

EL AMANECEER *Del Senado*



BOLETÍN INFORMATIVO

09 DE AGOSTO DEL 2024

COMUNICACIÓN INTERNA RRHH



SENADO
REPÚBLICA DOMINICANA



BUENOS DÍAS

ME ENCANTÓ ESTA FRASE:

**"NADIE ES POCO NI
DEMASIADO PARA NADIE".
SOMOS LA MEDIDA JUSTA EN EL
corazón**

**DE QUIENES NOS ACEPTAN,
NOS AMAN Y NOS RESPETAN.**

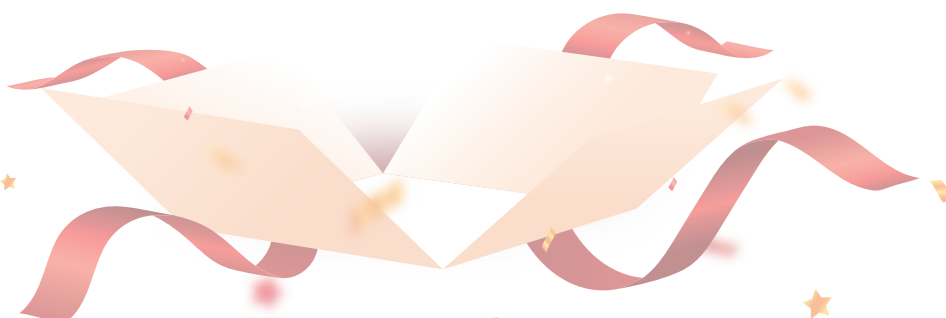
¡Feliz viernes!





CUMPLEAÑOS

DEL DÍA 09 DE AGOSTO



JOEL DE LOS SANTOS AQUINO

DPTO. SEGURIDAD



RUTH ELIZABETH ALAR PEÑA

DIV. LIBRE ACCESO A LA INF



RAUL ENRIQUE ORTIZ PICHARDO

VICE-PRESIDENCIA



TEOFILO ANTONIO BONILLA GARCIA

ENCARGADO DIV. PRENSA



DANIEL FRANCISCO JIMENEZ PEREZ

AZUA SENATORIAL



ROGELIO HEREDIA PEREZ

BLOQUE FP



JOHN RAFAEL SANTOS VICTORIANO

BLOQUE PRSC



¡UN APLAUSO A NUESTROS COLABORADORES EN SU ANIVERSARIO!

Hoy 09 de julio celebramos con ustedes sus años de servicio en nuestra institución.

¡GRACIAS POR FORMAR PARTE DE ESTA
GRAN FAMILIA!

¡UN APLAUSO A NUESTROS COLABORADORES EN SU ANIVERSARIO!

COLABORADORES

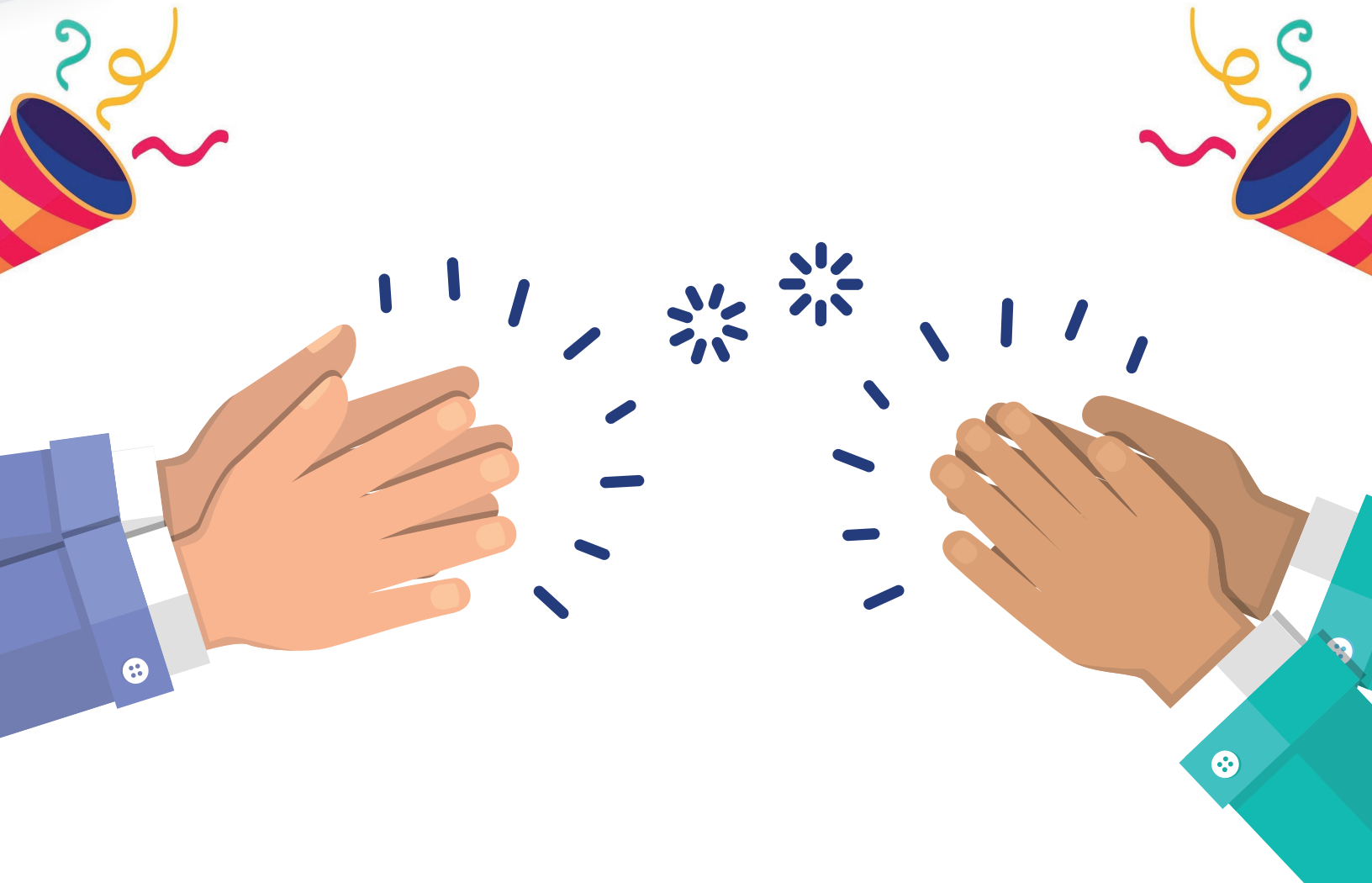
AÑOS EN LA INSTITUCIÓN

DEPARTAMENTO

Yael del León Matos

1

UND. DE ATENCION AL PUBLICO



TRIVIA DE LA SEMANA



¡Vamos a divertirnos un poco! La primera persona en responder esta trivía correctamente, enviándola al correo rrhcomunicacioninterna@senado.gob.do se gana un premio sorpresa.
¡Anímate esperamos tu respuesta!

Pregunta:

Responde correctamente ¿De dónde proviene la palabra Senado?



¡Esperamos que disfruten de esta trivía!



Angélica Holguín (Recurso Humanos)

¡SOMOS LA LECHE!! LACTAR, MI EXPERIENCIA.



Luis Manuel llegó a mi vida hace 11 meses; mi bebe, mi bendición caída del cielo, el amor de mamá y papá. Ha sido un recorrido hermoso, mínimamente caótico; un cambio, una revolución especial en nuestras vidas y nuestra dinámica. Recuerdo como si fuera hoy que al nacer lo pegaron a mi pecho para que su succión enviara el mensaje necesario a mi cerebro de que debía iniciar los procesos requeridos para producir el calostro: primera leche producida por el cuerpo, llamada también “oro líquido”. Confieso que fue extraño, pero al mismo tiempo extraordinario. Pues desde que el bebé nace su instinto es succionar, incluso si lo dejas, puede contonearse cual si fuera un gusanito hasta encontrar el seno por sí mismo utilizando su olfato. Busca videos de esta maravilla si sientes curiosidad.

Mi recorrido por la lactancia no empezó aquel día que nació LM, empezó en el embarazo mientras me preparaba para todo lo que venía. Fue justamente en el Senado que tuve la oportunidad de participar en un curso de lactancia materna impartido por apasionadas facilitadoras de la Comisión Nacional de Lactancia Materna. Durante 3 días recorrimos los fundamentos teóricos y prácticos en torno a la lactancia, donde aprendimos tanto, que parecía increíble que se necesitaran días para explorar todo. Fue una explosión de conocimientos que agradeceré por siempre a la Institución y a quienes gestionaron este intercambio.

Continuando con mi experiencia personal, la primera noche en casa, habíamos organizado todo para su llegada, teníamos el cambiador, almohadas y todo lo necesario para lograr acomodarnos y empezar a vivir la lactancia y las noches “malucas” por venir. Gracias a Dios, la educación en el tema y la buena disposición pude ir descubriendo un mundo de conexión divina sublime entre mi bebe y yo a través de la lactancia. Conforme pasaron los días y los meses nos fuimos entendiendo cada vez más. Veía su carita calmada, con sus ojos abiertos o cerrados mientras se alimentaba y encontraba resguardo. Esos momentos me hacen sentir mamá, una súper mamá, un ser especial, SÚ ser especial. Es increíble y maravilloso tener el poder de dar vida, de alimentar, confortar un nuevo ser que da paso al mundo. Me hace pensar la maravillosa y perfecta creación que somos los seres humanos.

Hoy a sus 11 meses me siento orgullosa de nosotros, logramos lactancia exclusiva hasta los 10 meses y mixta (seno y fórmula) hasta la fecha. Quiero motivar a las futuras madres que nos leen y a l@s alledad@s a lactar e informarse al respecto. Entiendo que hay situaciones en las cuales no es posible por diferentes circunstancias, por lo cual no debemos culparnos. Ojalá haya más historias lindas de la lactancia y menos situaciones, sea como sea eres súper mamá, esto no quita ni pone. Lo estás haciendo bien y lo harás muy bien, confía en tu instinto, pero también infórmate de buenas fuentes. Todo toma su curso. Papa dios te envió ese regalo exclusivo para ti y sabe que lo harás genial con las herramientas que tengas. Gracias por leer. Papá Dios está contigo.

PD: “Somos la leche” es un libro súper recomendado sobre la lactancia. También les recomiendo leer “Hipnoparto” habla de todo lo que necesitas saber y hacer antes durante el embarazo.



RAZONES

PARA VIVIR EN

R D



Ve De Excursión Al Parque Nacional Los Haitises

Los Haitises, que se traduce como "tierra alta" o "tierra montañosa" en el idioma taíno, atrae a visitantes que vienen a ver su magnífica serie de formaciones rocosas cársticas de 30 metros de altura que sobresalen del agua. Es una de las joyas de la corona del sistema de parques nacionales de la República Dominicana.

Explora el parque en velero desde Samaná, camina por su selva tropical para ver la flora de cerca o recorre en kayak su exuberante sistema de manglares. Sus extensos manglares a lo largo de la bahía están salpicados de cayos que albergan más de 230 especies de aves, así como una serie de cuevas conocidas por tener uno de los mayores números de petroglifos y pictografías del país. Es un lugar magnífico para fundirse con la naturaleza.

Prueba Los Deportes Acuáticos De Cabarete Llenos De Adrenalina

En Cabarete la naturaleza te habla. Sentirás una nueva conexión con el océano. Las cálidas aguas del océano Atlántico te rejuvenecerán mientras bailas junto a las olas; tus pulmones se llenarán de la fresca brisa marina mientras ves las palmeras meciéndose frente a imponentes montañas; tu día comenzará al amanecer con los rayos del sol pintando el cielo con tonos mágicos; al atardecer, el tiempo se detendrá para asimilarlo todo y apreciar el espectáculo de luz natural en el cielo y disfrutarás del momento con tus seres queridos; y cuando el sol se despida, se despertará otra cara de Cabarete y vivirás la vida nocturna más emocionante. Todo esto inevitablemente te conmoverá y te hará tener una nueva visión de la vida.

Es realmente impresionante cómo Cabarete reúne las condiciones perfectas para practicar siete de los deportes acuáticos más populares: Surf, Kitesurf, Bodyboarding, Windsurf, SUP, Wing Foil y Vela Láser. Los vientos alisios, constantes durante todo el año, y las condiciones de olas estables parecen hechas a la medida para estas disciplinas. Sea cual sea tu nivel de experiencia, te lo pasarás en grande haciendo lo que más te gusta y siempre te sentirás animado a mejorar tus habilidades mientras te diviertes al máximo.





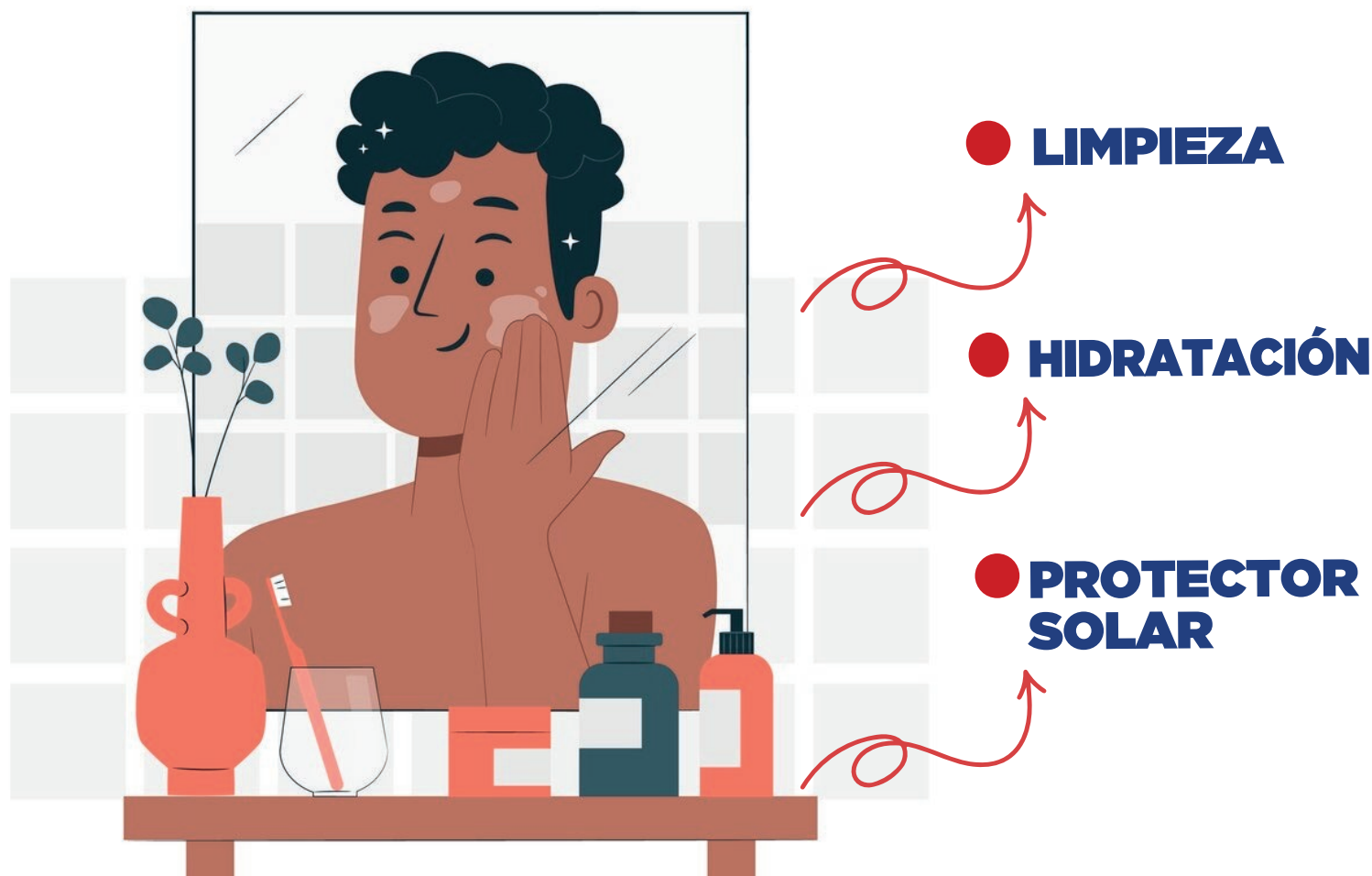
HOY ES DÍA DE *Chicos*

El cuidado de la piel no es una cuestión de vanidad, estás cuidando la salud del órgano más grande del cuerpo humano. La piel del hombre es gruesa debido a los andrógenos, una hormona que genera caracteres masculinos. De hecho, se considera que es 25% más gruesa que la de la mujer y más resistente ante los agentes irritantes para la piel.

Algo que no debes olvidar es que para mantener una piel saludable es indispensable un estilo de vida sano e incluir cuidados diarios que promuevan la limpieza, hidratación y protección.

TE COMPARTIMOS UNA RUTINA **BÁSICA PARA HOMBRES:**

RUTINA SKINCARE PARA HOMBRES



PARA REFLEXIONAR

EMPATÍA LABORAL, EL LIDERAZGO DEL FUTURO

Empecemos reconociendo que uno de los contextos en donde más se nos olvida ser empáticos, es donde pasamos gran parte de nuestro día, en el trabajo. El exceso de carga laboral, la presión y los malos ambientes hacen que nos olvidemos de cómo incluir este aspecto en nuestra forma de relacionarnos.

Promover la empatía en el trabajo es hasta más importante que la motivación. Sin embargo, un alto porcentaje de empleados cree que no es valorada la empatía en su trabajo y, en contraste, a las compañías les gustaría tener empleados empáticos.

Entonces, ¿cómo amalgamar estas dos necesidades? A continuación, te ayudaremos a entender la relevancia de la empatía en el ambiente laboral y te daremos algunas pautas para fomentarla.

¿Qué es la empatía laboral?

La empatía laboral va más allá de un “¿cómo están equipo?”. Es desarrollar un entorno de trabajo empático a través de impulsar que cada miembro del equipo comprenda y conecte con el punto de vista, las emociones y las necesidades del otro, para llegar a acuerdos efectivos y mucho más humanos.

De este modo, la empatía cumple con el propósito de neutralizar las emociones negativas asociadas a la vida laboral cotidiana y fortalece las relaciones entre los líderes y colaboradores, en favor de la empresa.

¿Cómo se ve la empatía en números?

La empatía se puede medir y esos índices se vinculan directamente con la satisfacción de los colaboradores y la productividad de una organización. Según el Global Empathy Index entre el ranking de las empresas más empáticas y, por lo tanto, exitosas, se encuentran Facebook, Google, LinkedIn, Netflix y Unilever.

Dentro de las acciones y resultados en que coinciden estas organizaciones con entornos de trabajo empáticos, son:

- Una ética laboral consolidada
- Liderazgo con inteligencia emocional
- Cultura empresarial centrada en las personas
- Balance de vida y trabajo
- Percepción positiva de marca

Así, los entornos laborales empáticos atraen y fidelizan con el mejor talento dentro de la empresa. Esto representa una gran ventaja, ya que la rotación de personal suele ser costosa para las empresas; incluso la pérdida de trabajadores en las organizaciones puede costar hasta 160 mil millones de dólares al año (cifra reportada en 2019 en Estados Unidos).

Como vimos, la empatía puede ser la clave para potencializar tu empresa con empleados más felices y comprometidos. Conoce cómo implementar este valor a nivel liderazgo.



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 9:00 am a 1:00 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.





MAÑANA DIVERTIDA

Ven acompañanos en una mañana divertida Junto a la selección femenina dominicana Sub17 y la linda mascota. También tendremos charlas y entretenimiento.

Esta actividad esta diseñada para los hijos de nuestros colaboradores entre 5 a 15 años de edad. Viernes 9 de agosto, Lobby bicameral, Congreso Nacional.



Tani
la mascota

HORA 8:30^A_M

¡No te lo puedes perder!

Síguenos en   

CONOCE A TU COLABORADOR

John Jacquendy Volquez Canario
Oficial de Protocolo I,
Dpto. Protocolo y Ceremonia



Efemérides

9 DE AGOSTO

DÍA INTERNACIONAL DE LOS

Pueblos Indígenas



SENADORES RECONOCEN AL **PRESIDENTE DEL SENADO RICARDO DE LOS SANTOS** POR SU GRAN LABOR AL FRENTE DE LA CÁMARA ALTA



Senadores del período 2020-2024 entregaron un pergamino de reconocimiento al presidente del Senado, Ricardo De Los Santos, por su destacada labor al frente de la Cámara Alta, donde ha mostrado liderazgo para el fortalecimiento de la institución, promoviendo la transparencia, la eficiencia y la participación ciudadana.

“Nosotros, los senadores de la República Dominicana, en representación de las 31 provincias de nuestra nación, queremos expresar nuestro más profundo y sincero reconocimiento a usted, Ricardo De Los Santos” expresaron los legisladores de los diferentes bloques partidarios con representación en la Cámara Alta.

La resolución explica que el presidente de la Cámara Alta, Ricardo de los Santos, ha demostrado su capacidad, tenacidad para guiar con sabiduría y justicia las sesiones, asegurando un debate constructivo, respetuoso y ejemplar. Además, su incansable trabajo para modernizar y fortalecer el Senado, implementando mejoras en Capacitaciones, tecnológicas y administrativas, ha optimizado nuestro funcionamiento y fomentado la transparencia y la rendición de cuentas.

El pergamino ha sido firmado por los voceros Alexis Victoria Yeb, Dionis Sánchez, Yvan Lorenzo y Rogelio Genao.



Estimados **Colaboradores**

Hoy Viernes 09 de agosto, estaremos laborando hasta la 12.00 p.m. por tal motivo **el comedor no estara dando servicio.**





SENADO
REPÚBLICA DOMINICANA



DATO HISTORICO

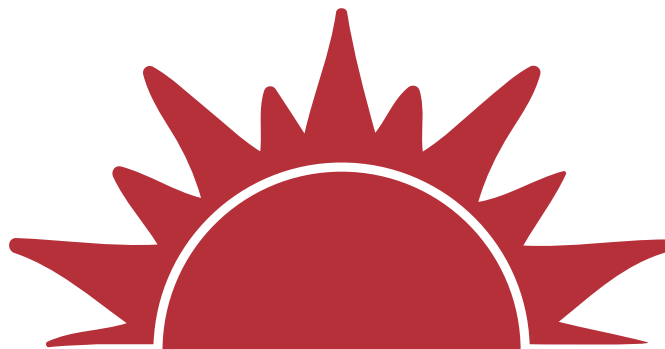
El 9 de agosto del 1927, la Policía Nacional Dominicana, se transformó en Brigada Nacional, y el 17 de mayo de 1928, en Ejército Nacional, mediante la ley No. 928.



CONSEJO DE VIDA

“Pero si en verdad oyeres su voz hicieres todo lo que yo te dijere, sere enemigo de tus enemigos, afligiré a los que te afligieren.” señor dice: yo te instruiré, yo te mostrare el camino que debes seguir.

ÉXODO 23:22



EL AMANECER *Del Senado*

COMUNICACIÓN INTERNA RRHH

rrhhcomunicacioninterna@senado.gob.do

correo para participar en el Boletín