

# JUNTOS NOS CUIDAMOS



4

*Innovando-ando*

12

*Reto del lenguaje*

16

*Personaje del Mes*

- 3... Editorial
- 4... Innovando Ando
- 11... Una taza de Café
- 12... Reto del lenguaje
- 14.. Liderazgo
- 16.. Personaje del mes
- 18... Cinco Sentidos
- 22... Feliz Cumpleaños
- 25... Aniversarios
- 27... Ingresos

## ***EDITORIAL:***

***Gerencia General:***  
Miguel Ángel Botero G.

***Coordinación de Comunicaciones:***  
Mónica Salcedo R.

***Diseño y Diagramación:***  
Germán A. Salas P.



## EDITORIAL

Cuando pase este tiempo de pandemia, lo que va a suceder más pronto de lo que nos imaginamos, porque el tiempo no detiene su paso, nos veremos abocados a contestar la pregunta sobre lo que hicimos en el tiempo de aislamiento. La pregunta es inevitable y aún estamos a tiempo de construir respuestas de las que nos sintamos muy orgullosos. La forma en la que vivimos este aislamiento será la manera de recordarlo.

Sin duda, se trata de un momento difícil, inesperado, que nos plantea muchas incertidumbres sobre el futuro

y que exige lo mejor de nosotros mismos. Tenemos un tiempo adicional a nuestra disposición, si lo pensamos desde nuestra “sobreactividad” rutinaria anterior. ¿A qué le estamos dedicando nuestro tiempo? Esta es una oportunidad única para cambiar, para hacer cosas distintas, para aprender, para regresar a nosotros mismos y conocernos mejor, para conocer mejor a quienes comparten con nosotros el día a día, para relacionarnos mejor, presencial o virtualmente.

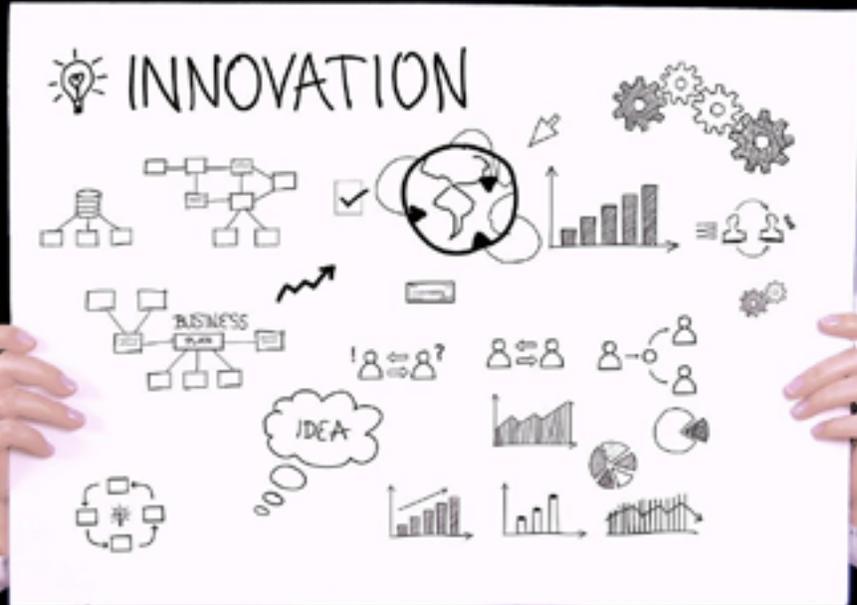
Se oye decir mucho que nos hemos descubierto vulne-

rables e interdependientes. También se nos han revelado, de manera muy gráfica, las inequidades sociales. Así es. Necesitamos del cuidado, amor y solidaridad de los demás y, a su vez, los otros necesitan de nuestro amor, cuidado y solidaridad. Ojalá no se nos olvide cuando todo esto termine. Ojalá las lecciones y los aprendizajes adquiridos puedan ser conservados y no volvamos a los viejos hábitos dañinos.

**Procuremos con optimismo y esperanza hacer esta experiencia muy fecunda.**



**Miguel Ángel Botero G.**  
*Gerente General*



### 3 TIPS PARA AUMENTAR NUESTRA CAPACIDAD DE INNOVACIÓN



**Santiago Grisales**  
*Director de Innovación*

En esta edición del MAB Cuenta quiero compartir con ustedes 3 consejos que nos pueden ayudar a aumentar nuestra creatividad y capacidad innovadora.



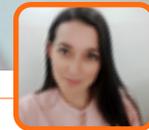
El primer consejo tiene que ver con leer constantemente de diferentes temas, pues este hábito alimenta la investigación y suele darnos puntos de vista adicionales al momento de generar ideas. Bien es dicho, que una persona no vuelve a ser la misma después de leer un libro. Por cierto, los invito a entrar al site de innovación en este link, donde podrás consultar y ver libros llenos de inspiración y creatividad.

El segundo consejo tiene que ver con el hábito del aprendizaje. A veces no somos conscientes de la velocidad con la que cambia el mundo, debemos prepararnos para esos cambios.; esa preparación se logra si continuamos aprendiendo a lo largo de toda nuestra carrera profesional, de manera que podamos poner en práctica esos conocimientos adquiridos. Si tenemos alguna habilidad especial es importante que la compartamos para que podamos hacer una buena gestión del conocimiento.



El tercer consejo se refiere a estar constantemente en cuestionamiento. Incluir en nuestros pensamientos frases como "¿Qué pasaría sí?, ¿Por qué no intentamos de esta manera?, ¿Qué tal si probamos esta nueva manera de hacer las cosas?". Esto alentará la experimentación en nuestros equipos de trabajo. Así mismo, nos permite ponernos retos individuales y que podemos compartir con nuestros compañeros para resolverlos en equipo.

Recuerda que día a día debemos poner en práctica habilidades como el liderazgo, la comunicación efectiva, el pensamiento crítico y la creatividad sin importar nuestro cargo o rol en la organización.



**Marcela Cabrales**  
*Analista de Innovación*

## I INNOVAR DESDE NUESTRO SER

Seguramente muchos nos hemos preguntado ¿Cómo poder innovar? o ¿Qué reto planteo? Para dar mi aporte a la innovación. Lo cierto es que para innovar podemos hacerlo desde muchos aspectos empezando por nuestro propio ser o desde nuestro propio hacer. En esta oportunidad quiero compartir algunas herramientas que nos pueden ayudar a cuidar uno de nuestros activos más importantes, además que su buen uso, nos va a permitir hacer cualquier cantidad de actividades que queremos y que debemos hacer, El Tiempo.

Pero ¿Cómo podemos proteger nuestro tiempo?, muy sencillo, hoy en día y en toda

esta situación que estamos viviendo estamos muy propensos a las distracciones que el entorno nos está mostrando mientras nos estamos adaptando a esta nueva normalidad que nos rodea; el celular, las redes sociales, la cadena de correos electrónicos que recibimos a diario, las reuniones virtuales, entre otros. Siendo así, el tiempo es ese activo que nunca volvemos a recuperar; sabiendo lo anterior les quiero enumerar 15 tips que debemos tener en cuenta para gestionarlo de una mejor manera:

**1.** Cuantifiquémoslo en minutos: Hay tareas muy sencillas que podemos desarrollar muy rápido, un día tiene 1440 minutos. Si

dividimos nuestro tiempo de esta manera tendremos más oportunidades optimizar las actividades que realizamos.

**2.** Priorizarlo: A diario siempre hay una tarea que es más importante que otras, tratemos de llevarla a cabo en las primeras horas del día.

**3.** No hagamos una lista de tareas, hagamos un calendario de tareas por hacer con bloques de tiempo, de esta manera si no logramos cumplir alguna de nuestras tareas tenemos la oportunidad de re agendarla en otro espacio de tiempo disponible.

**4.** Evitemos procrastinar (dejar tareas para después), una manera muy amigable

de hacerlo es imaginar cómo se va a sentir nuestro yo interior en el futuro por no haber realizado la actividad que tenía planeada; generalmente cuando aplazamos nuestras tareas es porque no tenemos la motivación suficiente para realizarlas.

**5.** Siempre hay algo por hacer, por muy pequeña que sea la actividad. No siempre vamos a poder hacer todo lo que queremos hacer, pero es menos probable que nos suceda si nos organizamos mejor.

**6.** Tener siempre a la mano donde tomar apuntes, esto nos ayuda a mantener nuestras ideas no solo en la mente si no consignadas en algún lugar. Está comprobado científicamente que cuando anotamos nuestras ideas tenemos mayor probabilidad de retenerlas en nuestra mente.

**7.** Evitemos estar revisando el correo, destinemos un espacio del día para dedicarnos a realizar esta tarea.

**8.** Las reuniones son ineficientes cuando no son organizadas, procuremos tener un orden para cada una de ellas, esto nos ayudara a no hacerlas demasiado extensas. Vayamos al grano.

**9.** Para alcanzar nuestras metas muchas veces debemos decir que no; no siempre estamos disponibles, y esto nos ayuda a enfocarnos mucho mejor en nuestras tareas.

**10.** Ley de Pareto o regla 80/20, esto básicamente lo que dicta es que el 20% de nuestras acciones nos lleva a obtener el 80% de



nuestros resultados. Los invito a que lean un poco más de ella, es demasiado interesante.

**11.** Conozcamos las capacidades de nuestro equipo de trabajo, deleguemos tareas cuando lo necesitemos según las capacidades de nuestros compañeros. No nos de miedo pedir ayuda, esto nos permitirá no quedarnos estancados cuando no podamos llevar a cabo una de nuestras tareas.

**12.** Atacar un tema cada día nos ayudara a ejecutar de una mejor manera nuestras actividades.

**13.** Ataquemos inmediatamente esas tareas pequeñas que sabemos que no nos van a consumir mucho tiempo. Sabemos que hay tareas que no nos quitan más de 10 o 15 minutos.

**14.** Rutina de la mañana, dediquemos la primera

hora de la mañana para nosotros mismos y nuestro desarrollo personal, leamos un libro, hagamos ejercicio, meditemos, tomemos un desayuno ameno con una persona especial; esto nos ayudara a utilizar de una manera más eficiente nuestra energía diaria y a mejorar nuestras relaciones con los demás.

**15.** Practica la técnica Pomodoro esta nos dice que trabajemos en nuestras actividades en bloques de máximo 25 minutos descansando 5 minutos por cada bloque.

La productividad depende de mantener el foco a través de nuestra energía, tratemos de poner en practica estos consejos y empecemos a innovar en nuestra propia manera de hacer las cosas. Es un excelente comienzo.



**Luis Fernando Encinales**  
*Residente de Redes - BBY*

## I VOLVER AL FUTURO

El Pasado 14 de mayo, tuve la gran fortuna de ser invitado a la sesión del Club de Innovación "Now, Next and Beyond" a cargo de Mario Morales, consultor internacional en Innovación, la cual se desarrolló a través de Zoom y participamos cerca de 100 personas de 17 empresas. Al respecto de mi experiencia, solo puedo comentarles cosas positivas, pues vi y escuché experiencias con las cuales debemos empezar a identificarnos, si bien a todos nos pusieron a volar la mente, lo más importante era llegar a imaginar realmente en serio, como será nuestro "nuevo estado normal", porque lo único cierto, es que nuestra vida, en general ya ha cambiado.

Lo primero, y me apoyo gráficamente en la imagen del taller, es que como empresa (Cualquiera en general) nos encontramos en el río de la sobrevivencia, rodeados de la

jungla del Covid19 y de la crisis financiera, algunos pocos ya atravesando el túnel de la incertidumbre y a punto de tomar decisiones (o no), que los llevarán a la catarata de la quiebra o al mar de la recuperación; teniendo que superar para ello varios obstáculos.

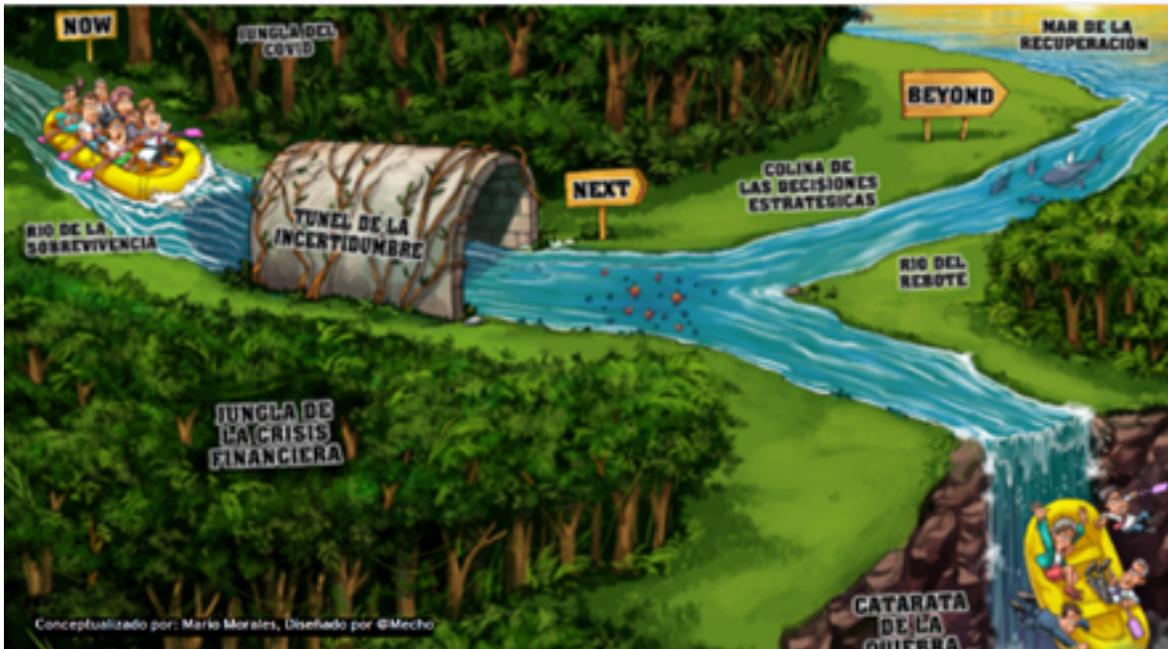
Pues bien, este taller nos presentó tres momentos principales para salir de la crisis, sobre los cuales toda empresa debe actuar, y que son: Now, Next and Beyond.

- En el Now (En el que aún nos encontramos), debemos saber administrar el efectivo.
- En el Next, debemos preparar la recuperación; reestructuración y levantamiento del capital.
- Y en el Beyond, debemos reinventar.

Es precisamente en el Next, donde debemos tomar las decisiones acertadas para no caer en la catarata, pero para eso debemos prepararnos desde ya (Now).

En esta época de crisis y resumiendo, el dinero en efectivo es el "Rey" (cash is the King) y la estrategia, su "reina". De modo que habrá quienes vendan, se asocien o se fortalezcan, simplemente quien tenga el dinero a la mano (cash), seguramente aprovechará la coyuntura y actuará como un "tiburón", donde el pescado grande es el que se come al más pequeño.

La planificación entonces, se convierte en estos momentos, en un proceso inverso a como se venía desarrollando hasta ahora, pasando de los datos estadísticos y sus proyecciones, a la planificación o visualización de múltiples posibles escenarios futuros



para devolvernos desde allí. Es decir, que debemos ir y regresar una u otra vez al futuro para reunir información, para imaginar cómo funcionarán las cosas y como se comportarán ahora las empresas ya adaptadas al cambio, además, como será nuestro propio trabajo en las nuevas condiciones.

Tomando lo anterior, debemos trazar dos ejes que se crucen en su centro, hacia arriba se permitirá operar a plena capacidad, hacia abajo a capacidad parcial, a la derecha la gente regresa a su negocio y a la izquierda la gente ya no regresa. Ubique su situación y pregúntese que debe hacer en cada una de las cuatro situaciones de los cuadrantes. Empiece a generar ideas para afrontar “todos” los escenarios, tal vez encuentre soluciones que le ayudarán a estar preparado para un determinado número de es-

cenarios, a lo mejor comprenda que no necesita comprar sino arrendar un activo, o quizás sus activos producirán de manera diferente, pero claro, cada caso es particular, por lo que deberá hacer su propio ejercicio.

Para ello deberá hacer dos cosas, clasificar las decisiones estratégicas desde su posición y desde un portafolio de movidas estratégicas.

1. Usted se puede encontrar en tres posiciones: la del que paga por ver, la del que paga por adaptarse y la del que paga por el primer puesto.
2. Y su portafolio de movidas en tres estrategias que pueden ser: El que toma pequeñas decisiones, el que asume una posición que le permite tener varias opciones y el que hace la gran apuesta e invierte mucho para dominar.

Previamente, también deberá analizar el impacto y la duración de la crisis y clasificar su nivel de afectación. Para ello debe tener en cuenta, que cuando llegue el momento de distribuir la vacuna para este virus, habrán pasado entre 1.5 y 2 años, en el mejor de los casos, según lo anuncian los científicos expertos.

Hasta aquí, ya podemos ver un poco con mas claridad, si de acuerdo a nuestra posición en el mercado debemos optar por:

- Asegurar la continuidad del negocio.
- Modificar el modelo de negocio.
- Reestructurar la empresa.
- Reinventar la empresa.

Este proceso de Planificación de Escenarios requiere de dos

etapas y un cronograma:

**Etapas 1:** Desarrollo de escenarios. Análisis del impacto e incertidumbre de las tendencias. Identificación de las tendencias más críticas e inciertas y la elaboración de una narrativa completa para cada escenario.

**Etapas 2.** Implicaciones de los escenarios y opciones estratégicas. Se realizan extrapolaciones, se aterrizan acciones para cada una y se presentan indicadores.

**Cronograma.** En un periodo de tres semanas debe: 1) identificar tendencias; con expertos, con su equipo y la ayuda de visionarios. 2) Talleres virtuales sobre; escenarios, implicaciones estratégicas y opciones estratégicas. 3) Y finalmente obtener su entregable final.

Lo anterior, fue la estrategia que se nos presentó en el desarrollo de este gran taller y por otro lado, se nos muestra cómo se empiezan a hacer visibles algunos cambios, empresas y personas en un incipiente proceso de adaptación,

el cual hasta ahora depende en gran medida de las políticas de cada país; autocines, cabinas privadas en los restaurantes, mayor separación en los puestos de oficina, restricción de horarios por edad y número de cédula, pasaportes para salir a la calle, teletrabajo, cabinas de desinfección y detección automática de temperatura a la entrada de los grandes edificios, etc.

Complementando un poco, hoy vi en las noticias, que los contratistas que fabrican para Arturo Calle, ahora se dedican a la confección de vestidos y elementos para el sector de la salud, lo que sería un ejemplo de adaptación temporal.

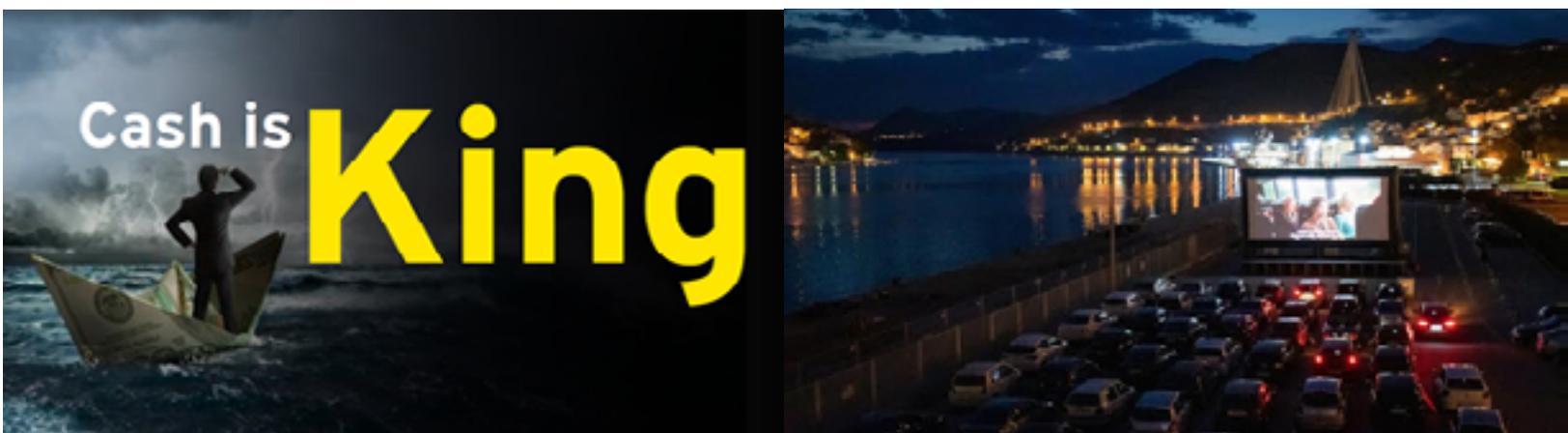
Entre las preguntas que hoy nos debemos realizar entonces están: ¿qué debemos hacer en MAB?, ¿cómo debemos aportar desde nuestra experiencia laboral y/o personal? si bien el sector construcción es uno de los menos impactados, ¿cómo será el nuevo normal de la industria? ¿Cómo debe cambiar nuestra estrategia? ¿después de la crisis seguiremos teniendo éxito? ¿Qué oportunidades hay de

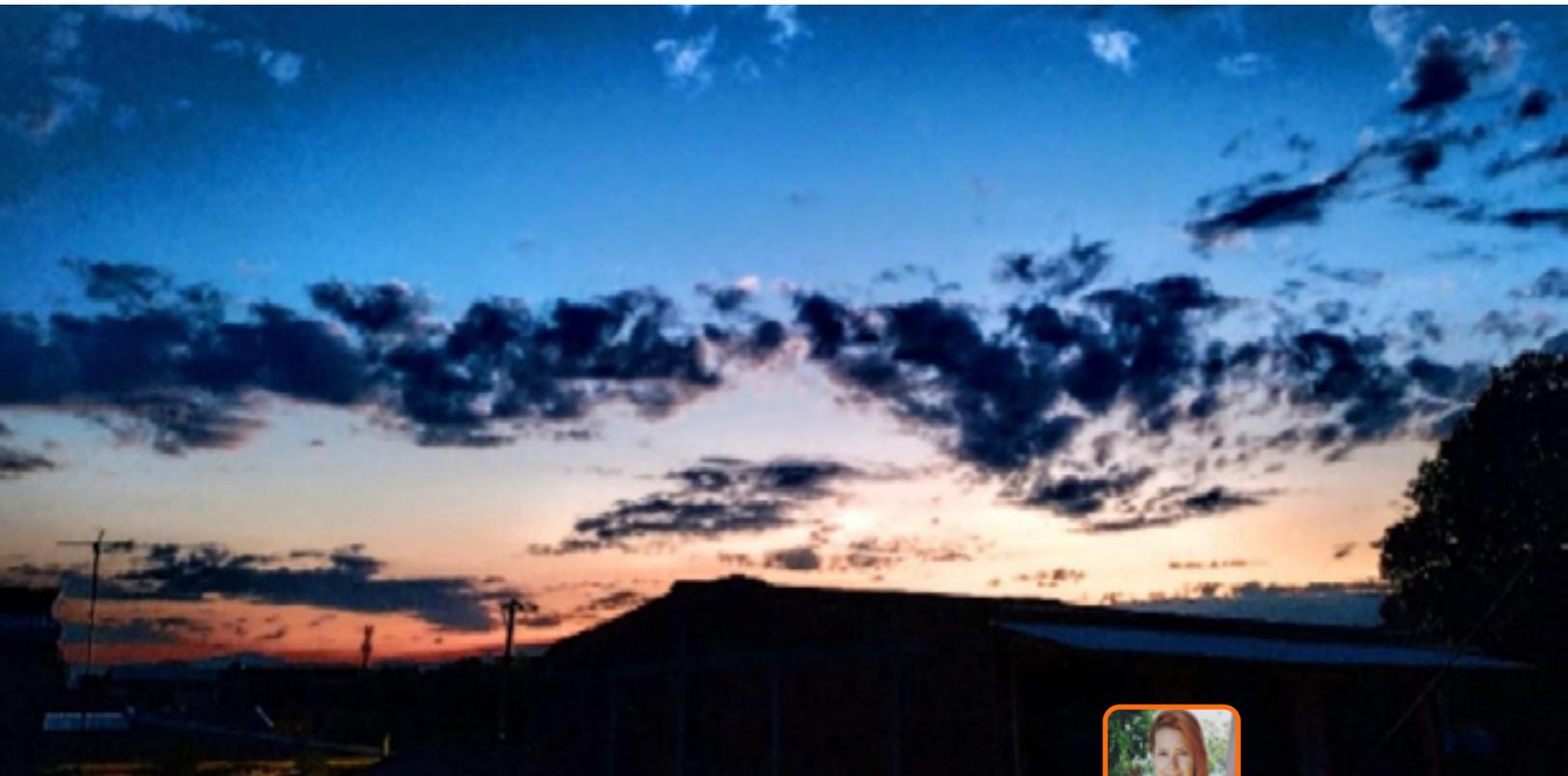
adquirir a los competidores menos afortunados? ¿cuáles son las empresas más beneficiadas por el virus? ¿hay espacio para un nuevo competidor en esos mercados afortunados? ¿debo asociarme con otros como estrategia? ¿Cómo me preparo para aprovechar el rebote del mercado? ¿reestructurar o refinanciar? ¿Cuáles son mis posibles escenarios? Y por supuesto ¿ya comprendí que es la cultura de la innovación en MAB? ¿sé cómo puedo aportar y participar? ¿siquiera he pensado en ello? ¿qué esperan de mí? ¿por dónde empiezo?

Pues bien, estas y muchas otras más, son las preguntas que todos nos debemos hacer hoy, para trabajarlas al interior de la organización y VOLVER AL FUTURO, con un plan.

Ahora más que nunca, estrategia e innovación, unidas para afrontar los tiempos de crisis.

**¿Y tú? ¿Ya te uniste a la cultura de la Innovación?**





**Ángela M. Sotelo H.**  
*Res. Social - Huila - Tolima*

## **I ESTA ES LA HISTORIA MÍA SUMERCÉ**

Una de las experiencias que más me ha marcado mi vida es poder trabajar en zona rural, sentir el olor a campo, ver los colores de la montaña y sentir la calidez humana de quienes viven allí. Dentro de esta experiencia quiero compartir con ustedes lo que viví camino a obra en San Luis - Tolima:

El 12 de febrero del 2020, camino a trabajar a San Luis, en el bus intermunicipal un señor de edad se sentó a mi lado, (un señor con una sonrisa que da luz); comenzó a entablar una conversación conmigo, dentro de sus palabras llegó a un punto muy im-

portante para él *“mi mamá era conservadora y mi papá liberal, le dijeron que si no nos íbamos de la finca mataban a mi mamá, mi papá dijo que no iba a aguantar eso, ensilló las bestias y resultamos en la madrugada en el Patá. “Yo tenía siete años y allá teníamos todo (ganado, la tierra, otros animales), pero así es la vida, ¿Cómo ve la vida? Yo no volví por allá, prefiero estar tranquilo. Allá ahora la gente es muy mala, sus caras llenas de machetazos, ¿Se imagina yo con dos machetazos en cada cachete?... No sería igual de lindo (sonríe de una forma pícaro, inevitable no contagiarse de la misma). Mi hermano fue después de muchos años y*

*un vecino le estaba ayudando y los mataron a los dos, así es la vida, y así es la historia mía sumercé...somos historias “*

Mientras él relataba su historia, yo no podía para de imaginar cada palabra, y reflexionar frente a lo que decía; y de allí día a día me pregunto: ¿Cómo vemos la vida? Desde ese instante se ha fortalecido en mi la idea de creer que estamos hechos de historias, historias frente a las cuales nosotros decidimos como vemos la vida.

Gracias a la vida por permitirme escucharlo y a ustedes por leerme.

*“El idioma de un pueblo nos da su vocabulario, y su vocabulario es una biblia bastante fiel de todos los conocimientos de ese pueblo; solo por la comparación del vocabulario de una nación en épocas distintas, nos formaremos una idea de su progreso”.*

*Diderot*

## RETO DEL LENGUAJE

En esta edición quisimos llevar a nuestros lectores de MAB cuenta a que se pregunten si usan el lenguaje adecuadamente, por ello desde la coordinación de comunicaciones queremos proponer el siguiente reto, el cual nos permita reconocer en cada uno de nosotros la importancia de los sinónimos tanto orales, como escritos y de esta manera no repetir muchas veces un término, bien sea cuando escribimos o hablamos, esta es una forma de entrenar nuestro lenguaje, ampliar el conocimiento, evitar muletillas y aprender el uso de los comodines como son denominados en la lengua española.

Las palabras comodín son usadas para referirnos a cualquier objeto cuyo nombre no sabemos o no recordamos. Trate de nombrar el mayor número de sinónimos de la palabra Cacharro.

### ¿Cuántos recordó?

- Solo un sinónimo.
- Entre dos y cuatro.
- Cinco o más.
- No sé qué es...



Nota : si logró responder a varios sinónimos, permítanos decirle que es una persona que tiene un buen conocimiento del lenguaje coloquial, es observadora y reflexiva de la diversidad cultural ; pero desde el punto de vista del lenguaje , si hace uso en el día de un sinnúmero de sinónimos de esta palabra significa que está empobreciendo su vocabulario y está hablando de manera equivocada ya que no hace el esfuerzo por recordar o averiguar el nombre exacto del objeto que desea mencionar

Recuerda que puedes ser parte de esta sección, te invitamos a escribirnos a [comunicaciones@mab.com.co](mailto:comunicaciones@mab.com.co) y poner a prueba el conocimiento de los colaboradores dejándonos tu reto escrito o en video, el cual será publicado en la siguiente edición



## I LIDERAZGO DE EQUIPOS ¿ES LA ORATORIA EL MEJOR RECURSO EN EL LIDERAZGO DE EQUIPOS?

*Área de Comunicaciones*

Ser líderes requiere de muchas destrezas, uno de ellos el manejo de la comunicación efectiva y la oratoria, siendo esta un papel fundamental al papel directivo de la empresa. “Un líder no es solo alguien que declara lo que quiere hacer y espera que la gente lo haga; un líder es alguien que motiva para la acción positiva, que inspira la innovación y el crecimiento, que establece un conjunto de objetivos para un grupo de personas y los

ayuda a desarrollar el camino hacia el éxito mutuo”, apunta Shannon Casidy en el artículo Why Public Speaking Helps to Build Leadership Skills.

¿Cómo vamos a conseguir todas estas metas si no somos capaces de trasladar el mensaje al grupo? De ahí que el 59% de los profesionales consideran que la habilidad más valorada en el liderazgo de equipos es la capacidad de transmitir a los colaboradores

los objetivos y las metas y el 56% señalan, como atributo prioritario, la capacidad de comunicar las expectativas con claridad. Así lo pone de manifiesto un estudio realizado por Quantum Leadership Group

Ahora bien, “esto no implica únicamente hablar correctamente, sino también ser claro, conciso, manejar a la perfección el lenguaje no verbal y lograr una comunicación



fluida entre todos los miembros del equipo”, Se trata de actuar como coach del grupo, logrando persuadir a sus integrantes en una dirección concreta.

Y es que, por ejemplo, si bien el líder puede establecer una magnífica estrategia para la

empresa, no podrá llevarse a cabo de forma eficaz si no es capaz de trasladarla correctamente a los empleados, el equipo no recorrerá la llamada ‘milla extra’, si el directivo no ha conseguido que los empleados ‘crean’ en el proyecto y se involucren en el mismo.

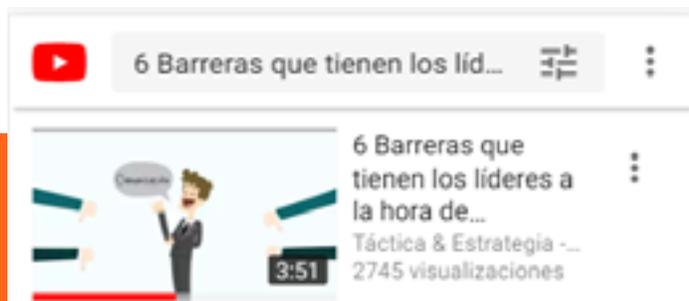
Sin inspirar al equipo, no habrá cambio real y sostenido. “Un líder ilumina el camino hacia objetivos mutuos, y es dinámico, emocionante e inspirador”

*Tomado del grupo P & A Group*

A continuación, te invito a que conozcas algunas de las barreras en cuanto a comunicación que tienen los líderes

6 Barreras que tienen los líderes a la hora de comunicar

<https://www.youtube.com/watch?v=VY89rXGyGk8>





**Juan Carlos Rivera**

*Conductor  
Of. Principal*

## CON LA CAMISETA PUESTA

En época de cuarentena he sentido el vacío y el extrañar mucho nuestra empresa MAB Ingeniería de Valor, digo nuestra empresa porque es así como la siento.

Llegue a MAB un 9 de junio de 2014, soy sincero, tenía muy pocas expectativas acerca del trabajo que se realizaba en los temas de consultoría e interventoría.

Pero poco a poco fui entrando en el circuito de entender todas las cosas que se hacen, aprendiendo con el correr del tiempo; además viendo la tenacidad y empeño con la que desarrollan las diferentes actividades nuestros líderes.

Esta experiencia me ha permitido conocer personas que trabajan día y noche sin importar los sitios donde se encuentren los contratos, situaciones que hacen que uno se contagie de entregarlo todo sin esperar nada a cambio.

Encontrar una empresa con tantos beneficios para sus empleados me ha reconfortado, ha hecho crecer en mí un sentido de pertenencia único, no solo por sus beneficios sino porque siempre he creído que lo bueno no se debe destruir; por el contrario, se debe luchar codo a codo, hombro a hombro para no dejar que nuestro segundo hogar se desvanezca.

En realidad, es muy reconfortante para mí con ya casi seis años de estar en MAB, ver que las personas que llegan nuevas a integrar esta gran familia se llenan de mi ánimo, ganas y energía por hacer las cosas bien, esto creo que se debe a que siempre quiero transmitir con mi entereza y entrega que sale a flor de piel mi afecto por esta gran empresa.

En conclusión, solo quiero decirle a nuestros colaboradores y personas en general que no hagamos de nuestra empresa un sitio de paso, afiancémonos nuestra convicción dentro y fuera de ella, con la camiseta puesta siempre dando gracias a Dios por pertenecer a esta gran familia.



## TEN EN CUENTA ESTO DENTRO DE LAS INSTALACIONES



Laváte las manos con frecuencia



Limpia frecuentemente las superficies



No compartas elementos de trabajo



Evita conversaciones innecesarias



Recuerda el uso del tapabocas



Los visitantes deben acogerse al protocolo

Cumplir con lo establecido en el **Protocolo de Bioseguridad** es **obligación de todos**

## TIPS



**Angela C. Aguilar Rojas**  
*Prof. Gestión de Riesgo*

## EVITA UN ACCIDENTE EN CASA

La prevención es esencial para evitar los accidentes en el hogar, pero debes saber como reaccionar y acudir.

Las urgencias pueden deberse a enfermedades o complicaciones medicas o accidentes que pudieran ser prevenibles si se adoptaran medidas de seguridad en el hogar y los riesgos son mayores cuando hay niños o adultos mayores en casa.

**Para porteger a tu familia, adopta las siguientes medidas preventivas:**

- No dejes al alcance de los niños objetos punzocortantes, jarabes, productos de limpieza y abrasivos, u artículos pequeños como canicas u botones.
- Cubre las toma corrientes y no dejes cables sueltos con los que alguien pueda tropezar
- Coloca protecciones en ventanas, puertas y extremos de escaleras para evitar la caída de los pequeños
- No dejes líquidos calientes sobre la mesa o los mangos de sartenes y cacerolas hacia afuera de la estufa
- No permitas que los niños jueguen con cerillo o encendedores
- Pon seguros en puertas de estantes y cajones para que los pequeños no tengan acceso a su contenido
- Evita los tapetes que puedan provocar resbalones o tropiezos

## EQUILIBRA TUS COMIDAS

La prevención es esencial para evitar los accidentes en el hogar, pero debes saber como reaccionar y acudir.

La clave de una buena salud se encuentra en una dieta sana y equilibrada que proporcione una cantidad correcta de carbohidratos, grasa y proteínas, así como las vitaminas y minerales recomendados

- Comer mucha fruta y verdura fresca
- En lugar de tomar un zumo comer un fruta entera.
- Las verduras no deben cocerse o hervirse demasiado.
- No retirar la piel a la fruta y a las verduras, como la de las manzanas y la de las papa al horno. Pero no olvides hacer un lavado adecuado para su consumo.
- Siempre busca la posibilidad de consumir a diario cereales integrales, así como por el pan y arroz integral.



## MOVILIDAD SEGURA DURANTE LA PANDEMIA

De acuerdo lo mencionado por las autoridades de salud, para Colombia el Instituto Nacional de Salud ha reiterado a los trabajadores y ciudadanos en general que se debe tener más precaución en ciertos lugares específicos para reducir el riesgo de contraer covid-19.

De acuerdo con los estudios de los expertos epidemiólogos del INS, que se complementaron a su vez con investigaciones comparadas de países como México, Chile, Perú y Uruguay, los lugares donde hay que tener mayor precaución se puede clasificar de la siguiente manera, según su riesgo:

### Muy alto

En esta categoría están incluidos los hospitales, el trans-

porte público, reuniones familiares o con amigos, bares y discotecas, eventos religiosos, eventos masivos, plazas de mercado y gimnasios.

### Alto

Bajo un riesgo alto se clasifican lugares como bancos, ascensores, cines, supermercados, universidades, colegios y escuelas.

### Alto - medio

Las oficinas con cubículos distribuidos con menos de dos metros de distancia, las instalaciones de empresas de producción, las peluquerías y salones de belleza, los centros comerciales, los restaurantes y consultorios médicos, hacen parte de los lugares con un grado de riesgo

medianamente alto.

### Medio

Entre los lugares de riesgo medio de contagio se encuentran las farmacias y los vehículos.

### Bajo

Finalmente, las vías públicas, las casas y la actividad de montar bicicleta se consideran de bajo riesgo de contagio.

De acuerdo a lo anterior uno de los sitios de alto riesgo de contagio de COVID-19 es el transporte público, razón por la cual en MAB se ha establecido el no uso del mismo dentro de nuestros protocolos de Bioseguridad.



**Cindy C. Jaramillo.**  
*Directora HSE*



A continuación, las principales medidas para nuestra movilidad segura:

### **Taxis:**

- Usa tapabocas antifluído y guantes.
- Verifica que el conductor cuenta con los tapabocas y guantes.
- Aplica gel antibacterial sobre tus manos.
- Evita conglomeraciones.
- Verifica el estado del vehículo antes de subirte.

- Evita hablar con el conductor.

- Contempla varias rutas de viaje.

- AL llegar a cualquier lugar lava tus manos.

- Ventila el vehículo durante el recorrido.

- Conserva la distancia mínima.

### **Bicicletas y motos.**

- Evita llevar parrillero.
- Desinfecta siempre

antes de iniciar el recorrido los guantes, rodilleras, gafas, manubrio y demás elementos.

- Lava tus manos al llegar a cualquier lugar.

### **Carro particular**

- Desinfecta radio, volante, manijas, entre otros.

- Mantén el vehículo ventilado.

- Abre las puertas por unos segundos antes de subir al carro.

# Feliz Cumpleaños

1

Alisson Castiblanco Cabezas  
Auxiliar Administrativo III  
*ANI RUTA DEL SOL*

Edwin Giovanni Mora Cubillos  
Cadenero II  
*JABOQUE*

4

Karem Paola Peña Roncallo  
Residente Técnico III  
*CORREDOR VIAL BBY*

Eliana Rojas Benavides  
Laboratorista I  
*SEGUNDA CALZADA CARTAGENA-BARRANQUILLA*

5

Ricardo Alexander Ibarra Páez  
Director De Interventoría  
*IDU 1467*

7

Luis Alexander Bastidas Chaves  
Inspector Técnico III  
*LA ESPRIELLA - RIO MATAJE*

9

Manuel Alexander Palacio Gómez  
Residente Técnico II  
*ACUEDUCTO HUILA - TOLIMA*

10

Diana Marcela Ruiz Grandas  
Asistente Administrativo  
*CORREDOR VIAL BBY*

Luz Adriana Peña Amador  
Residente Predial  
*4G CARTAGENA- BARRANQUILLA*

Paola Andrea Portilla Gutiérrez  
Residente Ambiental I  
*VARIANTE SAN GIL*

11

Andrés Antonio Ibarra López  
Residente Técnico  
*LA ESPRIELLA - RIO MATAJE*

12

Angelica María Bolívar Muñoz  
Residente Social  
*CORREDOR VIAL BBY*

Simón Jaime Alberto Correa Arango  
Residente Geólogo  
*CORREDOR VIAL BBY*

13

Dalis Yudrenee Morales Diaz  
Inspector SSTMA II  
*IDU 1467*

22





**16**

Norma Yohana Rodríguez  
Residente Social  
*FINDETER NEIVA*

**18**

John Freddy Angarita Núñez  
Inspector Técnico  
*CORREDOR VIAL BBY*

**19**

Alix Verónica Pinto  
Auxiliar De Aseo Y Cafetería  
*ANI- GIRARDOT-IBAGUE-CAJAMARCA*

Claudia Eugenia Zambrano Vivas  
Residente Ambiental I  
*IDU 1559*

**20**

Cristian Rodríguez Martínez  
Cadenero II  
*VARIANTE CIENAGA*

**21**

Alba Susana Jiménez Riascos  
Residente Social  
*LA ESPRIELLA - RIO MATAJE*

**22**

Navor Montoya Quintero  
Topógrafo II  
*IDU 1649*

**23**

Cindy Lorena Echeverri Quintana  
Topógrafo II  
*IDU 1727-14 SUBA RINCON*

Ary Fernando García Quiñones  
Director De Interventoría  
*LA ESPRIELLA - RIO MATAJE*

**24**

Carlos Darío Barragán Carrillo  
Conductor  
*TUNELES CHINGAZA*

**25**

Juan Miguel Sánchez Duran  
Especialista De Pavimentos  
*ANI RUTA DEL SOL*

Angela Carolina Ruiz Esparza  
Residente Ambiental I  
*IDU 1558 - IDU 1559*

**26**

Ahuris Juliana Galeano Osorio  
Auxiliar Predial  
*CORREDOR VIAL BBY*



**23**

# Feliz Cumpleaños



Vladimir Zarate Villamizar  
Director De Interventoría  
*IDU 1727-14 SUBA RINCON*

27

Nicolas Castillo Salazar  
Inspector Técnico III  
*JABOQUE*

28

Jennifer Camila Diaz Vargas  
Auxiliar Administrativo II  
*CORREDOR VIAL BBY*

29

Angela Patricia Pinilla Vega  
Inspector Técnico  
*PROYECTO EON*

30

Silvia Juliana Merchán Ramírez  
Cadenero II  
*CORREDOR VIAL BBY*



24

# Aniversarios

1

Jorge Eduardo Aguirre Garzón  
Especialista En Urbanismo Y Espacio Publico  
IDU 1558 - IDU 1559

Jaime Alejandro Gutiérrez Almeciga  
Ingeniero De Apoyo III  
IDU 1649

Luisa Fernanda Robayo Rubio  
Auxiliar De Nomina  
FINANCIERA

Nikoll Sebastián Cruz Mendivelso  
Inspector Técnico IV  
IDU 1286

Paola Andrea Liñán Salazar  
Inspector SSTMA III  
AEROCIVIL PROVIDENCIA

Yesid Alfonso Mendoza Palma  
Cadenero II  
VARIANTE CIENAGA

Heidelber Jojan Pizarro De Armas  
Especialista SSSTMA  
IDU 1559

Hernán Camilo Ramírez Niño  
Auxiliar Administrativo III  
IDU 1558 - IDU 1559

Saray Julieth Giraldo Bohórquez  
Ingeniero De Apoyo II  
4G CARTAGENA- BARRANQUILLA

Yamir Ferney Osorio González  
Inspector SSTMA II  
IDU 1558

Fredy Valdez González  
Topógrafo I  
IDU 1727-14 SUBA RINCON

2

Alix Verónica Pinto  
Auxiliar De Aseo Y Cafetería  
ANI- GIRARDOT -IBAGUE -CAJAMARCA

José William Ochoa Herrera  
Residente Técnico I  
IDU 1467

Luis Rodrigo Guevara Sánchez  
Conductor  
ANI- GIRARDOT -IBAGUE -CAJAMARCA

Juan Carlos Orjuela Sánchez  
Conductor  
ANI- GIRARDOT -IBAGUE -CAJAMARCA

María Victoria Mozzo Rivas  
Abogado Predial  
ANI- GIRARDOT -IBAGUE -CAJAMARCA

Carlos Humberto Monsalve Diaz  
Inspector Técnico I  
FINDETER NEIVA

Mayra Alexandra Marín Patiño  
Residente SST II  
ACUEDUCTO HUILA - TOLIMA

3

Jorge Luis Arévalo Sierra  
Residente Técnico I  
VARIANTE CIENAGA

Julio Ignacio Heilbron Diaz  
Residente Ambiental I  
VARIANTE CIENAGA

Daniel Enrique Mercado Solano  
Residente Técnico Auxiliar III  
PUENTE PUMAREJO

# Aniversarios

Cristhian Camilo Chirivi Medellín  
Cadenero I  
*ANI RUTA DEL SOL*

Roldan Humberto Garcia Santos  
Residente Técnico III  
*VARIANTE SAN GIL*

4

Diego Mario Uribe Martínez  
Residente Eléctrico II  
*IDU 1286*

Julio Cesar Galarzo Martínez  
Conductor  
*4G CARTAGENA- BARRANQUILLA*

Lina Rosa Figueroa Toncel  
Residente Técnico Auxiliar III  
*PUENTE PUMAREJO*

Saray Eugenia Rodríguez Carranza  
Secretaria  
*4G CARTAGENA- BARRANQUILLA*

Cristian Guillermo Rubio Alfonso  
Auxiliar De Innovación  
*COMUNICACIONES*

Ary Fernando Garcia Quiñones  
Director De Interventoría  
*LA ESPRIELLA - RIO MATAJE*

5

Carlos Andrés Buitrago Pinzón  
Coordinador De Nomina  
*FINANCIERA*

Henry Jacinto Vargas Rodríguez  
Conductor  
*SEGUNDA CALZADA CARTAGENA-BARRANQUILLA*

Diego Rosendo Sierra Martínez  
Subdirector técnico  
*ANI- GIRARDOT -IBAGUE -CAJAMARCA*

6

Fredrich Sánchez Guerrero  
Residente Técnico  
*IDU 1559*

Juan Carlos Rivera Montaña  
Conductor  
*IDU 1727-14 SUBA RINCON*

## INGRESOS MAYO

**Dayana Paola Mesa Patiño**  
Inspector SST  
*NUEVO PASTO*

**Luz Mery Solano Patiño**  
Auxiliar De Aseo Y Cafetería  
*VARIANTE SAN GIL*

**Leidy Daniela Castro Correa**  
Auxiliar Administrativo  
*VARIANTE SAN GIL*

**Carlos Julio Arguello Gómez**  
Cadenero I  
*VARIANTE SAN GIL*

**Jhoan Sebastián Peñuela Gómez**  
Inspector Técnico  
*VARIANTE SAN GIL*

**Alexander Vilaro Alvear**  
Residente Técnico  
*CORMAGDALENA- EL BANCO*

**Lina Paola Ruiz Cárdenas**  
Auxiliar Contable  
*FINANCIERA*

**Alexander Rincón Pedrozo**  
Auxiliar Administrativo  
*CORMAGDALENA- EL BANCO*

**Andrés Julián Abril Ramírez**  
Conductor  
*TUNELES CHINGAZA*

**Belkys Johana Nieves García**  
Inspector SST  
*CORMAGDALENA- EL BANCO*

**Maicol Briceño Camacho**  
Inspector Técnico  
*EKA*

**Leydi Aza Carrillo**  
Auxiliar De Aseo Y Cafetería  
*CORREDOR VIAL BBY*

**Kelly Paola Rivas Quintero**  
Residente Técnico  
*PROYECTO EON*

**Iban Camilo Morales Agredo**  
Inspector SST  
*PROYECTO EON*

**Edgar Orlando Bernal Santos**  
Director Interventoría  
*IDU 1558 - IDU 1559*

**Angela Patricia Pinilla Vega**  
Inspector Técnico  
*PROYECTO EON*



INGENIERÍA DE VALOR