la actuación de Jesse Owens socavó esta narrativa y desafió la ideología del nazismo. Además, demostró que el deporte puede ser utilizado como una herramienta para derribar barreras sociales y culturales. Owens ganó sus cuatro medallas de oro en las pruebas de 100 y 200 metros, salto de longitud y relevos 4x100 metros, además de haber establecido récords mundiales en tres de éstas.

A pesar de su éxito en los juegos, él no recibió un tratamiento igualitario durante su visita a Alemania. Aunque el gobierno alemán había eliminado temporalmente las restricciones raciales en



los hoteles y restaurantes para no ofender a los visitantes internacionales, Owens tuvo que usar una entrada lateral para ingresar al estadio y no fue felicitado personalmente por Hitler. Después de los Juegos Olímpicos de Berlín, Jesse Owens regresó a Estados Unidos como un héroe nacional, aunque todavía enfrentaba la discriminación racial en su país. A pesar de sus logros, Owens no recibió una bienvenida triunfal en Nueva York debido a su raza, y no fue invitado a la Casa Blanca para conocer al presidente Roosevelt como lo habían hecho otros atletas olímpicos de la época.

Después de los Juegos, Owens regresó a la Universidad Estatal de Ohio, donde había sido estudiante. Sin embargo, tuvo dificultades para encontrar trabajo y fue criticado por algunas personas por haber participado en los Juegos Olímpicos de la Alemania nazi. Owens tuvo que trabajar en empleos poco remunerados, como portero en un hotel, para mantener a su familia.

Durante la Segunda Guerra Mundial, Owens trabajó en una fábrica de defensa y entrenó a los atletas militares. Después de la guerra, se convirtió en un orador público y viajó por todo el país hablando sobre su vida y sus logros deportivos. También fue activo en la promoción de la igualdad racial y trabajó con organizaciones como la Asociación Nacional para el Progreso de las Personas de Color, conocida por sus siglas en inglés NAACP.

Para 1955, Owens se convirtió en comentarista deportivo y trabajó como consultor para los atletas olímpicos de Estados Unidos. En 1976, el presidente Gerald Ford le otorgó la Medalla Presidencial de la Libertad, la más alta distinción civil de Estados Unidos, por sus logros deportivos y su trabajo por la igualdad racial. Jesse Owens falleció en 1980, de cáncer de pulmón, a la edad de 66 años. Su legado sigue siendo una fuente de inspiración para muchos atletas y personas en todo el mundo.

La vida de Jesse Owens es un ejemplo inspirador de perseverancia, determinación y valentía. Aquí hay algunas enseñanzas que se pueden extraer de su vida:

Superar los obstáculos: Owens enfrentó la discriminación racial y la pobreza desde una edad temprana, pero logró superarlos para convertirse en uno de los atletas más exitosos de todos los tiempos.



Trabaja duro: Owens entrenaba duro y se esforzaba por mejorar constantemente. Sus esfuerzos y dedicación le permitieron alcanzar sus objetivos y lograr la excelencia en su deporte.

Mantener la calma bajo presión: compitió en los Juegos Olímpicos de Berlín en un ambiente hostil y bajo la presión de la competencia, pero mantuvo la calma y se concentró en su rendimiento, lo que le permitió ganar cuatro medallas de oro.

Aprovecha las oportunidades: Jesse Owens tuvo la oportunidad de competir en los Juegos Olímpicos de Berlín en un momento en que el racismo y la discriminación eran rampantes, pero aprovechó esta oportunidad para desafiar las narrativas racistas y demostrar su talento.

Inspira a otros: la vida y logros de este deportista han inspirado a generaciones de atletas y personas que luchan contra la discriminación racial y la injusticia. Su legado sigue vivo como una fuente de motivación para muchos.



El legado de Owens es significativo en la historia del deporte y en la lucha contra la discriminación racial, así que desde **La Super Contigo** te invitamos para que aportes con tu granito de arena y construyas desde tu hogar o espacio laboral una vida incluyente y sin prejuicios.



DISEÑA SIN SER DISEÑADOR

Por: Nathaly Gómez

Diseñar sin tener grandes nociones sobre diseño puede parecer una tarea difícil. Más si eres un emprendedor que no cuenta con conocimientos suficientes o con los recursos para contratar a un profesional en esta área. Sin embargo, puedes iniciar siguiendo estas recomendaciones que te pueden ayudar a crear piezas y contenidos efectivos y atractivos.

Lo primero que debes tener en cuenta a la hora de diseñar es saber cuál es el contenido que quieres mostrar y su intencionalidad, para pensar en los colores que quieres usar y en una línea gráfica para las piezas. También es importante elegir bien las imágenes para transmitir el mensaje correctamente.

En cuanto a la letra, recuerda que ésta debe ser fácil de leer y tener un buen interlineado si son párrafos (el interlineado es el espacio entre un renglón y otro) que debe ser de, al menos, 2 puntos mayor al tamaño de la fuente. Por ejemplo, si tenemos una fuente de 12 puntos, el interlineado debe ser de 14 puntos o más. También, es recomendable utilizar hasta dos tipografías diferentes y dejar un espacio para el descanso en la lectura.





Estos son algunos consejos que te puedo dar como diseñadora:

Conoce a tu audiencia: antes de comenzar a diseñar, es importante que conozcas a tu audiencia y sus necesidades. Piensa en quiénes son tus clientes potenciales y qué les interesa. Esto te ayudará a crear un diseño que se adapte a sus deseos y necesidades.

Mantén el diseño simple: no hagas piezas complicadas. Mantén el diseño limpio y simple. Usa una paleta de colores limitada y asegúrate que la pieza sea fácil de leer y entender.

Usa recursos gratuitos: hay muchos recursos gratuitos disponibles en línea que puedes utilizar. Busca fotos, íconos y fuentes gratuitas en sitios como pixabay, Freepik y Google Fonts.

Sigue los principios de diseño: aunque no seas un diseñador profesional, es importante que conozcas los principios básicos de diseño. Usa la regla de los tercios, el contraste, la simetría y la proporción para crear diseños efectivos.

Recurre a herramientas de diseño fáciles de usar: hay muchas herramientas de diseño disponibles en internet que no requieren grandes conocimientos técnicos. Canva y PicMonkey son algunas de las herramientas para crear diseños atractivos sin tener habilidades de diseño avanzadas.

Pide opiniones: muéstrale tus trabajos o bocetos a amigos o familiares, esto puede ser útil ya que contarás con otra perspectiva y obtendrás comentarios sobre cómo mejorar tus diseños.

Aunque no seas un diseñador profesional, puedes crear piezas gráficas efectivas y muy estéticas con diferentes herramientas gratuitas. Mira algunos referentes para tener una idea visual más clara de lo que buscas comunicar y manos a la obra.

Glosario

A continuación, te dejo un pequeño glosario de términos de diseño básico que seguramente serán de mucha ayuda:

Composición: forma en que los elementos visuales se organizan en una imagen.

Espacio negativo: espacio vacío o en blanco en una composición.

Contraste: diferencia en la luminosidad o color entre diferentes partes de una imagen.

Escala: relación de tamaño entre diferentes elementos en una composición.

Jerarquía: organización visual de los elementos en una composición según su importancia.

Color: elección y combinación de colores en una composición.

Tipografía: uso de diferentes tipos de letra en una composición.

Balance: distribución visual de peso en una composición.

Simetría: composición equilibrada visualmente mediante la repetición de elementos en ambos lados de una línea central.

Asimetría: creación de una composición equilibrada visualmente mediante la distribución de elementos en diferentes áreas de la imagen sin seguir una línea central.



A close-up photograph of a person's hands writing in a spiral notebook. The person is wearing a white long-sleeved shirt. They are holding a blue and silver ballpoint pen. The notebook is open, and the page has some faint handwriting. The background is blurred, showing what appears to be a desk or table with some papers and a white container.

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.

LaSuperContigo

Publicación quincenal de la Superintendencia del Subsidio Familiar

Superintendente

Luis Guillermo Pérez Casas

Director de Oficina de Prensa y Comunicaciones

John Gaviria

Asesora oficina de comunicaciones

Marcela Ulloa

Editor

Javier Murcia

Periodistas

Bibiana Bello

Reina Lucía Valencia

Nathaly Gómez Rodríguez

Iván Rodríguez

Sebastián Velásquez

Diana López

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

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.

Trabajamos con amor social



LaSuperContigo

Revista Digital

Número 5. Abril 2023

Carrera 69 No. 25B - 44. Pisos 3,4,7
Bogotá - Colombia
PBX: +57 (601) 348 78 00

www.ssf.gov.co



SuperSubsidio
Vigilamos tu caja de compensación



MINISTERIO DEL TRABAJO