

EDICIÓN 2026- MARTES 26 DE MAYO



EL AMANECER *Del Senado*

SENADO DE LA REPÚBLICA DOMINICANA

CUMPLEAÑEROS

Celebramos a nuestros colaboradores del día 26 de mayo.

MES DE LAS MADRES

Bazar 26 y 27. Sorpresas y más...

A TI, MADRE

Madre manda tu foto emotiva y compártela con nosotros

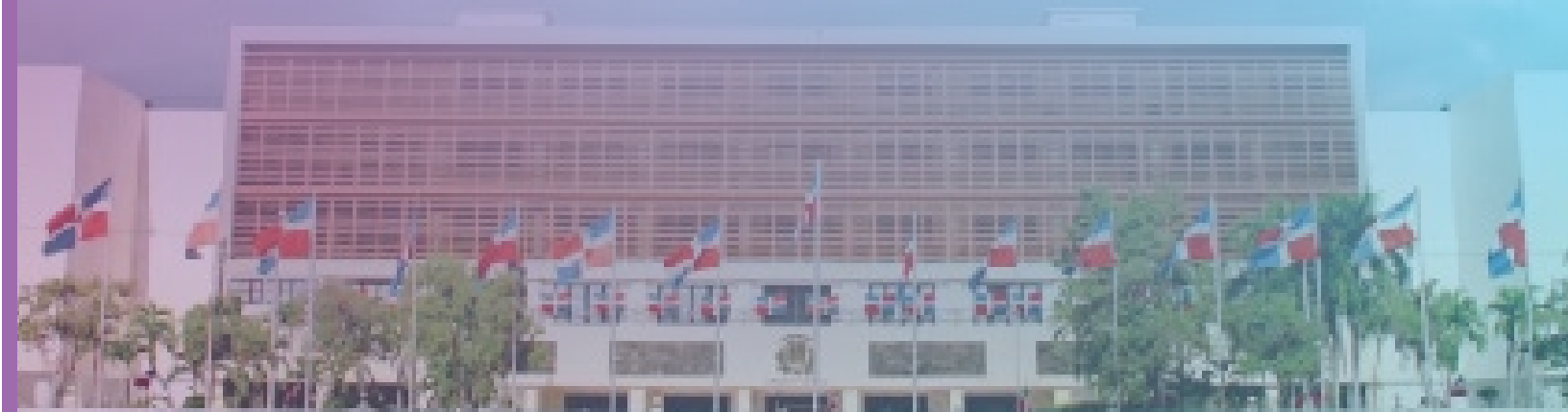
ACTIVIDADES

Dr. Héctor Guerrero Heredia. Charla "Ser madres en el post modernismo: desafíos de la maternidad actual"



**Ser una madre a tiempo
completo es uno de los
trabajos mejor pagados, ya
que el salario es puro amor**

Buenos Días





La vida de nuestros *Cumpleañeros!*

MARTES 26 DE MAYO



**Ana Ramona Cordero
Martínez De Ace**
UND. REPRODUCCIÓN



**Yadira
Carvajal Oviedo**
UND. CAJA



**Mario Acosta
Ramírez**
UND. DE ATENCIÓN AL
PÚBLICO



**Richard Santos
Gómez**
DIV. PRENSA



MADRES Y ABUELAS



MADRES QUE *Inspiran*



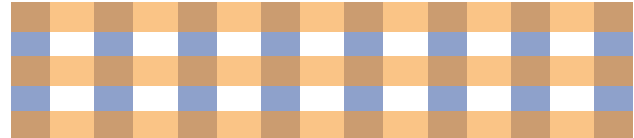
Vielka Yonaira

Lo más difícil de ser madre es asumir el compromiso de criar, guiar y formar personas de bien para la sociedad, una misión que muchas veces solo puede sostenerse con amor, fortaleza y mucha fe.

En esta tercera edición de "Madres que inspiran en el Senado", conocemos la historia de Vielka Yonaira Pérez Terrero, un testimonio donde la fe ha sido guía y apoyo en cada desafío de la maternidad, permitiéndole salir adelante con esperanza y dedicación.

Click aquí para ver el video





Menú

1ERA. OPCIÓN

ARROZ BLANCO
HABICHUELAS BLANCAS
ALBONDIGAS DE RES GUISADA / POLLO AL HORNO
ENSALADA DE BERENJENA GUISADA /
ENSALADA VERDE LECHUGA/TOMATE

2DA. OPCIÓN

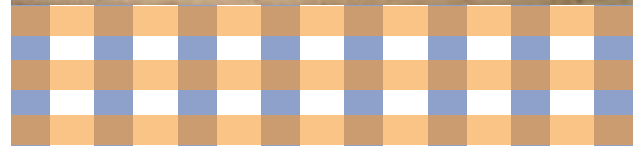
MORO DE GUANDULES
ALBONDIGAS DE RES GUISADA / POLLO AL HORNO
ENSALADA DE BERENJENA GUISADA /
ENSALADA VERDE LECHUGA/TOMATE

3RA. OPCIÓN

MANGU DE PLATANOS
ALBONDIGAS DE RES GUISADA / POLLO AL HORNO
ENSALADA DE BERENJENA GUISADA /
ENSALADA VERDE LECHUGA/TOMATE

4TA. OPCIÓN

LASAGNA DE RES
ENSALADA DE BERENJENA GUISADA /
ENSALADA VERDE LECHUGA/TOMATE



“El piso y la tapa: los detalles que nadie menciona, pero todos sienten”

Artículo 5 de 5 · Cierre de la serie

Las salpicaduras en el piso son un riesgo real de caídas, especialmente en calzado de tacón o suela lisa. Si al usar el baño el piso queda mojado, la responsabilidad de secarlo recae en quien lo ocasionó. En cuanto a la tapa del inodoro: revisarla antes de sentarse y limpiarla si presenta humedad o manchas es el mínimo de cuidado que nos debemos mutuamente. El nivel de cultura de una institución se puede medir, entre otras cosas, por el estado de sus baños.

Hay dos aspectos del uso del baño que, por incomodidad o descuido, raramente se abordan de forma directa: las salpicaduras en el piso y en la tapa del inodoro. Sin embargo, son precisamente estos detalles los que generan mayor malestar en quienes usan las instalaciones después.

Las salpicaduras en el piso, además de ser antihigiénicas, representan un riesgo real de accidentes. Un piso mojado puede causar caídas, especialmente en calzado de tacón o suela lisa. Si al usar el inodoro o el lavamanos el piso queda mojado, la responsabilidad de secarlo o de notificarlo al personal de limpieza recae en quien lo ocasionó.

En cuanto a la tapa del inodoro: revisarla antes de sentarse y limpiarla si presenta cualquier tipo de mancha o humedad no es una exigencia excesiva, es el mínimo de cuidado que nos debemos mutuamente. Papel higiénico o papel de manos es suficiente para este propósito.

Concluimos esta serie recordando que el uso digno y cuidadoso de los baños institucionales no es una cuestión de clase ni de educación formal: es una decisión. Una decisión que tomamos cada vez que usamos un espacio compartido. Decidamos bien.

“El nivel de cultura de una institución se puede medir, entre otras cosas, por el estado de sus baños.”

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



CLICK AQUÍ



Un pequeño gesto que hace gran diferencia

Baño con cartel de limpieza

Dirígete al baño del piso adyacente o al más cercano. No interrumpas el trabajo de nuestra colaboradora — dejarla completar su labor garantiza mejores resultados para todos.

Respetar el tiempo de limpieza

Un baño bien limpiado dura más tiempo en condiciones óptimas. Contamos con 44 baños distribuidos en 6 pisos — siempre hay uno disponible cerca de ti.

“El respeto por los espacios compartidos es el respeto más visible que le tenemos a nuestros compañeros y al personal que trabaja para todos nosotros.”

¡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

BAZAR DE *Madres*



MARTES

26

MAYO

MIÉRCOLES

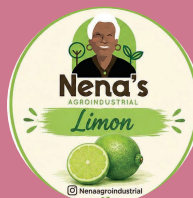
27

MAYO

Horario de 9:00 a.m a 4:00 p.m, Lobby Bicameral

.Grecas .Artesanía pintada a mano .Jabones .Aceites .Incensos .Carteras
.Sombreros .Ámbar .Larimar .Perlas

Degustación de jugos naturales, en horas de la tarde





La autoexigencia y el equilibrio emocional

La autoexigencia es la tendencia a imponernos estándares muy altos sobre cómo debemos actuar, rendir o responder ante distintas situaciones. Aunque el deseo de crecer y hacer las cosas bien puede ser positivo, cuando la exigencia se vuelve excesiva puede afectar nuestra salud emocional y generar altos niveles de estrés, ansiedad o frustración.

Muchas veces, las personas autoexigentes sienten dificultad para reconocer sus logros, descansan con culpa o perciben los errores como fracasos personales. Esto puede llevar al agotamiento emocional y a una sensación constante de no estar haciendo lo suficiente.

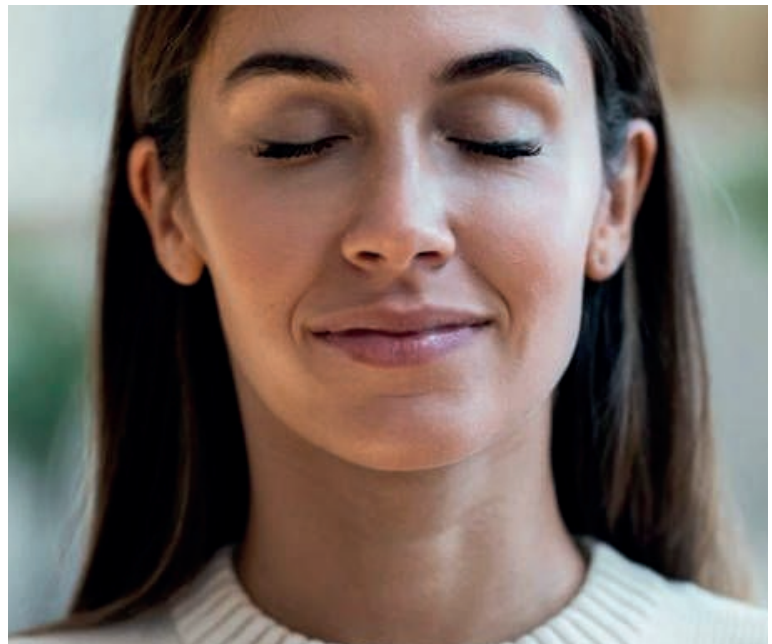
Es importante recordar que el bienestar emocional también implica aprender a reconocer nuestros límites y entender que no necesitamos ser perfectos para tener valor o desempeñarnos adecuadamente. Equilibrar la responsabilidad con la autocompasión permite desarrollar una relación más saludable con nosotros mismos.

Algunas recomendaciones para manejar la autoexigencia:

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.

- Establecer metas realistas y alcanzables.
- Reconocer los avances, incluso los pequeños.
- Permitir espacios de descanso sin culpa.
- Hablarse con mayor amabilidad y comprensión.
- Entender que equivocarse también forma parte del aprendizaje.

Ser responsables y comprometidos no debe significar descuidar nuestra salud mental. Aprender a tratarnos con equilibrio y flexibilidad fortalece nuestro bienestar emocional y nuestra calidad de vida.



Centro de Contacto 

Cuida tu salud mental



Todos los días
8:00 a.m. a 12:00 a.m.



Hablar de lo que sentimos y pedir ayuda no es señal de debilidad, sino un acto de valentía y amor propio. Nadie debe atravesar sus batallas en silencio.

*Llama a los números 809-200-1400 ó 711
Servicio gratuito, incluso sin saldo.
Disponibile todos los días, de 8:00 a.m. a 12:00 a.m.
Brinda apoyo psicológico en momentos de crisis o necesidad.*



¿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

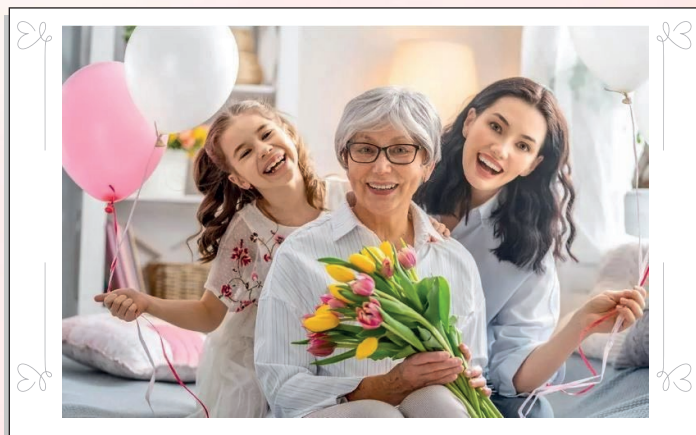
Este mayo queremos ver el amor en su forma más pura: el de las madres y abuelas del Senado junto a sus hijos y nietos.

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!



SENADO
REPÚBLICA DOMINICANA

La Presidencia del Senado de la República Dominicana
tiene el honor de invitarles a la charla:

*Ser madres en el posmodernismo:
desafíos de la maternidad actual*

a cargo del **Dr. Héctor Guerrero Heredia**, un espacio
de reflexión y diálogo sobre los retos, transformaciones
y realidades de la maternidad en la sociedad contemporánea



Jueves 28 de Mayo



10:00 AM



Auditorio Eduardo Estrella, 5to piso, Senado de la República



SENADO
REPÚBLICA DOMINICANA

Celebración del Día de las Madres

Un día especial para las mujeres que mueven este Senado,
Código de vestimenta: Colores pasteles



1. CONFERENCIA MAGISTRAL

Ser madre en el posmodernismo: desafíos de la maternidad actual

Dr. Héctor Guerrero Herrera – Psiquiatra
Conferencia a cargo de uno de los psiquiatras más prestigiosos del país

2. ALMUERZO Y CONVERSATORIO DE IMAGEN CORPORATIVA

Durante el almuerzo: Consejos de estilismo y colorimetría,
Eddy Santiago – Asesor de imagen y conferencista

3. ESPACIO DE BELLEZA: COLORIMETRÍA Y MAQUILLAJE

4. MOMENTO DE CELEBRACIÓN: RIFAS, SORPRESA, MÚSICA

¡Y mucho más!

¡Celebremos a las madres!

Con todo el cariño de la Dirección de Gestión Humana

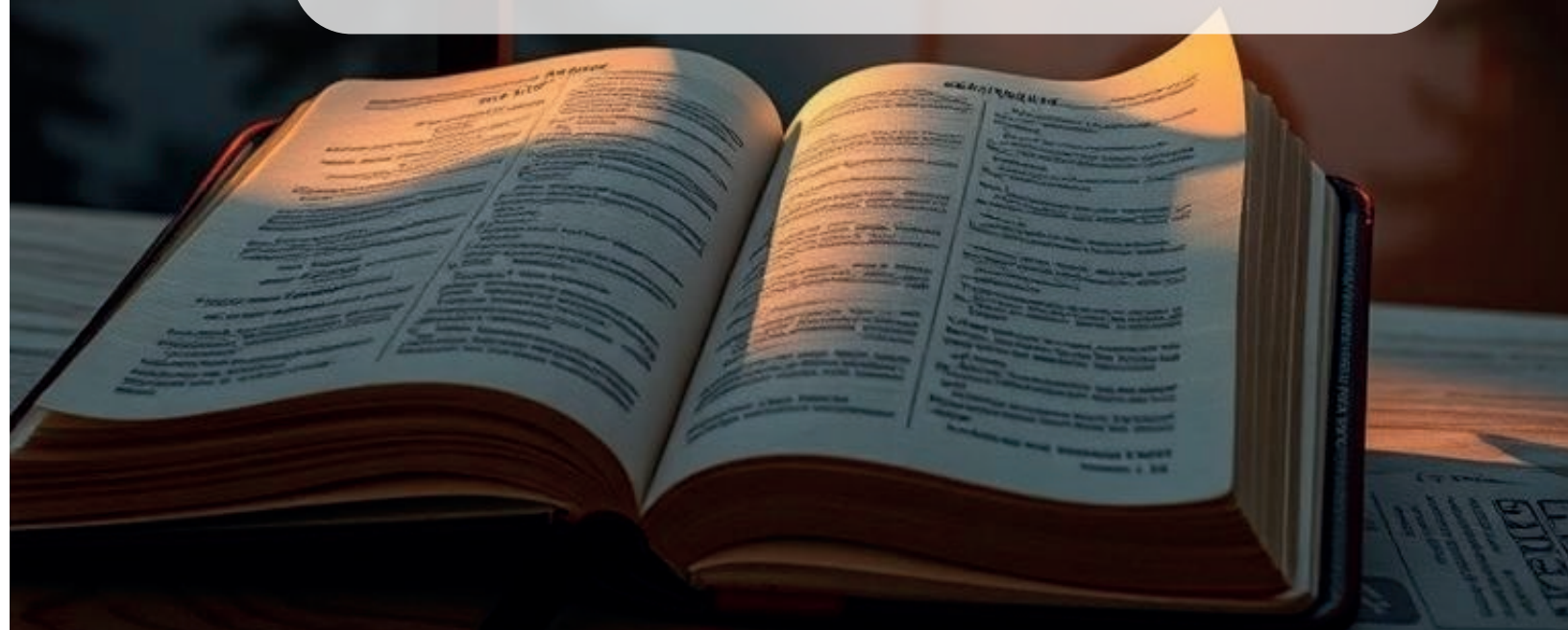


SENADO
REPÚBLICA DOMINICANA

El Señor te bendiga y te guarde; el Señor te mire con agrado y te extienda su amor; el Señor te muestre su favor y te conceda la paz".

Números 6:24-26

Escribe una oración de bendición para tu mamá. Habla palabras de ánimo a su corazón, palabras inspiradas por el corazón amoroso del Padre. Bendice el camino que aún tiene por recorrer, y pide que la compañía, el favor y la paz de Dios la acompañen en todo momento.





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