



Boletín

Información en tus manos
agosto 2024



Personería
Santiago de Cali



Personería de Cali insiste en el bienestar de los adultos mayores

Las constantes visitas e inspecciones que adelanta la oficina de Derechos Humanos de la Personería Distrital de Santiago de Cali a los centros geriátricos de la ciudad, han permitido que se garantice el respeto y la integridad de los adultos mayores.

Para el Personero Distrital, Gerardo Mendoza Castrillón, es un imperativo velar porque en estos centros asistenciales donde habitan personas mayores se cumpla no solo con las normas de asepsia y salubridad, sino que vivan en condiciones dignas, con buenas habitaciones, comedores higiénicos y zonas comunes amplias y ventiladas; así como el respeto hacia su persona, evitando el hacinamiento y las incomodidades.

La Secretaría de Salud Distrital ha acogido el llamado de la Personería y por ello ha adelantado

acciones de cierres temporales a instituciones que no cumplen con los requisitos mínimos de sana convivencia, como el caso del Hogar Geriátrico San Mateo, donde 14 adultos debieron ser reubicados por deficiencia en la prestación de los servicios, proveer alimentos en descomposición y suministrar medicamentos vencidos.

“Mi deber como garante del bienestar de todos los ciudadanos de Cali, es velar porque se respeten los derechos humanos, se cumplan las normas básicas de convivencia y se garantice una atención digna en aquellos lugares donde llegan las personas en busca de ayuda”, manifestó el Personero Gerardo Mendoza Castrillón.



Capacitaciones

Una forma efectiva de mantener a los funcionarios y contratistas actualizados para responder a los cambios en el trabajo es a través de capacitaciones laborales en temas relevantes. Estas formaciones fortalecen su potencial en las áreas en las que se desempeñan y los capacitan para asumir nuevas funciones dentro de la entidad.

Aquí les contamos...

La Personería Distrital convocó a sus funcionarios en la Biblioteca departamental, a participar de la Capacitación en el Marco Jurídico Aplicable en las Auditorías del Proceso Presupuestal del Distrito de Cali y sus Entidades Descentralizadas.

Esta capacitación dictada por el Doctor Esequiel Lenis, asesor de entidades del Estado en el orden nacional, fortaleció los conocimientos de los funcionarios sobre la garantía de los derechos fundamentales de todas las personas en los diversos procesos judiciales en los que estén involucradas, especialmente en aquellos donde la dignidad humana pueda verse vulnerada.



En el Auditorio Manuelita de La Universidad Icesi, se llevó a cabo el Congreso Nacional sobre Comisiones de Personal y Modernización Territorial, un escenario de discusión y capacitación sobre temas que impactan al sector público como la modificación y creación de empleos públicos donde las comisiones de personal cumplen un papel importante.

Los funcionarios que asistieron al congreso, analizaron aspectos clave sobre la conformación de las comisiones de personal. Durante el evento, debatieron y exploraron estrategias para promover el desarrollo sostenible, compartieron experiencias y recibieron recomendaciones para implementar en sus lugares de trabajo.



Capacitación en Garantías Judiciales en el Proceso Penal Colombiano

Cumpliendo con el procedimiento establecido por la ley, los funcionarios de la entidad asistieron a la capacitación sobre Garantías Judiciales en el Proceso Penal, organizada por la oficina de Talento Humano. El objetivo fue conocer y garantizar los derechos fundamentales de las personas involucradas en un proceso penal.

La conferencia fue brindada por la Procuraduría, encabezada por la delegada para asuntos penales, y tuvo lugar en el Salón de Personeros.





Pausas del Bienestar en los Centros de Atención de la Personería de Cali

En nuestra misión de promover un entorno laboral más saludable y equilibrado, hemos iniciado las Pausas Activas o Pausas del Bienestar en los diferentes centros de atención de la Personería de Cali. Estas actividades buscan brindar un espacio para desconectarnos brevemente de las tareas cotidianas y reconectarnos con nuestro bienestar físico, mental y emocional.

En nuestra primera sesión, abordamos la práctica del mindfulness, una técnica que nos invita a estar presentes en el aquí y ahora, permitiéndonos gestionar el estrés y mejorar la concentración. Fue una experiencia enriquecedora en la que los participantes pudieron experimentar cómo, a través de la respiración y la atención plena, es posible cultivar un estado de calma y claridad en medio de la jornada laboral.

Pausa Activa con un enfoque Cultural

A continuación, se presentan algunas pausas recomendadas para mejorar la salud en el trabajo y reducir la fatiga laboral acumulada durante la jornada. Los funcionarios las llevaron a cabo siguiendo el ritmo del compás y disfrutaron de la experiencia..





Reconocimiento

20 años



**Ingrid Juliana
González**

Ingrid Juliana González, es economista, esposa y madre de dos hijos, apasionada y personera delegada que está cumpliendo en este mes una larga trayectoria laboral. Desde el 25 de agosto de 2004 comenzó su historia laboral en la Personería. Hoy con 20 años de experiencia en esta entidad garante de los derechos humanos, ha pasado por diversos procesos como Dirección Financiera y Administrativa, C.A.L.I, UPAP, Participación Ciudadana, y actualmente está ejerciendo sus labores en la Oficina Asesora de Planeación donde se encarga de el Mantenimiento de Sistema de Gestión, Administración de los riesgos operativos, Medición al Plan de Acción, entre otros.

Esta dedicada funcionaria ha alcanzado sus metas y ampliado sus conocimientos no solo en la garantía de derechos humanos, sino también en aspectos físicos y espirituales. Esto le ha permitido desarrollar sus habilidades para contribuir aún más con su trabajo a la institución..

“Hoy, celebro con profunda gratitud con Dios y alegría de mis 20 años en la Personería, una entidad en la que me he sentido verdaderamente en casa. He encontrado un ambiente fraternal excepcional y he trabajado con gran satisfacción, siempre sintiendo empatía de mis jefes y compañeros. He tenido la oportunidad de integrar a mi familia en este entorno, comprobando que no estoy en el lugar equivocado”. Expresó Juliana González.

A Juliana, le agradecemos su dedicación y compromiso. Deseamos que su trayectoria en la entidad continúe expandiéndose y dejando huella. Hoy reconocemos su valioso aporte, y queremos expresarle que su presencia y trabajo son fundamentales para alcanzar nuestros objetivos y metas.

¡Feliz aniversario!



CUIDA TUS OJOS Y TU SALUD VISUAL

Los ojos son una de las partes del cuerpo humano que suelen recibir menos atención en cuanto a cuidado. A menudo se someten a tratamientos estéticos, como el uso de maquillaje y adhesivos para pestañas, que buscan mejorar su apariencia, pero no necesariamente su salud.

Esto puede incrementar el riesgo de padecer diversas afecciones oculares, como conjuntivitis, glaucoma, miopía, síndrome de ojo seco crónico, úlceras corneales, e incluso la pérdida de visión. Mantener una buena salud visual es fundamental y va de la mano con la prevención, aquí te dejamos 3 importantes recomendaciones:

1. Lávese las manos con frecuencia: Evite compartir toallas, gotas o productos faciales. Estas prácticas son fundamentales para prevenir infecciones oculares.

2. Visite al oftalmólogo al menos una vez al año: Realice los exámenes de rutina necesarios para detectar cualquier anomalía o problema ocular a tiempo.

3. Tenga cuidado con el uso prolongado de pantallas: Si experimenta picazón en los ojos después de pasar mucho tiempo frente al computador, el teléfono o el televisor, haga una pausa para descansar la vista. Si los síntomas persisten, consulte a un oftalmólogo.

5. Duerma bien: un descanso adecuado es beneficioso para todo el cuerpo, incluidos los ojos, ya que ayuda a prevenir la sequedad ocular.

6. Evite el consumo de tabaco y alcohol: ambos pueden afectar negativamente la salud visual y contribuir a diversos trastornos oculares.

7. Incorpore frutas y verduras de hojas verdes en su dieta para cuidar su vista: Estos alimentos son ricos en vitaminas y antioxidantes esenciales, como la vitamina A, la luteína y la zeaxantina, que ayudan a proteger los ojos contra daños y enfermedades.

Martes de Estar Bien

Desde la Gestión Administrativa, hemos lanzado una nueva iniciativa para promover el bienestar integral de nuestro equipo: Te invitamos cada martes, a participar en pequeñas actividades que pueden tener un impacto significativo en tu bienestar general.

Desde técnicas de respiración y momentos de conexión con la naturaleza, hasta ejercicios de relajación y prácticas de gratitud, estas actividades están diseñadas para

integrarse fácilmente en nuestras rutinas diarias. A través de estos hábitos, podemos mejorar nuestro estado de ánimo, reducir el estrés y crear un ambiente laboral más armonioso.

Recuerda, cuidar de ti mismo no tiene que ser complicado. Te invitamos a unirte cada martes y descubrir cómo estas pequeñas acciones pueden marcar la diferencia. ¡Hagamos de los Martes de Estar Bien un espacio para recargar energías y fortalecer nuestro bienestar!

Talento Humano desea que lleves contigo: amor, confianza, fuerza, triunfos, sueños, metas...

Reto del día: realiza una actividad física, una que disfrutes, como caminar, nadar, bailar o practicar yoga. El ejercicio libera endorfinas, las cuales son neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar y reducen el estrés.

Contáctanos y pide tu cita en la Oficina de Talento Humano con Marlody Barco o Daniela Yépez



Personería
Santiago de Cali



/Personeriacali @Personeriacali

Un Espacio para Meditar

01

Amor Incondicional: La familia es la fuente más pura de amor incondicional. Es un vínculo que nos sostiene y nos da fuerza, sin importar las circunstancias.



02

Apoyo en los Momentos Difíciles: En tiempos de adversidad, nuestra familia es el refugio seguro donde encontramos apoyo y consuelo, ayudándonos a superar cualquier obstáculo.



03

Transmisión de Valores: La familia es el primer espacio donde aprendemos y practicamos valores esenciales como el respeto, la honestidad y la solidaridad, que nos guían a lo largo de la vida.



04

Creación de Recuerdos Inolvidables: Los momentos compartidos en familia se convierten en recuerdos valiosos que nos acompañan toda la vida, fortaleciendo los lazos familiares.



Celebremos juntos el mes del amor y la amistad



Celebra el amor y la amistad con tus compañeros y amigos del trabajo.

Envíanos un mensaje corto de amor y amistad para tu compañero más allegado de la entidad a:

**comunicaciones@
personeriacali.gov.co**

Y hazle saber lo importante que es para ti.

Puedes adjuntar una foto con los momentos inolvidables que hoy le quieres recordar.

Tienes plazo de enviar tus mensajes hasta el día 26 de septiembre de 2024.

Cumpleaños agosto

¡Feliz cumpleaños! Que tu día esté lleno de alegría, abrazos y sonrisas, rodeado de las personas que te hacen feliz. Deseamos que esta celebración se repita por muchos años más, con la misma emoción y felicidad..

4

• Amparo Guerrero

5

• Orlando Barrera

7

• Estela Carabalí

9

• Sandra Agreda

15

• Sonia Aydee Guerrero
• Edison Julia Urrea

23

• Myriam Poveda

25

• Esther Romero

26

• Daniela Romero

27

• Luz Stella Franco
• Milton Diez

28

• Daniela Ayala

Cumpleaños septiembre

¡Feliz cumpleaños! Que tu día esté lleno de alegría, abrazos y sonrisas, rodeado de las personas que te hacen feliz. Deseamos que esta celebración se repita por muchos años más, con la misma emoción y felicidad..

2

• Jenny Gálvez

5

• Lorena Fernanda

8

• Sergio Romario

9

• Juan Carlos

18

• Otoniel Cardona

20

• Ingrid Juliana G

25

• Nelly Sinisterra

Síguenos

en nuestras

redes sociales



Personería
Santiago de Cali




Personería Santiago de Cali

Entérate

De toda nuestra
información
a través de la
redes sociales.

 @Personeríacali

 Personeríacali

 @Personeríacali