

Sabemos que estamos en tiempos de adaptación a nuevas rutinas y formas de vida a las que estamos acostumbrados









Te compartimos algunas recomendaciones para tu hogar, actividades culturales, deportivas para grandes y chicos; así como una serie de beneficios, convenios y alianzas para que disfrutes en familia.

Evitemos accidentes en nuestro hogar












En todo momento y especialmente durante la cuarentena, debemos minimizar los riesgos que existen en el hogar y prevenir accidentes caseros.

Los accidentes más comunes en el hogar son las caídas, los golpes, cortes en el momento de cocinar e intoxicaciones.

► Estos son algunos consejos:

-  Recorre tu casa o apartamento y observa posibles riesgos para cada uno de los integrantes.
-  Establece indicaciones claras respecto a los riesgos identificados. Por ejemplo, después de trapear deben tener cuidado con el piso húmedo y resbaloso.
-  Los baños deben tener preferiblemente antideslizantes.
-  A la hora de cocinar, concéntrate y tómate tu tiempo teniendo especial cuidado con el manejo de los cuchillos y la manipulación de alimentos congelados. Los alimentos se cortan despacio con movimientos hacia afuera del cuerpo, mientras que los dedos deben estar apartados del filo.
-  No cortar la cadena de frío de los alimentos que lo requieran.
-  Si vives en un piso alto, ten mucha precaución al limpiar las ventanas.
-  Verifica que el gas este cerrado después de usar el fogón.
-  No introduzcas líquidos calientes en botellas de plástico, ya que el calor puede liberar productos químicos.

► ¿Y con los más pequeños?

-  Mantener el suelo libre de obstáculos. Los juguetes, zapatos, mochilas y otros objetos en medio del camino pueden hacer que cualquier miembro de la familia tropiece y caiga.
-  Guarda piezas pequeñas que se puedan llevar a la boca.
-  Asegura el acceso a las escaleras y ventanas con barandas, mallas o barras.
-  Ponle seguros a las puertas y gavetas que contengan productos de limpieza, medicamentos e insecticidas.
-  No dejes que manipulen fósforos, encendedores o cualquier sustancia inflamable.
-  Los mangos de sartenes y cacerolas no pueden sobresalir del mueble de la cocina, debemos advertir a nuestros niños no acercarse mientras el fuego está encendido.
-  Aleja objetos cortopunzantes del alcance de los niños.
-  Los tomacorrientes deben estar tapados con un seguro cuando no se usen. Advertir a los niños sobre la manipulación de aparatos eléctricos.
-  Evita darle a tu bebé baberos o juguetes de PVC.
-  Elige juguetes fabricados con materiales naturales, como tejidos no sintéticos (algodón o lana).
-  Lava la ropa, las sábanas y las toallas nuevas antes de usarlas, para eliminar el polvo y los diversos químicos a los están expuestas durante el proceso de fabricación.

► Más información:

- **Blog de Seguros SURA: consulta en nuestro blog algunas recomendaciones para evitar accidentes en el hogar:**
<https://blog.segurossura.com.co/articulo/salud/recomendaciones-para-evitar-accidentes-hogar>
- **Pequeños cuidados: recomendaciones por categorías de los cuidados para el hogar.**
<https://pequenioscuidados.org/pequenos-cuidados-en-tu-casa/>
- **Guía infantil:**
www.guiainfantil.com

Vive la cultura



Teatro Digital

El 9 de abril, a las 8 p.m., comenzará la retransmisión de *Celui qui tombe*, un espectáculo de danza contemporánea protagonizado por seis artistas del CCN2-Centre Chorégraphique National de Grenoble, Francia.

www.teatrodigital.org

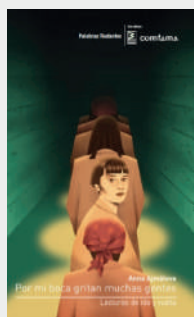


Teatropedia

¿Sabes qué es la Teatropedia? Es una iniciativa del Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo en alianza con SURA y tiene como objetivo ser la mayor enciclopedia de las artes escénicas en español.

<https://tp.teatromayor.org/teatropedia>

Actividades para grandes y chicos



Palabras Rodantes

Publicaciones digitales de la alianza entre Comfama y el Metro de Medellín.

https://comfama.primo.exlibrisgroup.com/discovery/collection/Discovery?vid=57COMFAMA_INST:57COMFAMA&inst=57COMFAMA_INST&collectionId=8124199490004421&lang=es



Biblioteca digital para niños

MakeMake es una biblioteca digital con relatos interactivos, gráficos e informativos para niños.

<https://makemake.com.co/>



La Aldea

Historias para estar en casa con actividades, herramientas multimedia y retos para que conviertas tu hogar en un centro de bienestar para ti y tu familia.

<https://laaldea.co/>



Harry Potter at home

¿Eres un aficionado a Harry Potter? En este sitio web podrás acceder a actividades, artículos, concursos, rompecabezas y videos "mágicos" sobre las aventuras de Harry, Hermione y Ron.

<https://www.wizardingworld.com/collections/harry-potter-at-home>



Disney Magic Moments

Disfruta de Disney, Pixar, Star Wars, Marvel y National Geographic con historias, videos y actividades para inspirar la imaginación y el descubrimiento entre niños, fanáticos y familias por igual.

<https://news.disney.com/magicmoments>



Experiencia Egipto

¡Experimenta Egipto desde casa! Visita un monumento egipcio desde casa todos los días a las 7:00 p.m. hora local de El Cairo.

<https://www.instagram.com/experienceegypt/>



Museo de Arte Moderno Medellín

Recorre virtualmente la exposición, apoyada por SURA, Definición del horizonte de la artista Libia Posada y vívela como si estuvieras presente en cada sala.

<https://my.matterport.com/show/?m=CeBYgDztz1G&fbclid=IwAR1zsQBWMOY6lgj88M4XIGZ0DIwI16jEa-y3UyiMpBhFCDKS7caUvb14gDo>



#aseguratedecambiartushábitos

Visita los videos de tiempo para conectarnos en la cuenta de Seguros SURA Colombia en Facebook. Haz yoga o baila para reducir el estrés, la ansiedad y despejar tu mente.

https://www.facebook.com/pg/SegurosSURAColombia/videos/?ref=page_internal



Ruta Colombia SURA Virtual

Animate y sé parte de la Ruta Colombia SURA Virtual, debes contar con un simulador tradicional (rodillo de equilibrio) o con un simulador smart (con conectividad). Para mayor información ingresa a

<https://larutacolombia.com/larutavirtual/>

Tiempo para lo **esencial**

Haz un alto en tu rutina para conectarte con lo esencial, contigo y con los tuyos.

▶ **Lunes 30 de marzo**

“Te deseo tiempo para que te encuentres contigo mismo, para vivir cada día, cada hora, cada minuto como un regalo”. Elli Michler

La Cabina Literaria nos comparte el poema de Elli Michler, “Te deseo tiempo”.

<https://player.vimeo.com/video/402344119>

▶ **Martes 31 de marzo**

“La comida es nuestro terreno común, una experiencia universal” James Beard
Aprende cómo preparar un pollo al estilo Thai con Pedro Fernández, thecheisback.

<https://player.vimeo.com/video/402739977>

▶ **Miércoles 1 de abril**

“Hacer de la caída, un paso de danza, del miedo, una escalera”. Fernando Pessoa
“De todo quedaron tres cosas” un poema de Fernando Pessoa.

<https://player.vimeo.com/video/403103788>

▶ **Lunes 6 de abril**

La vida tiene linaje de milagro, como los encuentros, como la creación.

Juan Alberto Gómez nos invita a escuchar un encuentro milagroso con la vida hecha palabra, un encuentro con Jorge Luis Borges.

<https://soundcloud.com/user-949225499/tiempo-para-lo-esencial-encuentro-con-jorge-luis-borges/s-k00GFIGKPA3>

▶ **Martes 7 de abril**

La Orquesta Filarmónica de Medellín nos recomienda música vibrante para estimular nuestros sentidos y nuestro estado de ánimo.

“Galop los comediantes”, una obra de Dimitri Kabalevsky e interpretada por Alejandro Ruiz, percusionista de la Filarmed.

<https://player.vimeo.com/video/405193906>

Conéctate con los beneficios para ti y tu familia

▶ Bienestar

■ Manualidades

Crea tus propios anillos en Miyuki

Conéctate a nuestro Live y aprende a crear anillos en la técnica punto peyote para tejer delicas, mostacillas o como muchos las conocen Miyukis.

Fecha: jueves 16 de abril a las 5:00 p.m.

Inscríbete aquí cupos limitados:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=_%20tQLPBERE020DHWzuet1gcdbImFctFllvZgrwLFu6L5UME1BT1%20BSOE10MIIHODFaUFk5Qjk10FVJOS4u

Materiales: 2 colores de delicas tubulares, aguja para tejido de delicas, paño, tijeras

*Los materiales los puedes conseguir en el celular: 3016100413.

Envíos a nivel nacional.

■ Vacaciones Recreativas

¡Diviértete creando con tus hijos!

Con UnDosXTres disfruta de actividades creativas contigo y con tus hijos sin ningún costo a las 3:00 p.m.

<https://www.instagram.com/undosxtres/>

Inscríbete en @Undosxtres o en el celular: 3128716528

Miércoles: Plastilina en casa

Jueves: Colorea tus emociones

Viernes: Yoga en familia

*Aplica para niños de 5 a 9 años.

■ Tiendas Cerca

Conéctate con los tenderos que están más cerca de tu casa y recibe lo que quieras de la esquina a la puerta de tu casa.

<https://www.tiendacerca.co/>

▶ Alianza



Buscando contribuir con tu desarrollo, hemos realizado una alianza con EF para ofrecerte un curso gratis de inglés por 30 días. ¿Quieres ingresar a la escuela? Inscríbete aquí.

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=_tQLPBERE020DHwzuet1gRQ5QMRnFntAhBuea4sZTcVUMEpKSIEwRjc0Wk5YU1BXMUJBNTdNNFEzQy4u

El plazo de inscripción es hasta el 12 de abril, el curso comienza el 14 de abril.

¿Qué está incluido?

Acceso gratuito por un mes a la escuela en línea EF English Live, que incluye 2000 horas de: contenido de inglés general, contenido de habilidades empresariales

*No aplica para estudiantes actuales del curso de EF.

▶ Convenios



Con el fin de facilitar tu estadía en casa, se ha habilitado una alianza temporal con la Recetta para que puedas comprar productos de alimentación de marcas como Alpina, Bimbo, Zenú, Pietrán, Colcafé, Doria, Monticello y los recibas a domicilio en tu casa.

Para participar debes diligenciar este formulario

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=_tQLPBERE020DHwzuet1gcdblmFctFllvZgrwLFu6L5UQkVMSTIxVVM4RDdKRjIBTEdOR1RRT0pFQy4u

Ciudades de atención: Medellín (Copacabana, Barbosa, Girardota y Oriente Antioqueño), Bogotá y sus alrededores, Cali, Barranquilla, Cartagena, Santa Marta, Valledupar, Sincelejo, Montería, Ibagué, Neiva, Girardot, Melgar, Armenia, Manizales, Pereira, Cartago, Norte del Valle, Bucaramanga y Cúcuta. Aplican condiciones y restricciones según el cubrimiento territorial de La Recetta.



Cuentan con servicios de citas virtuales de veterinaria y adiestramiento canino (comportamiento) para resolver dudas con relación a las mascotas (Aplica para perros y gatos). A su vez tienen la posibilidad de hacer la entrega a domicilio de concentrados y medicamentos a nivel nacional

Las citas se deben solicitar por medio del correo electrónico info@perronalidad.com.co, al teléfono fijo (4) 3222246 opc 1 o al WhatsApp 3017749818. Se debe adjuntar el certificado laboral de SURA.



Ingresa aquí para conocer los webinar, workshop, cursos y programas de tu preferencia

<https://uc.com.co/noticias-convenios/>

► Te recomendamos

■ TalentLab

La vida no termina, solo se transforma. 16 abril 9:30 a.m. y 5:00 p.m.

* Horarios de la Ciudad de México.

Cupos limitados.

https://info.talentlab.mx/serie-de-webinars-creciendo-en-la-adversidad?utm_campaign=Webinars&utm_source=hs_email&utm_medium=email&utm_content=84948127&_hsenc=p2ANqtz-l3hsqAAaBJp6s-8z8l10Rq7MLBNTG_xGGQtYRmvvWTgeiM4560wXT_DwIE22vQII4PiUWQHRYANuk7JAbL4vqMsvkVtMLikiCOaZhu-WaN-bodEE&_hsmi=84948127

■ Universidad Protección

Charlas en línea

* Emociones saludables para abordar los tiempos difíciles.

Martes 14 de abril | 3:00 a 4:30 p.m.

<https://register.gotowebinar.com/register/258136049326390030>

* Liderazgo remoto. Jueves 16 de abril | 10:00 a 11:30 am.

<https://register.gotowebinar.com/register/3994269963439413518>

Conoce toda la programación de la Universidad Protección

<https://www.proteccion.com/wps/portal/proteccion/web/lo-nuevo/afiliados/programate-con-universidad>

► Cajas de compensación



Cultura a un clic

Espacio digital de Colsubsidio que posee una serie de recursos digitales, como bibliotecas, talleres y espacios de formación virtual, que permiten asumir retos personales, fortalecer competencias y ampliar el mundo de posibilidades académicas y laborales.

<https://www.colsubsidio.com/afiliados/cultura-y-ciencia/cultura-a-un-clic.html>



Comfama digital

Centro cultural, de bienestar y aprendizaje digital de Comfama. Aprende en cualquier momento y desde cualquier lugar con esta oferta educativa digital.

<https://digital.comfama.com/>

¡Estás en Compañía!

Te invitamos consultar nuestra biblioteca interna de contenidos para que no te desconectes con la actualidad de SURA, aquí encontrarás toda la información que necesitas en relación con el coronavirus y cómo nos hemos estado preparando como Compañía.

https://www.segurossura.com.co/boletincovid191/Recomendaciones_COVID-19/home.html