

# **Boletín Cosmitet le Informa**

Región Eje  
Cafetero  
Noviembre  
2021



**COSMITET** LTDA.

**Queremos que hagas  
parte de este conversatorio**

**Conoce cuales son las  
técnicas básicas de  
primeros auxilios y primeros  
auxilios psicológicos**



cosmitetonline ltda YouTube  
Jueves, 25 de Noviembre del 2021  
Hora: 4:00 PM A 5: 30 PM

**Siguenos en  
Redes Sociales**

Te invitamos a ser parte de nuestra  
comunidad virtual

@cosmitet  
 @cosmitet\_ltda  
 @CosmitetL



## NUESTROS TEMAS

Sistema de Información y  
atención del Usuaría (SIAU)

Ruta de Radicación de PQRS  
Página WEB

Medicina Laboral

Reporte de accidentes laborales

Salud Mental

Tips Saludables

Pausa Activa Mental

Trabajo social

Crianza Positiva

Promoción y Prevención

Vacunación



## SEDES

**CALDAS:** Edificio parque médico piso S1 Local 105

**QUINDÍO:** Avenida Bolívar Nro. 1-23

**RISARALDA:** Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes

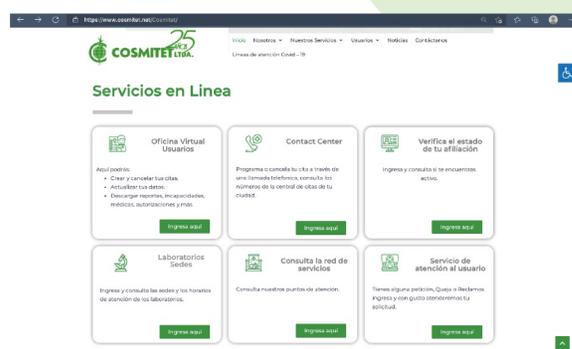
Sistema de información y atención

## Al usuario SIAU

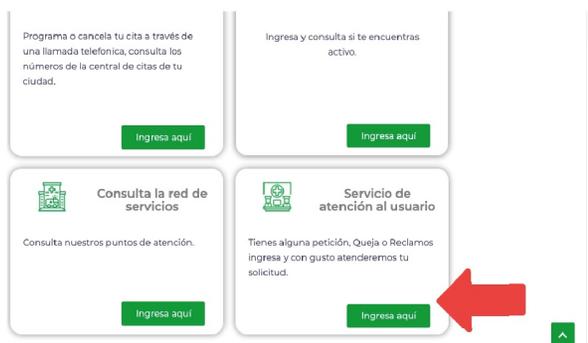
### RUTA DE RADICACIÓN DE PETICIONES, QUEJAS, RECLAMOS Y SUGERENCIAS (PQRS) EN PÁGINA WEB



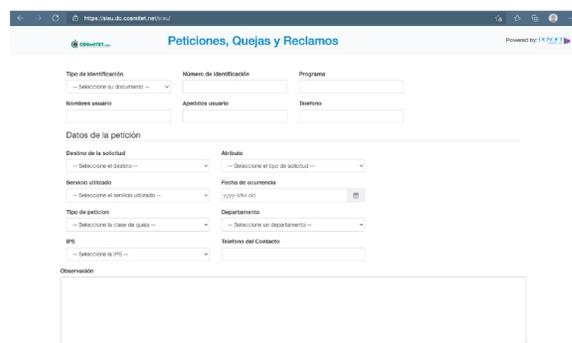
1. Ingresar a la página web de Cosmitet Ltda:  
<https://www.cosmitet.net/Cosmitet/>



2. Ingresar a Servicios en línea



3. Portal de Servicio de Atención al usuario



4. Diligenciar los datos requeridos y enviar su PQRD:

5. El área de Atención al usuario generará trámite pertinente de su solicitud y se pondrá en contacto para retroalimentar

**SEDES**

**CALDAS:** Edificio parque médico piso S1 Local 105

**QUINDÍO:** Avenida Bolívar Nro. 1-23

**RISARALDA:** Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes

## Medicina Laboral

### Reporte de los accidentes laborales

#### Definición de ACCIDENTE LABORAL: LEY 1562 DE 2012

Es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, o una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquél que se produce:

- Ejecutando órdenes del empleador aún fuera del lugar y horas de trabajo.
  - Durante el traslado desde la residencia a los lugares de trabajo o viceversa, cuando el transporte lo suministre el empleador.
  - Durante el ejercicio de la función sindical, si el accidente se produce en cumplimiento de dicha función.
- Por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, por representación del empleador o de la empresa

#### ¿QUÉ HACER EN CASO DE SUFRIR UN ACCIDENTE DE TRABAJO?

- 1** RECIBIR OPORTUNAMENTE LA ATENCIÓN NECESARIA: Por parte de primeros auxilios del lugar de trabajo.
- 2** TRASLADARSE A UN CENTRO ASISTENCIAL: En caso que se requiera de atención médica por la lesión causada en el evento.
- 3** REPORTAR EL EVENTO: Todo accidente de trabajo que ocurra en una Institución Educativa, debe ser informado durante los dos (2) días hábiles siguientes al evento tanto a la correspondiente Secretaría de Educación como a COSMITET LTDA.

#### REPORTE DEL ACCIDENTE DE TRABAJO:

**Art. 221 del Código Sustantivo del Trabajo:** Es obligación del trabajador accidentado dar aviso del evento al empleador.

Documentos soporte:

- Formato de reporte de presunto accidente de trabajo diligenciado.
- Fotocopia de la cédula.
- Fotocopia de la incapacidad médica (si se generó). Fotocopia de la historia clínica de la atención del evento.
- Carta de remisión firmada por el rector de la Institución Educativa

**socupacional\_pereira@cosmitet.net**  
**socupacional\_armenia@cosmitet.net**  
**salud\_ocupacional\_mzales@cosmitet.net** ó  
en el teléfono 3400359 Ext. 5419 (Pereira)

#### SEDES

**CALDAS:** Edificio parque médico piso S1 Local 105

**QUINDÍO:** Avenida Bolívar Nro. 1-23

**RISARALDA:** Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes





Compartimos contigo algunas estrategias que puedes implementar de manera individual o familiar en cualquier momento de tu vida, con el fin de fortalecer recursos emocionales y el bienestar integral.



Busca apoyo proporcionado por familiares o grupos sociales que aporten ayuda, afecto e información en el momento de enfrentar una situación difícil o un problema.

Identifica y expresa tus emociones, dales el valor y el reconocimiento que se merecen. Esto ayudará a tu bienestar físico y mental.



Conéctate con tu ser supremo a través de diversas actividades, como meditación, oración o yoga, sin olvidar la práctica de la respiración consciente.

Busca atención profesional para tener mayor claridad sobre la información y las alternativas para afrontar la situación difícil o el problema.



Realiza pausas activas durante tus jornadas diarias y acude al juego como ejercicio de liberación emocional.

Evita los pensamientos valorados de forma negativa hacia ti mismo, los demás o el entorno, pues las reacciones impulsivas no contribuyen de modo eficaz al proceso.



Valora tu compañía. Los espacios contigo mismo fortalecen los recursos personales y sociales.

Revalúa la experiencia vivida identificando aspectos positivos que contribuyan a la tolerancia, la resiliencia y el aprendizaje de las dificultades.



Dedica tiempo a practicar manualidades y actividades físicas y/o artísticas.

Reduce el contenido audiovisual generado en los diferentes medios de comunicación, pues pueden afectar tu bienestar integral.



Sé consciente de tus propios pensamientos, emociones y acciones, porque de ese liderazgo dependerá la transformación de una situación difícil en una oportunidad.

Conserva hábitos relacionados con la sana alimentación y el sueño.



## PAUSA ACTIVA MENTAL



¿Sabías que los acertijos o adivinanzas ayudan al desarrollo intelectual de los niños? Al escuchar con atención los enunciados, los pequeños comprenden el lenguaje y asocian las ideas para identificar las respuestas correctas.

Las adivinanzas son ejercicios mentales impresionantes y tienen una gran aplicación en nuestra vida cotidiana. Entre los principales beneficios de resolver acertijos están mejorar nuestra plasticidad cerebral, entrenar las funciones cognitivas y estimular las estrategias de resolución de problemas.

**Te invitamos a desarrollar en familia los siguientes ejercicios y comparar las respuestas:**



1. Un hombre describe a sus hijas y dice: "Todas son rubias, excepto dos. Todas son pelinegras, excepto dos. Todas son pelirrojas, excepto dos". ¿Cuántas hijas tiene?
2. ¿Qué es lo que puedes encontrar una vez en un minuto, dos veces en un momento y ninguna vez en cien años?
3. Un gallo sube a lo alto de la montaña y pone un huevo. Si el viento sopla de este a oeste, ¿hacia dónde caerá el huevo?
4. Si tienes 7 velas encendidas y se apagan 2, ¿cuántas velas te quedan?
5. Una suma con tres cifras exactamente iguales da como resultado 24, pero el 8 no es el número que buscamos. ¿De qué número se trata?



## CRIANZA POSITIVA

### ¿Qué es?

La crianza que se basa en normas, acuerdos y herramientas sin utilizar la violencia. De esta manera, los adultos a cargo del cuidado y la crianza, tratan con cariño a los niños y niñas por lo que son y no por lo que hacen.

Según este enfoque, el adulto sigue siendo el responsable, pero en su trato hacia el menor hay más comunicación, respeto y aprecio por los sentimientos de éste, incluso cuando le dice que no.

### TIPS PARA PROMOVER LA CRIANZA POSITIVA

1. Golpear o castigar a los niños no enseñará cómo manejar sus propios sentimientos o comportarse adecuadamente, solo los educará para que tengan miedo de la reacción del adulto.
2. Es importante brindar ejemplos para cambiar, los niños y niñas entienden y se sienten mejor
3. dialogar y se explicar qué hace mal.
4. Pegar y gritar sólo lastima la autoestima de los niños y niñas, ocasionando que se vuelvan rebeldes.
5. Se debe hablar con los niños y niñas, construir normas conjuntamente y darles ejemplo, para que así crecer juntos día a día.
6. Cuando se sienta enojo recordar que está es del adulto y se puede manejar sin lastimar a los niños y niñas.
7. Cuando el adulto se equivoca con los niños y las niñas se debe pedir perdón, así les enseñamos que errar es de humanos y sé que se pueden reparar los errores.
8. No importa la edad todos los niños y niñas necesitan afecto, comprensión respeto.

#### SEDES

**CALDAS:** Edificio parque médico piso S1 Local 105

**QUINDÍO:** Avenida Bolívar Nro. 1-23

**RISARALDA:** Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes

ÁREA DE TRABAJO SOCIAL  
trabsocial\_mzales@cosmitet.net  
tsocial\_pereira@cosmitet.net ó  
saludm\_ejecafetero@cosmitet.net

## Vacunación COVID 19

Estamos en la etapa de la vacunación y de la protección contra el virus del COVID 19, las vacunas salvan millones de vidas, el desarrollo de las mismas ha sido un gran desarrollo, ya que han sido segura y eficaces siendo este un gran esfuerzo mundial para lograr acabar la pandemia y retornar a la normalidad, con todos nuestros seres queridos.

### **Función de la vacuna:**

Las vacunas actúan mediante la simulación de los agentes infecciosos –virus, bacterias u otros microorganismos– que pueden causar una enfermedad. Esto “enseña” a nuestro sistema inmunitario a dar una respuesta rápida y eficaz frente al patógeno.



### **Seguridad vacunación:**

Son muy seguras ya que éstas son solo aplicadas cuando cumplen los criterios de seguridad y eficacia establecidos por la OMS y que cuentan con la aprobación de los organismos normativos.

### **No debe vacunarse**

Las personas que tengan un historial de reacciones alérgicas graves a cualquiera de los ingredientes de la vacuna contra la COVID-19. Las personas que estén actualmente enfermas o presenten síntomas de COVID-19 (aunque pueden vacunarse una vez recuperadas y si su médico lo autoriza)

## **Vacúnate puede salvar tu vida.**



### **SEDES**

**CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105**

**QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23**

**RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes**

## INDICADORES VACUNACION COVID HASTA MES NOVIEMBRE 2021

1RA ETAPA					
Departamento	Total Población Citada	Total Población Vacunada 1ra Dosis	% AVANCE	Total Población Vacunada 2ra Dosis	% AVANCE
CALDAS	595	553	93%	525	88%
QUINDIO	435	383	88%	364	84%
RISARALDA	447	381	85%	337	75%
<b>Total</b>	<b>1477</b>	<b>1317</b>	<b>89%</b>	<b>1226</b>	<b>83%</b>

2DA ETAPA					
Departamento	Total Población Citada	Total Población Vacunada 1ra Dosis	% AVANCE	Total Población Vacunada 2ra Dosis	% AVANCE
CALDAS	7569	6787	90%	5508	73%
QUINDIO	4593	4059	88%	3556	77%
RISARALDA	5616	4437	79%	3642	65%
<b>Total</b>	<b>17778</b>	<b>15283</b>	<b>86%</b>	<b>12706</b>	<b>71%</b>

3RA ETAPA					
Departamento	Total Población Citada	Total Población Vacunada 1ra Dosis	% AVANCE	Total Población Vacunada 2ra Dosis	% AVANCE
CALDAS	7291	6081	83%	3915	54%
QUINDIO	3900	3480	89%	2729	70%
RISARALDA	6757	4818	71%	3319	49%
<b>Total</b>	<b>17948</b>	<b>14379</b>	<b>80%</b>	<b>9963</b>	<b>56%</b>

4TA ETAPA					
Departamento	Total Población Citada	Total Población Vacunada 1ra Dosis	% AVANCE	Total Población Vacunada 2ra Dosis	% AVANCE
CALDAS	350	202	58%	46	13%
QUINDIO	248	180	73%	75	30%
RISARALDA	444	211	48%	95	21%
<b>Total</b>	<b>1042</b>	<b>593</b>	<b>57%</b>	<b>216</b>	<b>21%</b>

5TA ETAPA					
Departamento	Total Población Citada	Total Población Vacunada 1ra Dosis	% AVANCE	Total Población Vacunada 2ra Dosis	% AVANCE
CALDAS	2927	1125	38%	132	5%
QUINDIO	1756	624	36%	82	5%
RISARALDA	3178	1251	39%	237	7%
<b>Total</b>	<b>7861</b>	<b>3000</b>	<b>38%</b>	<b>451</b>	<b>6%</b>

### SEDES

**CALDAS:** Edificio parque médico piso S1 Local 105

**QUINDÍO:** Avenida Bolívar Nro. 1-23

**RISARALDA:** Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes



## INDICADORES VACUNACION COVID HASTA MES NOVIEMBRE 2021

RELACION VACUNACION DOCENTES CORTE 5 DE NOVIEMBRE 2021

DEPARTAMENTO	TOTAL DOCENTES	primera dosis	% AVANCE	segunda dosis	% AVANCE
CALDAS	7024	6025	86%	4073	58%
QUINDIO	3760	3477	92%	2839	76%
RISARALDA	6375	4793	75%	3443	54%
Total	17159	14295	83%	10355	60%

POBLACION MAYOR DE 50 AÑOS

DEPARTAMENTO	TOTAL DOCENTES	primera dosis	% AVANCE	segunda dosis	% AVANCE
CALDAS	11213	9890	88%	7698	69%
QUINDIO	6795	6007	88%	5164	76%
RISARALDA	8926	6892	77%	5350	60%
Total	26934	22789	85%	18212	68%

### SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes



## Te invitamos a actualizar tus datos

Para nosotros es muy importante contar con tu información actualizada y así poder brindarle un mejor servicio



Ingresa a nuestra página [www.cosmitet.net](http://www.cosmitet.net)

Armenia : (606) 735 8397  
Manizales : (606) 891 8829  
Pereira: (606) 340 0879



### Eje Cafetero



## LÍNEA DE APOYO PSICOLÓGICO

**(6)7359950**

HORARIO DE ATENCIÓN  
06:00 AM A 12:00 MEDIANOCHE

EJE CAFETERO



## Cine para relajarte

Te invitamos a disfrutar solo, en familia o con tus amigos, de estas películas que te ayudarán a mejorar la gestión de tus emociones y edificar tu salud mental.



**IntensaMente:** este largometraje plantea la mente como un comando central de operaciones dirigido por las emociones. Alegría, Tristeza, Temor, Furia y Desagrado interactúan como personajes individuales, controlando diferentes facetas de nuestra personalidad. Cada una de las emociones es importante a la hora de enfrentar situaciones cotidianas, pues desempeña un papel específico, y ninguna se puede desconocer.



**Soul:** nos invita a valorar cada momento y persona que hace parte de nuestra vida. A veces nos obsesionamos tanto por alcanzar una meta que nos vuelve infelices y olvidamos que vivir tiene pequeños y simples momentos que son valiosos.



**Guía Headspace para la meditación:** si tienes acceso a Netflix, te invitamos a ver esta serie animada que explora los beneficios de la meditación e incluye técnicas y sesiones guiadas para comenzar la práctica.

### SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes

