

EL AMANECEER *Del Senado*



BOLETÍN INFORMATIVO

05 DE AGOSTO DEL 2024

COMUNICACIÓN INTERNA RRHH





BUENOS DÍAS

SIEMPRE RECUERDA:

DAR UN ABRAZO

UNA SONRISA.

UN TE QUIERO.

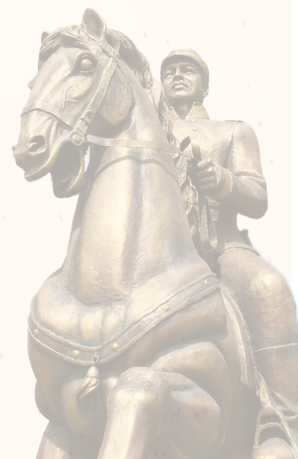
UN TE EXTRAÑO.

UN ME HACES FALTA.

SON DETALLES QUE NO CUESTAN NADA,

PERO LLENAN EL ALMA.

¡FELIZ LUNES!





CUMPLEAÑOS

DEL DÍA 03 DE AGOSTO



**Ninoska Iluminada
Logroño Vásquez**

BIBLIOTECA



**Cherry Sánchez
Pacheco**

HATO MAYOR SENATORIAL





CUMPLEAÑOS

DEL DÍA 04 DE AGOSTO



**Confesor García
Lorenzo**

DPTO. SEGURIDAD



**Guillermo Pérez
Brito**

MONTE PLATA SENATORIAL





CUMPLEAÑOS

DEL DÍA 05 DE AGOSTO



**Manuel Mateo
Victoriano**

DIV. ING. Y MANTENIMIENTO





COMIDA

D E L D Í A



OPCIÓN 1 ARROZ BLANCO

**HABICHUELAS BLANCAS CON
CHORIZO**

**POLLO A LA CERVEZA /
PIERNA DE CERDO A LA
NARANJA**

**ENSALADA DE REPOLLO Y
ZANAHORIA / MOLONDRONES
GUISADOS**

OPCIÓN 2 ARROZ FRITO

**POLLO A LA CERVEZA
/PIERNA DE CERDO A LA
NARANJA**

**ENSALADA DE REPOLLO Y
ZANAHORIA/ MOLONDRONES
GUISADOS**

OPCIÓN 3 BATATA ASADA

**POLLO A LA CERVEZA
/PIERNA DE CERDO A LA
NARANJA**

**ENSALADA DE REPOLLO Y
ZANAHORIA/ MOLONDRONES
GUISADOS**

**HABICHUELAS BLANCAS CON
CHORIZO**

OPCIÓN 4 PASTA CON POLLO Y BROCOLI

**ENSALADA DE REPOLLO Y
ZANAHORIA /MOLONDRONES
GUISADOS**

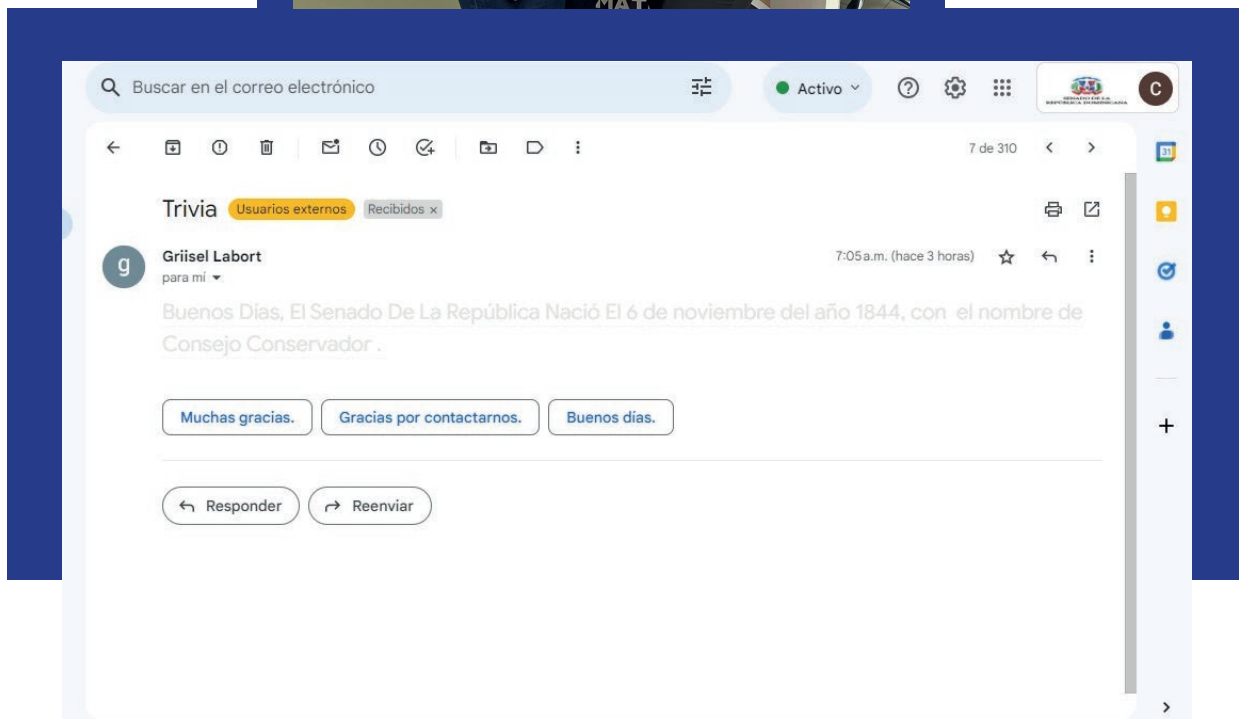
OPCIÓN 5 ARROZ BLANCO

FEIJOADA



GANADORA

TRIVIA DE LA SEMANA



RAZONES PARA VIVIR EN RD



Inmersión en naturaleza virgen

Además de sus playas, la República Dominicana posee una gran riqueza de paisajes naturales vírgenes. Desde exuberantes montañas verdes a majestuosas cascadas y selvas tropicales, cada rincón ofrece una aventura salvaje. Trasladarse a la República Dominicana significa tener la oportunidad de explorar estos tesoros naturales, descubrir la rica y variada flora y fauna, y sentirse plenamente conectado con la belleza de nuestro planeta.

Comunidad dinámica de expatriados

La República Dominicana atrae a muchos expatriados de todo el mundo, lo que crea una comunidad dinámica y diversa. Expatriarse a la República Dominicana le brinda la oportunidad de conocer gente de todas las profesiones y condiciones sociales, lo que enriquecerá su experiencia.

Ya sea por motivos profesionales o personales, unirse a la comunidad de expatriados en la República Dominicana le permitirá estrechar lazos y sentirse como en casa en este acogedor país..





Golkis Tatis
 (Participación Ciudadana)

TESTIMONIO, DE UNA JOVEN QUE VENCÍÓ EL TEMOR



Parte 1

¿Qué es temor? El temor tiene varias aplicaciones dentro de Nuestro lenguaje o varias interpretaciones que pueden ser negativas y positivas.

Temor (Del lat. timor.) 1. s. m. Sentimiento que hace rechazar o evitar las personas, cosas o situaciones que se consideran peligrosas, arriesgadas o pueden resultar dañinas obedece a su padre por el temor al castigo. Espanto, Miedo.

2. Sospecha de que puede suceder una cosa desfavorable o perjudicial me angustia el temor de que haya habido un accidente. Recelo

3. Temor de Dios, religión, miedo reverencial y respetuoso que se debe tener a la divinidad y que constituye uno de los dones del Espíritu Santo, en el cristianismo.

Eso nos da a entender que esa clase de temor que yo experimenté en mi niñez, no provenía de Dios. Mi nombre es Nancy Padilla, nacida en República Dominicana y criada en los Estados Unidos. Contaré parte de mi testimonio, de mi experiencia frente al temor y cómo Dios, a través de los años, me ha enseñado que hay respuestas ante este fenómeno que conocemos como temor.

Durante mi niñez, viví una situación difícil de entender y procesar dentro de mí limitada capacidad como niña. Recuerdo que con la edad de 5 o 6 años, dormir era una especie de batalla campal. Solo el hecho de saber que la noche se aproximaba me producía pánico, porque no sabía a lo que me iba a enfrentar.

Muchas veces despertaba con una sensación de terror y no entendía absolutamente nada de lo que estaba pasando en mí vida. Por mi mente no pasó el acudir a mis padres para decirle lo que me estaba pasando, ellos solo sabían que yo quería dormir con ellos sin saber el nivel de ataques que yo estaba experimentando. Me acuerdo como ahora que el miedo y el sudor corrían por mi cuerpo mientras yo me escondía debajo de las sábanas, aterrada, y orando, en mi poco conocimiento, para que Dios me socorriera. Deseaba tanto que llegara la mañana para poder descansar de mi tormento. Pero aún en medio del tormento La Respuesta de Dios en Tiempos Difíciles.

De la noche mi refugio era el Señor, Dios Todopoderoso. Yo me acosté y dormí, Y desperté, porque Jehová me sustentaba. Sal 3:5. algo dentro de mí me impulsaba a acudir al único que podía socorrerme, y sin darme cuenta, aprendí a guerrear espiritualmente a mi corta edad.

En muchas ocasiones tuve parálisis del Sueño, me quedaba por momentos en un estado de inmovilidad Y en mi mente inocente no sabía por qué ocurría, solo sé que en esos momentos el único nombre que podía socorrerme Era Jesús.

Este estado de parálisis es tan fuerte que no podía moverme en mi cama y tampoco podía hablar, ni siquiera emitir sonido para dejar saber que estaba siendo atacada. Es algo que no le Deseo a nadie porque sé lo difícil que es. Recuerdo, con mi poca experiencia en Dios, y escaso conocimiento, Que comenzaba a mencionar el nombre de Jesús hasta Que sentía que aquello que me atormentaba de noche, se iba. Pero dentro de la esperanza del ser humano y de quien esté Viviendo una situación similar, o de cualquier otra clase, en la Cual nos sentimos acosados por el temor, les puedo garantizar Que, como establece la palabra de Dios en 2 Tim 1:7-11: Porque No nos ha dado Dios espíritu de cobardía (otras tradiciones Dicen "temor"), sino de poder, de amor y de dominio propio; ya Dios nos ha dado las herramientas para contrarrestar el espíritu De temor.



Senado y SENASA realizan jornada de prevención cardiovascular



El Senado de la República y el Seguro Nacional de Salud (SeNaSa) realizaron una jornada de salud cardiovascular para los colaboradores de la Cámara Alta, con la finalidad de identificar los factores de riesgo asociados a las enfermedades cardiovasculares, e impulsarlos a adoptar un estilo de vida saludable.

La jornada incluyó la charla Yo Soy Prevención, impartida por la Dra. Dianka Melo, quien orientó a los participantes a cuidar su alimentación, controlando la cantidad de comidas, nutrientes y calorías.

Muchas enfermedades cardiovasculares no presentan síntomas en sus etapas iniciales, con esta Jornada buscamos identificar los factores de riesgo individuales para adoptar medidas preventivas, con la finalidad de reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, como cambios en el estilo de vida, alimentación saludable y actividad física regular, concientizando a los colaboradores de la importancia de cuidar la salud y promover hábitos de vida saludables.

Esta jornada tuvo la presencia de más de 100 colaboradores que con estudios se realizaron evaluaciones médicas básicas, como la toma de presión arterial, medición de peso y talla, cálculo del índice de masa corporal (IMC) y la medición de la glucosa capilar (glucemia) para los que aplicaban. Esta jornada es una iniciativa de nuestro presidente del Senado, Ricardo De Los Santos, bajo la supervisión y soporte de la Dirección de Recursos Humano encabezada por la Licenciada Sonya Uribe y a través de su Unidad Médica. Que busca brindar bienestar y calidad de vida a nuestros colaboradores.





1.¿Cuál es el origen de los términos; ¿partidos de izquierda y de derecha, en qué fecha surgieron y en cuál país?

2.¿Cómo está formada la Biblia hebrea?

3.¿Cuál fue la grandeza de Juana de Arco?

Desde la dirección Celebramos la Semana de la Lactancia Materna

La lactancia materna tiene una extraordinaria gama de beneficios inmediatos y futuros sobre la salud física y emocional de la madre y su bebé. Estos efectos positivos se extienden a la familia, empresas y sociedad en general.

Beneficios de la lactancia

Para la madre:

Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento del bebé.

Previene a largo plazo osteoporosis, cáncer de mama y de ovario.

Mejora los niveles de colesterol y triglicéridos.

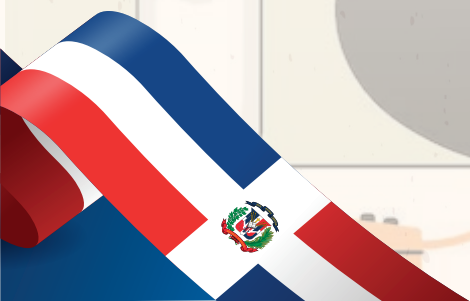
Disminuye el riesgo de depresión postparto.

Ayuda a que recupere su peso previo al embarazo.

Le permite desempeñarse laboralmente libre de preocupaciones.

Para los hijos e hijas:

- Disminuye el riesgo de enfermedades más comunes en la infancia (respiratorias, alérgicas y diarreicas).
- Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos.
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual.
- Previene el sobrepeso y la obesidad.
- Favorece el desarrollo integral y una vida saludable.
- Reduce el riesgo de muerte de cuna.
- Reciben hormonas humanas naturales y nutrientes compatibles.
- No se fuerzan sus riñones e hígado para metabolizarla.
- Se disminuye el riesgo de caries y favorece la correcta alineación de los dientes.



Para la familia:

- Favorece el vínculo familiar.
- Reduce en el gasto familiar (no se gasta en fórmulas, menor frecuencia en las consultas médicas, entre otros).

Para la institución:

- Disminuye el ausentismo laboral (por enfermedad de la madre, hija o hijo).
Asegurar la reincorporación al trabajo posterior a la licencia de maternidad.
- Obtiene mayor compromiso y sentido de pertenencia de las trabajadoras al brindarles facilidades para continuar alimentando a su hija o hijo.
- Mejora la imagen de la empresa ante la sociedad, debido a que se preocupa por el bienestar de las colaboradoras y sus familias y hace que la Institución sea más atractiva para potenciales trabajadoras. Incrementa la satisfacción de las colaboradoras al combinar la maternidad y el trabajo.
- Posiciona a la Institución como un referente en igualdad de género y responsabilidad social.
- Ahorro en costos de atención a la salud.

“La lactancia materna puede ser un factor de igualdad en nuestra sociedad y hay que esforzarse por garantizar que todo el mundo tenga acceso a ayudar y oportunidad de amamantar.”



Tips de trabajo

8 TIPS DE PRODUCTIVIDAD



- GUARDA ARTÍCULOS Y VIDEOS PARA VERLOS MÁS TARDE.
- DEDICA TIEMPO A LA MEDITACIÓN.
- SILENCIA TU EMAIL.
- SILENCIA TU TELÉFONO.
- SAL A CAMINAR.
- ESCUCHA MÚSICA AMBIENTAL.
- HAZ DESCANSOS REGULARES.
- TRABAJA EN DIFERENTES AMBIENTES.



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Taller de Excel Básico (Cerrado)

Impartido por el Licenciado Fredy Heredia con una duración de 2 semanas, los días martes 3 y jueves 5 y martes 10 y jueves 12 de septiembre de 9 am a 1 pm. Salón de Charles Summer, 6to piso Senado de la Republica Dominicana.

Estaremos preparando nuevas fechas, estamos llenos.

Taller de Taquigrafía

Impartido por la Licenciada María Collado, con una duración de 4 meses, los días lunes y miércoles de 9:00 am a 12:00 pm. Salón de Capacitaciones RRHH, 5to piso Senado de la Republica Dominicana.



CONOCE A TU COLABORADOR

Graciela Delibeth Peguero Ferreyra
Auxiliar III, Archivo y Correspondencia.



Efemérides

05 DE AGOSTO

DÍA MUNDIAL DE LA Ropa Interior



DATO CURIOSO

La festividad fue creada en 2003 por la tienda de lencería Freshpair como un día para lucir las mejores galas de lencería, y cada año reúne en Nueva York a cientos de personas deseosos de mostrar al mundo lo que ocultan sus vaqueros y camisetas.

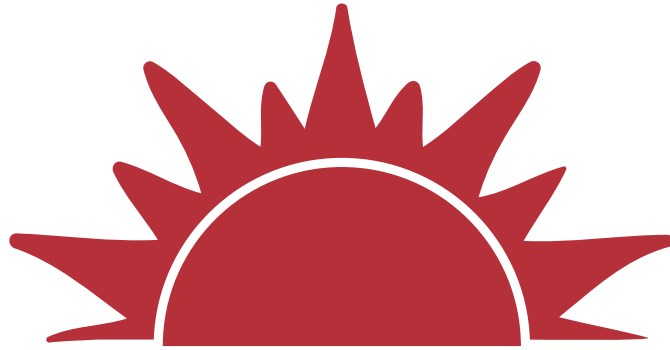
Cada año intentan batir el récord Guinness de mayor número de personas congregadas en ropa interior, aunque todavía no lo han logrado. Desde sus inicios, el ser humano ha sido capaz de adaptarse a distintos climas y situaciones diferentes de forma mucho más rápida y eficaz que la mayoría de los animales. Una de las formas que ha tenido de adaptarse a las distintas condiciones climáticas ha sido a través del vestido, que nació como una necesidad para protegerse del frío.



CONSEJO DE VIDA

Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito.

ROMANOS 8:28



EL AMANECEER *Del Senado*

COMUNICACIÓN INTERNA RRHH

rrhhcomunicacioninterna@senado.gob.do
correo para participar en el Boletín