



REGLAS PARA HACER MEJORES AMIGOS

Estas son algunas sugerencias que pueden hacer más simple el inicio y el fortalecimiento de una relación amistosa:

- Manténgase confiado en que sucederá lo mejor. Muchas personas tienen la idea de que revelar sus sentimientos implica un gran riesgo, o que podrían quedar en ridículo. Sin embargo, la amistad depende de compartir y responderse mutuamente; los únicos requerimientos son ser una persona y abrirse a los demás.
- Interésese sinceramente por los demás. Cuando diga "¿Cómo estás?" cuente con tiempo y disposición para escuchar atentamente la respuesta.
- Trate a las personas con quienes se encuentra ocasionalmente como si fueran sus futuros amigos. Verá que esa actitud hace una diferencia respecto de considerarlos como personas a quienes no verá más.
- Destaque las cualidades positivas de los demás. Todos tenemos un lado bueno y otro no tanto y podemos elegir mirar la luz o la sombra. Si usted se centra en ver lo positivo de la otra persona reconocerá también las propias y se relacionarán desde esos aspectos.
- Haga actividades que le interesen. Lo más probable es que se encuentre con gente con quien pueda compartir inquietudes y que en el futuro pueden llegar a ser sus amigos.
- Interésese en las opiniones ajenas, sobre todo cuando son diferentes a la suya. Pero no como una forma de cortesía, sino verdaderamente. Piense que el mundo es más interesante cuando existen variadas posturas acerca de un tema..
- Recuerde que siempre es mejor pedir lo que necesitamos - apoyo emocional, ayuda para resolver un problema- que esperar a que el otro lo adivine. Es un modo de mantener vital y fluida una relación, que incluso puede crecer al intercambiar los roles: algunas veces uno pide y el otro da, y otras es al revés. Si no pedimos lo que necesitamos podemos acumular frustraciones y albergar resentimientos contra nuestros amigos.
- Permítase entablar amistad con personas del sexo opuesto. Las amistades con mujeres u hombres que le agraden pueden ser enriquecedoras, brindar nuevos y distintos puntos de vista. Algunas personas se sienten más cómodas cuando hacen confidencias o hablan con otros del sexo opuesto.

OPORTUNIDADES PARA INCREMENTAR TU SUELDO

JORNADA DE 12 HRS 6 DIAS

- NOVATO: 1,224
- AVANZADO: 1,300
- VETERANO: 1,430
-

JORNADA DE 12 HRS 5 DIAS

- NOVATO: 1,100
- AVANZADO: 1,200
- VETERANO: 1,325

JORNADA DE 8 HRS 6 DIAS

- NOVATO: 1,000
- AVANZADO: 1,100
- VETERANO: 1,230

NOTA: El personal de nuevo ingreso tiene la oportunidad de aplicar como novato. Si desean pasar a la siguiente categoría, deberán esperar 2 meses para solicitar su guía de estudio.

ALTA ANTE LA SRIA. DE SEGURIDAD PUBLICA.

Compañeros: si aun no tienen el registro ante la **Secretaría de Seguridad Pública**, se les pide realizar el trámite a la brevedad posible, ya que dicha Alta debe aparecer en su expediente.

En caso contrario tendrán que pasar por su sueldo a las oficinas de SEGUPROIN, S.C.

REQUISITOS: Identificación oficial (credencial de elector, cartilla del S.M.N., pasaporte mexicano) y comprobante de domicilio (Agua, Luz, Predial)

INGRESA A LA CAJA DE AHORRO 2009

Ilincia tu ahorro. No lo pienses más.!!

Comunícate al departamento de contabilidad para mayor información.



¡FELIZ CUMPLEAÑOS!

01 Victor Manuel Flores (F-17)

03 Andrés Ávila (G-237)

03 Juan C. Macías (G-211)

04 Vladimir Tejeda (F-35)

07 Simón Nieto (G-22)

08 Juan L. de la Torre (G-137)

08 Raúl Gutiérrez (G-195)

10 Raúl Argote (Z-01)

10 Ernesto Hernández (G-10)

11 Carlos Rodríguez (RH-4)

11 David Enríquez (G-19)

12 Lucina Romero (AC-2)

12 Bonfilio Marín (G-257)

14 Vicente Sandoval (G-207)

15 Faustino Fuentes (G-259)

16 José A. Coronado (G-200)

16 Juan M. Espinoza (D-03)

17 Jesús A. Godínez (G-197)

19 Álvaro Beltrán (G-112)

19 Mario Reynaga (G-135)

21 Rosa J. González (G-272)

21 Jazmín Ávila (A-09)

22 Osvaldo Robles (G-86)

22 José Romero (G-212)

22 Antonio Santos (G-158)

24 Elpidio Calderón (G-05)

27 Jesús Domínguez (G-53)

28 Juan A. Gil (A-08)

28 Manuel Cazarez (A-05)

28 Guadalupe Magaña (OP-02)

28 Omar A. Morales (G-251)

Aniversarios

FEBRERO 2009



1 Año

José Erasmo Niebla G-269

2 Años

Abel Galeana (Z-09)

Jesús Noe Lucero (T-03)

Macario Hernández (G-192)

3 Años

Mario Reynaga (G-135)

Lizeth Torres (RH-2)

Ramiro Uvario (G-127)

4 Años

Jesús R. Larios (A-14)

Martín Rosas (G-75)

5 Años

Ignacio Vera (G-27)

6 Años

Lucina Romero (AC-03)

Jazmín Ávila (A-09)

Ramón Figueroa (D-13)

8 Años

Eli Antonio (T-02)

10 Años

Gustavo Ríos (B-18)

Bernardo Álvarez (G-15)

Gracias por el esfuerzo y entusiasmo el cual se ve reflejado día a día con el desempeño de su trabajo.

Seguproin, S.C.

Los invita a continuar de esta manera y les agradece ser parte de esta gran familia.



TU IMAGEN ES MUY IMPORTANTE

Recuerda llegar a tu trabajo

- **Con calzado negro limpio**
- **Rasurado**
- **Cabello corto y correctamente peinado**

Cuida tu higiene personal



PREVENCIONES

PREVENCION DE INCENDIOS

Tú puedes evitarlos tomando en cuenta estas recomendaciones generales:

- Informa a tus niños de los riesgos de jugar con cerillos, cohetes, sustancias inflamables o aparatos e instalaciones eléctricas. No les permitas jugar con la estufa o el calentador de agua o cerca de éstos.
- Por la noche o mientras estés fuera de casa, no dejes prendidas veladoras e instalaciones eléctricas.
- No almacenes grandes cantidades de líquidos inflamables que puedan generar gases e iniciar alguna tragedia.
- Cuando te encuentres descansando o algún miembro de la familia vaya a dormirse, no se acuesten con el cigarro encendido.
- Si huele a gas en el interior de tu casa no enciendas la luz ni cerillos. Abre inmediatamente puertas y ventanas, y revisa cuidadosamente que estén cerradas las llaves de la estufa. Cierra la válvula de paso en el tanque de gas. Posteriormente revisa la instalación completa y llama al técnico especialista en caso necesario.
- No realices instalaciones provisionales en la instalación de gas y red eléctrica.
- No hagas instalaciones defectuosas en los contactos. Cuida que las clavijas estén en buen estado, así como los cordones de los aparatos eléctricos.
- No sobrecargues los contactos o salidas eléctricas, ya que esto podría ocasionar un corto circuito.
- Cuida de no mojar ninguna instalación eléctrica.

¿Qué hacer en caso de incendio?

- Conserva la calma, el pánico es tu peor enemigo.
- Pide ayuda de inmediato.
- Sal y corta la energía eléctrica en tu medidor. Cerciórate de que no se encuentra nadie adentro, sal de tu casa y espera la llegada de los bomberos.
- Si al tratar de salir encuentras mucho humo, de ser posible humedece un pañuelo, cúbrete la boca y deslízate por el suelo hacia la salida.
- Sólo abre puertas o ventanas al salir.
- En caso de que tu ropa se incendie, recuéstate sobre el suelo y gira sobre ti mismo.
- Si el incendio fue provocado en la instalación eléctrica, no trates de apagarlo por tu cuenta con agua.

PREVENCION DE SISMOS

Aun en estos casos es conveniente que tengas un plan de emergencia y que tu familia esté enterada sobre qué hacer.

- Determina con los miembros de tu familia un lugar en donde todos puedan reunirse, en caso necesario de que estén fuera de casa.
- Localiza dentro de tu casa las áreas de mayor seguridad, como pueden ser: (bajo una mesa, escritorio o cama, a un lado de una columna).
- En el exterior, localiza una ruta y un lugar seguro, tomando en cuenta que: sea un lugar despejado o abierto, no se encuentren cerca de cables de luz aéreos o líneas subterráneas de gas, no existan árboles de gran tamaño que puedan ser un peligro.
- Ten siempre a la mano las llaves de tu casa.
- Revisa que los anaqueles, repisas y aparatos como el tanque de gas y calentador de agua, estén fijos.
- Recuerda siempre donde está el centro de carga y las válvulas de seguridad del gas.
- Practica con tu familia un simulacro de evacuación.

¿Qué hacer en caso de sismo?

- Aléjate de puertas, ventanas muebles u objetos colgantes que puedan caerse o romperse.
- Baja el fusible del centro de carga eléctrico y cierra la válvula de seguridad del gas.
- No te recargues en las paredes.
- Dirígete a las áreas de seguridad previamente localizadas y protege tu cabeza con ambas manos.
- Espera que pase el temblor y dirígete a la salida más próxima.
- No utilices las escaleras.
- En caso de que no hayas logrado salir, mantén la calma y trata de comunicarte con el exterior provocando ruido con algún objeto o pidiendo auxilio.
- En el exterior, ubícate en un lugar seguro.
- Mantén la calma y enciende tu radio portátil: espera noticias e instrucciones.

FORMA PARTE DE LA RUTINA DIARIA DE TRABAJO DE UN OFICIAL DE SEGURIDAD. Consiste en recorridos de inspección mediante sus 5 sentidos para detectar y prevenir riesgos o cualquier anomalía.

- ☑ **Cerco perimetral.**
 - Hoyos en el cerco
 - Golpes, tubos caídos
 - Huellas que se acerquen y/o se alejen.
 - Basura y/o maleza acumulada.
- ☑ **Accesos**
 - Cerrados cuando no están en uso o custodiados.
 - Daños en el pavimento, plumas.
 - Evidencia de entrada o salida forzada.
- ☑ **Puertas y ventanas**
 - Cerradas en áreas desocupadas o sin actividades
 - Evidencia de entrada o salida forzada
 - Aseguradas con rejas cuando sea necesario
- ☑ **Fugas de líquidos o gases**
- ☑ **Área de estacionamiento**
 - Choques evidentes
 - Autos abiertos
 - Personas extrañas ¿Cuanto tiempo llevan en su lugar?
 - Están ocupados/vacíos
 - ¿Se alejaron al acercarnos? Placas
 - ¿Se conoce el vehículo?
- ☑ **Iluminación**
 - ¿Qué área debe estar iluminada y cual no?
 - ¿Dónde se encuentran los tableros de control?
 - ¿Son automáticas?
 - ¿Lámparas fundidas, rotas, faltantes?
- ☑ **Equipo de combate de incendios**
 - Extintores
 - Hidrantes
 - Alarmas de Flujo
- ☑ **Daños en paredes y techos**
 - Hoyos
 - Cuarteaduras
 - Huecos
 - Taponaduras
- ☑ **Salidas de emergencia**
 - Rutas de evacuación
 - Pasillos obstruidos

AVISO SOBRE PAGO DE EVENTOS

Para evitar retrasos en el pago de eventos se implementará el siguiente programa:

- 1.- Cuando usted realice un evento, deberá firmar una hoja que llevará el supervisor.
- 2.- Si el supervisor no le da esa hoja a firmar, es su responsabilidad pedirle que la lleve y así poder firmarla.
- 3.- Una vez que usted firme la hoja, el supervisor la entregará al área de nóminas, para que de esta manera se pueda pagar su evento a tiempo.

AVISO SOBRE PRESTAMOS AL PERSONAL

A partir de este mes de Febrero, hay cambios respecto a los prestamos.

Si solicitas un préstamo personal, solo lo podras hacer los días lunes (anteriormente se solicitaban los días miercoles).

Para mayor información, comunicarse al Depto. de Contabilidad.

Compañeros:

Buscando más beneficios para ustedes, les hacemos saber que contaremos con un nuevo servicio. Se trata de un programa que tiene como objetivo principal, obtener un servicio medico de calidad, rápido, eficaz y a un costo muy bajo (\$50.00 pesos por persona semanalmente)

Podrán afiliarse ustedes o a algún familiar directo (esposa, hijos menores de 18 años o hasta 24 años en caso de que estén estudiando).

El programa de "gastos médicos menores" de Pro-med protege al usuario hasta por \$25,000.00 pesos por evento, ya sea enfermedad, urgencia o por accidente.

Servicios de los cuales podrán disfrutar:

- Honorarios médicos de consulta externa.
- Hospitalización en caso de emergencias
- Análisis de laboratorio, gabinete, e imagenología
- Las medicinas prescritas por los médicos tratantes del proveedor Pro-med.
- Tratamientos médicos o quirúrgicos que sean indispensables a consecuencia de una enfermedad o accidente cubierta en la membresía.
- Papanicolau cervicouterino a la afiliada o afiliada indirecta. Este servicio se brindará gratis a la afiliada por una sola ocasión en el contrato de un año.
- Accidentes leves de trabajo que no impliquen incapacidad laboral.
- Consultas de control prenatal a la afiliada o afiliada indirecta con un ultrasonido obstétrico de control.
- Check-up básico para personas mayores de 30 años que consta de los siguientes exámenes: biometría hemática, glucosa, colesterol, triglicéridos, general de orina, rx de torax y electro cardiograma.

Los interesados comunicarse al Departamento de Recursos Humanos (**Ext. 106**)