

EDICIÓN 2026- JUEVES 21 DE MAYO



EL AMANECER *Del Senado*

SENADO DE LA REPÚBLICA DOMINICANA

CUMPLEAÑEROS

Celebramos a nuestros colaboradores del día 21 de mayo.

MES DE LAS MADRES

Feria de electrodomésticos, atentos porque esta será grande

A TI, MADRE

Madre manda tu foto emotiva y compártela con nosotros

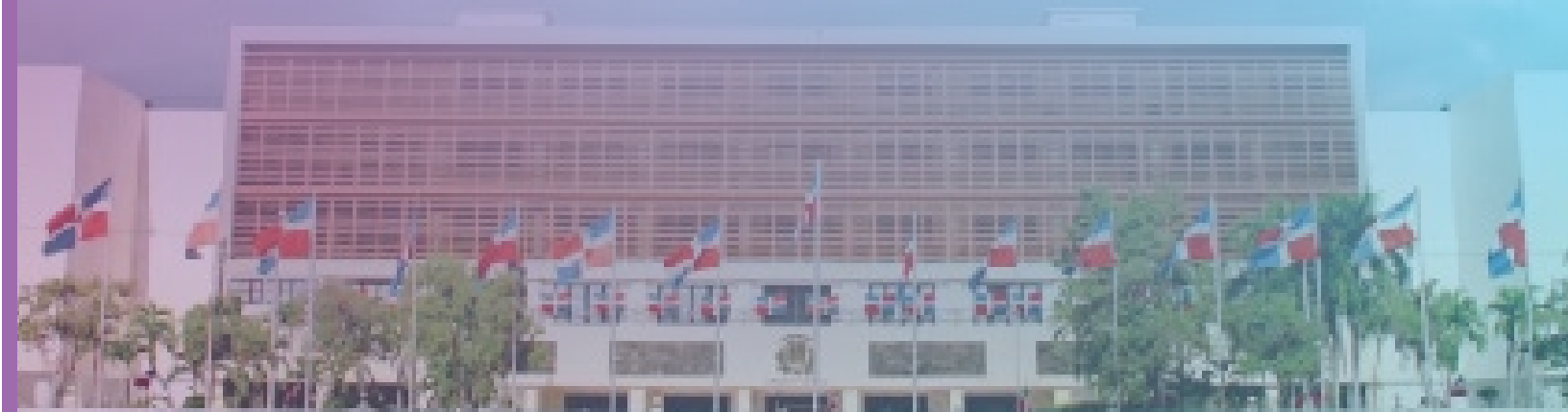
ACTIVIDADES

Conversatorio académico sobre las sufragistas dominicanas, 10:00am, auditorio



**De todos los regalos que
la vida tiene que dar, una
buena madre es el más
grande de todos.**

Buenos Días



MADRES Y ABUELAS





La vida de nuestros *Cumpleañeros!*

JUEVES 21 DE MAYO

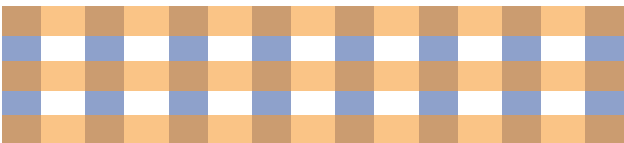


**Yris Virginia
Tapia Severino**
BLOQUE FP



**José Luis
Espinal Acosta**
MONSEÑOR NOUEL
SENATORIAL





Menú

1ERA. OPCIÓN

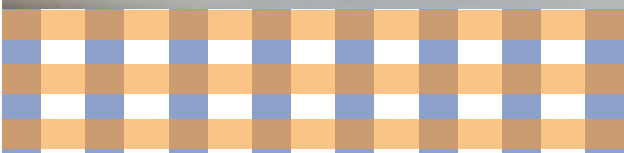
ARROZ BLANCO
HABICHUELAS BLANCAS
FAJITAS DE POLLO / CHULETA DE CERDO FRESCA
ENSALADA DE TAYOTA/ZANAHORIA /
ENSALADA VERDE/ESPINACA/TOMATE

2DA. OPCIÓN

CHOW FAN
HABICHUELAS BLANCAS
ENSALADA DE TAYOTA/ZANAHORIA /
ENSALADA VERDE/ESPINACA/TOMATE

3RA. OPCIÓN

BATATA ENCEBOLLADA
FAJITAS DE POLLO/ CHULETA DE CERDO FRESCA
ENSALADA DE TAYOTA/ZANAHORIA /
ENSALADA VERDE/REPOLLO/ZANAHORIA



Espacios compartidos, responsabilidad compartida

Artículo 2 de 5 · Higiene compartida

Cepillarse los dientes después del almuerzo es un hábito saludable. Pero el acto de lavarse en un espacio compartido conlleva una responsabilidad igual de importante: dejar el lavamanos exactamente como lo encontramos. Los residuos de pasta dental, restos de comida y el agua salpicada generan condiciones propicias para bacterias y malos olores. La solución toma menos de diez segundos: enjuague, limpie con papel y deje la pila seca.,

Cepillarse los dientes después del almuerzo es un hábito de higiene personal que refleja cuidado y profesionalismo. Sin embargo, el acto de lavarse los dientes en un espacio compartido conlleva una responsabilidad igual de importante: dejar el lavamanos exactamente como lo encontramos.

Los residuos de pasta dental, los restos de comida y el agua salpicada que quedan en el lavamanos no solo resultan desagradables a la vista, sino que también generan condiciones propicias para la proliferación de bacterias y malos olores.

La solución es simple y toma menos de diez segundos: al terminar, enjuague el lavamanos con agua, limpie cualquier salpicadura con papel y deje la pila seca y despejada para la siguiente persona. Ese pequeño acto es un signo claro de consideración hacia sus compañeros y hacia el personal de limpieza que trabaja para mantener nuestra institución impecable.

Recuerde: el baño de la institución no es un espacio privado. Es un espacio colectivo que merece el mismo cuidado que daríamos al nuestro en casa.

“La forma en que tratamos los espacios compartidos dice mucho de quiénes somos como profesionales.”

Video de apoyo: Uso adecuado del baño – Cómo usar el inodoro correctamente

**-07-
para pasos
usar bien
el inodoro**

CREATED USING
BoToon

CLICK AQUÍ



¡CUANDO VEAS EL CARTEL DE LIMPIEZA..... BUSCA OTRO BAÑO

NUESTRA COLABORADORA ESTÁ TRABAJANDO PARA QUE TODOS TENGAMOS MEJORES CONDICIONES.



BAÑO EN LIMPIEZA

NUESTRA COLABORADORA ESTÁ LIMPIANDO ESTE BAÑO PARA TODOS.

**NO INTERRUMPAS
SU LABOR**



BAÑO DISPONIBLE

DIRÍGETE AL BAÑO MÁS CERCANO EN EL MISMO U OTRO PISO.

**HAY 44 BAÑOS
DISPONIBLES**

" DEJAR QUE NUESTRA COLABORADORA TERMINE SU TRABAJO SIN INTERRUPCIONES ES UNA MUESTRA DE RESPETO QUE GARANTIZA MEJORES CONDICIONES PARA TODOS NOSOTROS.

¿CUÁNTOS BAÑOS TENEMOS EN EL EDIFICIO?

¡CONÓCELOS Y ÚSALOS CON RESPETO!



6to. Piso

2 BAÑOS



5to. Piso

8 BAÑOS



4to. Piso

8 BAÑOS



3ro. Piso

12 BAÑOS



2do. Piso

10 BAÑOS



1ro. Piso

4 BAÑOS

TOTAL DE BAÑOS

44

BAÑOS EN EL EDIFICIO

DISTRIBUIDO EN

6

PISOS DEL EDIFICIO



¿Adivina de quién es esta mamá?

DINÁMICA ESPECIAL · MAYO 2026

Este mes celebramos a las madres que nos formaron, que nos empujaron a ser mejores y que siguen siendo nuestro mayor ejemplo.

¿Crees que conoces bien a tus compañeros? ¡Demuéstralo! Te apostamos que más de una foto te va a sorprender.

CÓMO PARTICIPAR

- Envía una foto de tu mamá o una foto tuya de niño/niña junto a ella al correo de Gestión Humana antes del 28 de mayo.
- Cada día publicaremos una foto sin revelar el nombre del colaborador. ¡El boletín lanza el reto y toca adivinar quién es!
- Al día siguiente revelamos la identidad del colaborador y compartimos una frase especial sobre su mamá.
- ¿Quieres añadir una frase o agradecimiento para tu mamá? ¡Inclúyela con la foto! La publicamos junto a la revelación.



Envía tu foto antes del 28 de mayo

Mándala al correo de la Dirección de Gestión Humana con el asunto:

"ADIVINA DE QUIÉN ES ESTA MAMÁ"

k.vivieca@senado.gob.do / rrhhcomunicacioninterna@senado.gob.do

INICIO DE PUBLICACIONES

19

mayo
Primer misterio en
el boletín

CIERRE DE ENVÍOS

28

mayo
Último día para
enviar tu foto

DÍA DE LAS MADRES

31

mayo · domingo
Edición especial
El Amanecer

Las fotos serán tratadas con respeto y cariño. Solo se publicarán con la autorización expresa del colaborador. La participación es voluntaria y abierta a todo el equipo del Senado.



El mayor orgullo de ser mamá

DINÁMICA ESPECIAL · MAYO 2026

Este mayo queremos ver el amor en su forma más pura: el de las madres y abuelas del Senado junto a sus hijos y nietos.

Porque detrás de cada colaboradora hay una historia de entrega, sacrificio y amor incondicional que merece ser celebrada. ¡Compártela con nosotros!



MAMÁS DEL SENADO

Colaboradoras que son madres.
Envía una foto junto a tus hijos,
de cualquier edad



ABUELAS DEL SENADO

Colaboradoras que son abuelas.
¡Envía una foto junto a tus nietos,
los nuevos amores de la familia!

CÓMO PARTICIPAR

- Elige tu foto favorita junto a tus hijos o nietos — puede ser reciente o de cualquier época. ¡Las fotos antiguas también son bienvenidas!
- Envíala al correo de Gestión Humana indicando: tu nombre, área de trabajo y si es foto con hijos o con nietos.
- Si deseas, añade una frase corta o un mensaje para acompañar tu foto. Lo publicamos junto a ella.
- Publicaremos las fotos en el boletín durante la semana del 25 al 30 de mayo, culminando con una galería especial el 31 de mayo, Día de las Madres.

IDEAS DE FOTOS QUE PUEDES ENVIAR

- Foto del día que nació tu hijo o nieto.
- Una foto cotidiana en casa, en la playa o en familia.
- Una foto de cuando tus hijos eran pequeños.
- La primera vez que tu nieto te dijo "abuela".
- Una foto reciente que guarde un momento especial.

Envía tu foto antes del 23 de mayo

Mándala al correo de la Dirección de Gestión Humana con el asunto:

"El mayor orgullo de ser mamá"

k.vivieca@senado.gob.do / rrhhcomunicacioninterna@senado.gob.do

CIERRE DE ENVÍOS

23

mayo
Primer misterio en
el boletín

INICIO DE PUBLICACIONES

25-30

mayo
Último día para
enviar tu foto

DÍA DE LAS MADRES

31

mayo · domingo
Edición especial
El Amanecer

Las fotos serán publicadas con el consentimiento expreso de cada colaboradora. La participación es voluntaria. Solo se comparten las fotos que ustedes autoricen. ¡Nos mueren las ganas de conocer a sus familias!



La Presidencia del Senado de la República Dominicana
y la Comisión de Asuntos de la Familia y Equidad de Género
tienen el honor de invitarle a

LAS SUFRAGISTAS DOMINICANAS

«Legado y Memoria»

Con motivo de esta conmemoración, se celebrará un conversatorio
académico sobre la vida de las sufragistas, a cargo de la historiadora Dra.
Mu-Kien Sang.

📅 Jueves 21 de Mayo ⌚ 10: 00 AM 📍 Auditorio Eduardo Estrella, 5to piso, Senado de la República

Estimados colaboradores,

Los invitamos a una charla de gran relevancia histórica y legislativa para nuestra nación.

Este jueves 21 de mayo a las 10:00 a.m., en el Auditorio del Senado de la República, recibiremos a la distinguida historiadora Mu-Kien Adriana Sang Ben, quien nos ofrecerá una conferencia sobre el sufragio femenino en la República Dominicana, uno de los capítulos más trascendentes de nuestra historia democrática.

Esta es una oportunidad única para conocer de primera mano, a través de una de las voces más autorizadas de la historiografía dominicana, el legado de las mujeres que transformaron para siempre la vida política y ciudadana de nuestro país.
Los esperamos.



FERIA DE ELECTRODOMESTICOS DEL SENADO



La Feria de Electrodomésticos realizada en el Senado, a través de la Cooperativa, tuvo una excelente aceptación por parte de los colaboradores, quienes aprovecharon las múltiples facilidades ofrecidas para adquirir artículos del hogar y equipos electrónicos de gran utilidad.

Durante la jornada, los participantes destacaron las ventajas de poder obtener sus electrodomésticos sin necesidad de pago inicial, además de contar con cómodas cuotas de financiamiento adaptadas a sus posibilidades económicas, facilitando así el acceso a productos de calidad.



La actividad se desarrolló en un ambiente de entusiasmo y satisfacción, evidenciando el respaldo y compromiso de la Cooperativa en continuar impulsando iniciativas que contribuyan al bienestar y la economía familiar de los empleados del Senado.

Con este tipo de ferias, se fortalece el apoyo a los colaboradores, brindándoles oportunidades accesibles y beneficios que impactan positivamente su calidad de vida.





El poder de la compasión en el bienestar emocional

La compasión es la capacidad de reconocer el sufrimiento propio y el de los demás desde la empatía, el respeto y el deseo genuino de brindar apoyo. Lejos de ser una señal de debilidad, la compasión representa una fortaleza emocional que favorece relaciones más saludables y una convivencia más humana.

En muchas ocasiones somos comprensivos con quienes nos rodean, pero olvidamos tratarnos con la misma amabilidad cuando atravesamos momentos difíciles. Practicar la autocompasión implica reconocer nuestras emociones sin juzgarnos excesivamente, entender que equivocarnos es parte de la experiencia humana y permitirnos avanzar desde el aprendizaje y no desde la culpa.

Asimismo, la compasión hacia los demás fortalece la empatía, mejora la comunicación y contribuye a crear ambientes más respetuosos y solidarios, tanto en el ámbito personal como laboral.

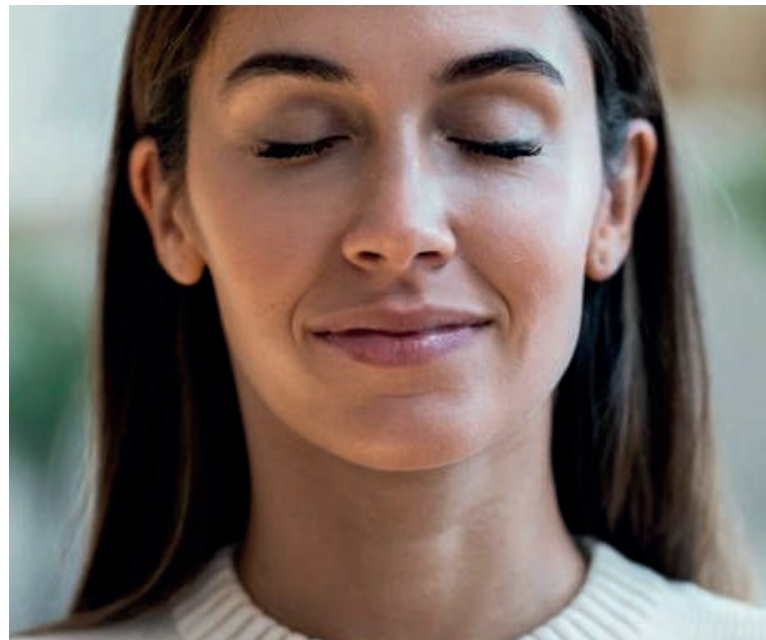
Algunas formas de practicar la compasión son:

Recuerda que, conscientes y preocupados por tu bienestar, te ofrecemos el servicio de psicología, ubicado en el cuarto piso al lado del ascensor de los Senadores, antes de llegar a Planificación y Desarrollo. La extensión de la oficina es 3496.

- Escuchar sin juzgar.
- Hablar con amabilidad, tanto a otros como a nosotros mismos.
- Reconocer que cada persona enfrenta luchas distintas.
- Brindar apoyo emocional cuando alguien lo necesita.

Pequeños actos de compasión pueden generar un impacto significativo en el bienestar emocional y en la manera en que nos relacionamos con quienes nos rodean.

Desde el área de Psicología, recordamos que tratarnos y tratar a los demás con mayor comprensión también es una forma de cuidar la salud mental.





SENADO
REPÚBLICA DOMINICANA

DÍA MUNDIAL DE LA DIVERSIDAD CULTURAL PARA EL DIÁLOGO Y EL DESARROLLO



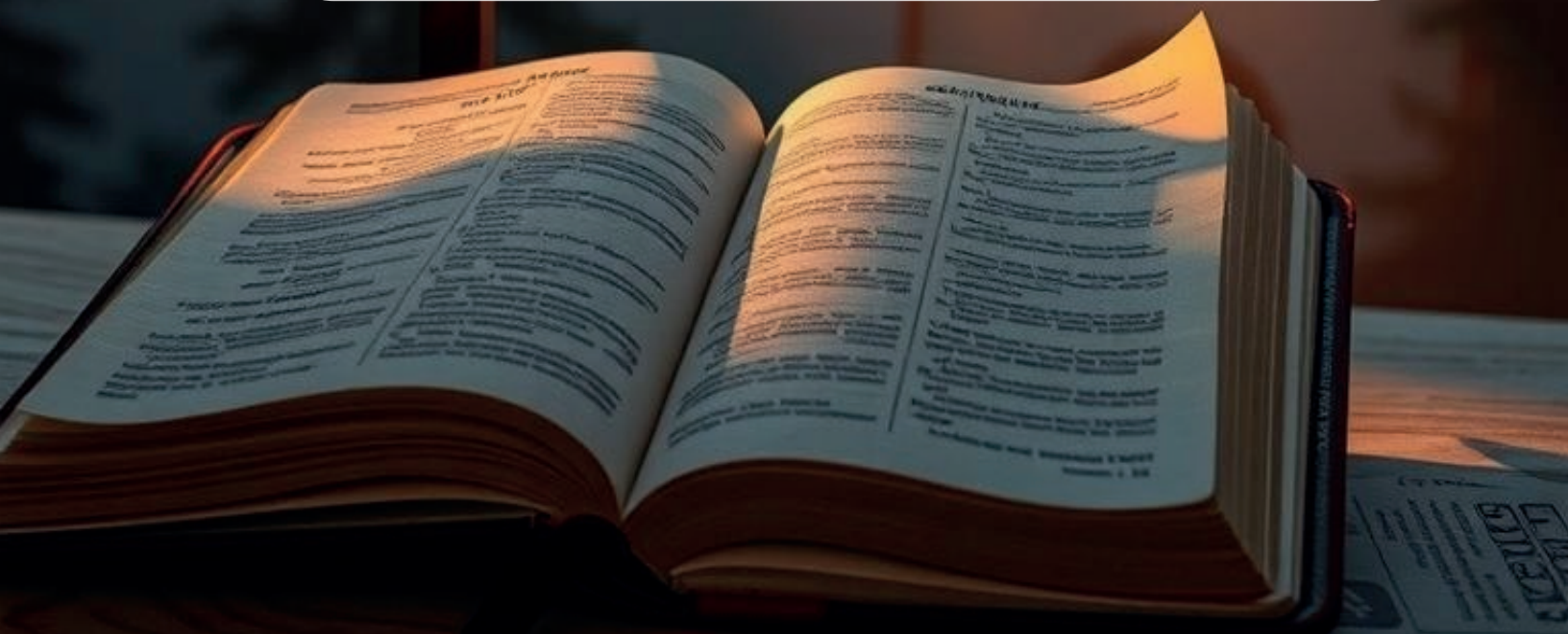


SENADO
REPÚBLICA DOMINICANA

Ya te lo he ordenado: ¡Sé fuerte y valiente! ¡No tengas miedo ni te desanimes! Porque el Señor tu Dios te acompañará dondequiera que vayas.

(Josué 1:9)

Señor, ayúdame a ser fuerte y valiente. Quitá todo temor que esté impidiendo que yo te sienta. Ayúdame a experimentar tu presencia en todo momento y a recordar que de ti recibo todas las fuerzas necesarias para llevar a cabo lo que me has llamado a hacer.





EL AMANECEER *Del Senado*

    www.senadord.god.do

Instagram: Senadord / Facebook: Senado de la República Dominicana
You Tube: Senado de la República Dominicana / Twitter: SenadoRD