

EL VALOR



(TIEMPOS IMPORTANTES)

MAYO, MES RELEVANTE

El mes de mayo se distingue por tener algunas fechas que resultan relevantes para quienes participamos en el ámbito de la Infraestructura, cuyos servicios generan un mejor nivel de vida para la Sociedad.

El tres de mayo se conmemora el día de la Santa Cruz, porque ese día se encontró la cruz de madera donde murió **Jesús de Nazaret**. En esta fecha, los albañiles acostumbran colocar, en lo alto de la fachada de la obra en construcción, una cruz adornada con flores y papel, que previamente es bendecida por un sacerdote. Con su trabajo quienes participan en la actividad de la construcción ayudan a la construcción de México.

Una semana después se conmemora el día de la Madre, que representa un gran simbolismo para México. Los orígenes de esta celebración provienen de la civilización egipcia, donde la Diosa Isis, conocida como la "Gran Madre" era objeto de culto y homenaje. En la antigua Grecia era la Diosa Rea, madre de los Dioses del Olimpo, y en el Imperio Romano se rendía culto a la Diosa Cibeles, la Diosa Madre. Muchos países reconocen a la mamá como la célula principal de una sociedad, pues se ha comprobado que su ejemplo al resto de los integrantes impacta directamente en la calidad, conducción y valores de una sociedad.

Y cinco días después, en México se conmemora el DIA DEL MAESTRO, que representa la transmisión de conocimiento y la enseñanza para aprender a desarrollar actividades importantes en el entorno de la Sociedad. Esta celebración se la debemos al presidente Venustiano Carranza, quien en 1917 decretó que el 15 de mayo se celebrara a los **maestros** de nuestro país. La elección de esa fecha es gracias a que la fiesta de San Juan Bautista de La Salle coincidía con el aniversario de la toma de Querétaro

Y son estas tres fechas, las que van marcando nuestro comportamiento hacia la construcción de un contexto mas saludable y sobre todo más proactivo,, en la búsqueda de la construcción de un mejor país.

Muchas felicidades a quienes participan en Infraestructura, quienes tienen el don de ser Madres y quienes generan valor a través de transmitir Competencias,

Ricardo de León

Mayo de 2022

PRINCIPIOS Y VALORES DE LATINSA

Responsabilidad
.- Obligación de responder de los actos que alguien ejecuta o que otros hacen.

Honradez. - Rectitud de ánimo e integridad en el obrar.

Honestidad. - Decente, razonable, justo.

Lealtad. - Cumplimiento de los que exigen las leyes de la fidelidad y las del honor y hombría de bien.

Compromiso. - Obligación cotidiana, palabra dada.

¿Cómo lidiar con compañeros de trabajo difíciles?, según expertos

27 abril, 2022 | 16:32 Redacción | Agencias



La experta señala que las personas merecen tener tranquilidad en el trabajo. | Foto: Getty Images.

Independientemente del tipo de trabajo de cada persona, es probable que al interactuar con la gente, a veces surjan problemas que causan un [ambiente de trabajo problemático](#). Por ello, Chivonna Childs, psicóloga de la [Clínica Cleveland](#), explica **cómo lidiar con compañeros de trabajo difíciles**.

¿Qué hacer al convivir con compañeros difíciles en el trabajo?

- **Poner límites**

A la mayoría de las personas no les gusta la tensión o la confrontación, por lo que probablemente se sienta fuera de su zona de confort para **establecer límites físicos y emocionales**. Pero hacerlo es necesario para cuidar tu [salud mental](#), especialmente en un espacio tóxico, asegura Childs.

- **Crear distancia física**

Al trabajar juntos lo mejor será **tratar de distanciarse literalmente del compañero de trabajo difícil** cambiando el escritorio de lugar o instalarse en un espacio diferente.

- **Evitación**

Si se encuentra "en un lugar donde las personas infectan con cinismo, críticas, chismes o siempre quieren tener la razón, trata de protegerte y aislarte negándote a participar", dice la especialista, quien **sugiere intentar cambiar el tema**.

- **Cuidado personal**

Una opción es **desarrollar habilidades de afrontamiento realizando una rutina de cuidado personal** que ayude a mantener un espacio mental saludable, ya que cuanto más serena y segura este una persona, mejor podrá manejar lo que está experimentando en el trabajo.

- **Mantenerse fiel a uno mismo**

Preguntarse “**¿cuáles son tus metas?, ¿qué quieres para ti?, ¿cuál es tu propósito?, y ¿por qué estás aquí?**” ayudarán, según Childs, a **crear un espacio seguro para ser feliz** sin importar cuál sea el trabajo que se desempeñe.

¿Qué hacer si la situación no mejora con los compañeros tóxicos del trabajo?

Si la situación persiste y tiene consecuencias para los individuos, la experta en psicología sugiere:

- Documentar todo
- Pedir orientación a un colega
- Seguir la cadena de mando
- Acudir con un superior y hablar del incidente no de la persona
- Buscar un nuevo empleo

¿Cuánto puede afectar un compañero de trabajo tóxico?

A nivel individual, una situación complicada con **un compañero de trabajo difícil puede provocar asilamiento y depresión** en las personas, además de experimentar insomnio, [ansiedad](#) y baja autoestima.

Sin embargo, un estudio de 2018 sobre comportamientos en el lugar de trabajo, publicado en la [Biblioteca Nacional de Medicina](#) de Estados Unidos, reveló que **“las acciones de una sola persona tóxica pueden tener efectos dominó, en el resto de los trabajadores, creando un descontento y un conflicto más generalizados”**

*“Comenzamos a preocuparnos si somos lo suficientemente buenos para estar aquí, si le agradamos a la gente, si vamos a perder nuestro trabajo”, **asegura la experta.***

Además, las investigaciones muestran que **los compañeros de trabajo tóxicos cuestan a las empresas mucho más de lo que los empleados de alto rendimiento agregan al lugar de trabajo**, por lo que es beneficioso para los empleadores adoptar un enfoque holístico para la contratación.

Esto significa **no sólo contratar a personas con la experiencia y las habilidades adecuadas, sino también a aquellos que probablemente encajen bien con el equipo.**

Por ello, Childs asegura que "es importante tener en cuenta quién podría crear una cultura positiva que promueva la productividad, ya que una personalidad negativa es todo lo que se necesita para arrastrar a todos los demás hacia abajo".

*"Las personas positivas construyen empresas positivas", **señala.***

¿Por qué es importante mantener buenas relaciones dentro del trabajo?

De acuerdo con Childs, **un [mal ambiente laboral](#) puede tener un alto costo en la salud mental y emocional** de quien lo padece ya que "pasamos de ocho a 12 horas al día en nuestro lugar de trabajo, que es casi más tiempo del que pasamos con nuestras familias".

"Pasamos tanto tiempo en el trabajo que los compañeros difíciles pueden tener un impacto negativo enorme en nuestra calidad de vida".

EMPRESAS

Compliance vs Barçagate: un gol a favor de la ética corporativa

Noelia Romero, encargada del cumplimiento corporativo del club, reconoce lo difícil que fue denunciar un caso de corrupción dentro de la institución. Hoy, el Barçagate es un referente en la materia.

jue 28 abril 2022 05:00 AM

Noelia Romero, experta en temas de compliance y ex Officer Compliance del Fútbol Club Barcelona. (Laura Garza)

Alberto Verduco

El 19 de diciembre de 2009, los aficionados al fútbol fueron testigos de una hazaña hasta ahora insuperable: el **Fútbol Club Barcelona** conseguía el sextete. La Liga, la Copa del Rey, la Champions, el Mundial de Clubes, la Supercopa de España y la Supercopa de Europa se sumaron en un solo año a las abultadas vitrinas del equipo culé.

El once dirigido por Pep Guardiola y algunas de sus estrellas como Lionel Messi, Xavi Hernández, Andrés Iniesta, Carles Puyol y el mexicano Rafa Márquez, dejaron entonces un legado que ningún otro equipo profesional ha podido repetir.

Pero a veces al cielo y al infierno los separan las conductas humanas. Lejos de la entrega y la pasión de esos jugadores que lo ganaron todo, el club catalán vive ahora, casi 13 años después, las consecuencias de la corrupción y la ilegalidad de los ejecutivos de pantalones largos.

El **Barçagate** es un autogol para el juego bonito y una mancha para el *fair play* financiero –el límite máximo que un club puede emplear en los salarios de sus jugadores–, pero también un gol para la ética, la congruencia y, sobre todo, lo correcto.

Estalla el escándalo

El caso de corrupción más grande en la historia del fútbol español, conocido como el Barçagate, es una investigación contra el club

blaugrana por la contratación de una empresa para iniciar una campaña de desprestigio, a través de redes sociales, contra sus propios jugadores y personalidades no afines a la junta directiva, comandada en ese momento por **Josep María Bartomeu**.

La intención era simple: mejorar la imagen del presidente del equipo catalán y alejar toda posibilidad de que otro interesado le arrebatara el puesto.

Este caso no hubiera sido destapado si no fuera por la misma **Compliance Officer** (encargada del cumplimiento corporativo y conductas éticas) del Barcelona, Noelia Romero, quien atrajo la investigación.

En los reportes que presentó la directiva acusó que no fue enterada de la contratación, un tema que por normatividad tenía que pasar por su consentimiento y supervisión, pero explicó que la "brincaron" porque la empresa con la que se hizo el convenio era de dudosa calidad y cuestionable reputación.

Tras ventilar las irregularidades internas, Noelia Romero fue despedida por Bartomeu; sin embargo, esto no le impidió colaborar con las autoridades para llegar al fondo del problema.

La presión obligó al entonces presidente del Barcelona a dimitir.

Noelia Romero, la Officer Compliance

Casi dos años después de estos acontecimientos, Noelia Romero se dice estar en paz, dormir tranquila y saber que su trabajo es coherente con lo que ha hecho toda su vida.

En entrevista con *Expansión*, la experta en temas de *compliance* reconoce los difíciles meses que fue el caso por la presión que tuvo de Bartomeu y sus cercanos, y por una campaña de desprestigio en medios públicos, nuevamente orquestado por el expresidente del Barcelona.

Pero había que hacer lo correcto, dice. "Cuando me enfrento al Barçagate es el momento de ser coherente con lo que he hecho toda

mi vida. Siempre he promovido el comportamiento normativo y ético de las empresas. Aunque se tratara de un equipo tan popular en el mundo no podía hacer como que no veía".

"Decidí dormir tranquila, porque no fue fácil, pero sigo pensando que con todo y las consecuencias que hubo hice lo correcto".

Romero se sincera: dice que no es futbolera y que eso al final fue mejor porque así no se involucró o inclinó su operación por alguna simpatía con el club y, por el contrario, le permitió ser imparcial y mantenerse firme para lo que tanto se ha preparado y ha promulgado.

"Estoy muy orgullosa de este caso. Para el *compliance* sé que es el tema más conocido y que es un referente que sirve como caso de estudio en las universidades. Desde ese punto si es un gol a favor de la ética y la coherencia", dice. "No lo hice con el objetivo de sacar nada a cambio. Es más un tema de consciencia, de sentirme bien y eso no me lo quita nadie. Aunque en ese momento me quedé sin trabajo, lo importante fue que me sentía bien".

Las cúpulas no son intocables

Noelia Romero admite que durante este caso hubo días en que temió, pero la valentía no la abandonó.

"Tenía miedo, por supuesto, porque el miedo es humano y me llegó a paralizar, pero también tuve la valentía. Hubo gente que me decía que me iba a arrepentir, pero para mí es importante que este caso ha servido para demostrar que una cúpula no puede hacer lo que se le dé la gana".

Por eso manda un mensaje para todos los que se dedican al cumplimiento normativo y la ética de las empresas: "Si quieren dedicarse a esto mírense frente a un espejo y vean sus ojos. No se dejen embaucar por la gran empresa y denuncien cuando haya algo que no esté bien".

Ser feliz es bueno, pero estar en paz es mejor

Noelia Romero disfruta su trabajo, sus conocimientos y su experiencia. Ahora, desde otras latitudes promueve el compliance y la relevancia de la disciplina en las áreas de trabajo, sobre todo en América Latina, donde reconoce hay mucho por hacer.

-¿Eres una mujer feliz?

-Soy una mujer feliz, pero prefiero perseguir la paz. Yo durante muchos días no estaba feliz con lo del Barcelona. Considero que el mayor valor en la vida es la paz, más que la felicidad y en eso me siento mejor.

-Después de esto, ¿has vuelto a ver un juego del Barcelona?

-¡No! No he visto ni pienso ver nunca más al Barcelona, porque además no me gusta el fútbol.

-El Barcelona este año no va a ganar nada.

-Ya lo sé, responde contenta y con una carcajada.

Noelia deja una reflexión final que sirve para resumir la victoria del *compliance* sobre el Barçagate: “Hacer las cosas bien, sobre todo en estos tiempos, es difícil, pero se siente bien, porque ayuda a estar en paz”.

REFLEXIÓN SEMANAL: ¿CÓMO HACER LA DIFERENCIA?

Autor: Por David Montalvo

Quisiera que el día de hoy, antes de dormir, hicieras un pequeño ejercicio. Sólo es contestar en tu mente y en tu corazón las siguientes tres preguntas:

¿Valió la pena lo que hice durante el día?

¿Qué estoy haciendo con mi vida?

Si hoy terminara todo ¿me iría plenamente feliz?

No sé tus respuestas, pero ¿sabes?, lo que conozco perfectamente y de lo que estoy plenamente convencido es que fuiste creado para hacer la diferencia en tu mundo.

¿Cómo puedes hacer la diferencia, siendo tan solo UNA persona en un mundo de MILLONES?

Existe gente que por pensar que es muy poco lo que pueden hacer, se quedan sin hacer absolutamente nada.

La gran respuesta es no irte a dormir sin antes haber hecho lo siguiente:

1. Sonreído al menos a 5 personas
2. Abrazado al menos a 10 personas
3. Un acto de amor para quien convive contigo
4. Un gesto de bondad para un desconocido
5. Dar lo mejor de ti en tu trabajo. Haber dejado el corazón en la cancha.
6. Una oración o meditación
7. Agradecerle a Dios por estar despierto un día más
8. Una acción que ayude a sanar al planeta

Y sobre todo lo más poderoso y que sin duda es la GRAN diferencia:

9. SER TÚ, cumplir tu misión y dejarte guiar.

¿Es fácil? Más de lo que crees. Estamos llamados a ser, como lo dijo la Madre Teresa, esa gota que le hace tanta falta al mar. Hoy puedes SER la diferencia que tu vida, tu familia, tu país y tu mundo están pidiendo a gritos.

La **falta de comunicación** es un gran obstáculo y puede tener un impacto negativo en tu organización.



5 CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN ENTRE DEPARTAMENTOS

1. Crear un sentido de responsabilidad y propiedad

¿Cuántas veces has sentido que tu equipo tiene dificultades para comprender sus tareas? Ese problema no es inusual: el 46% de los empleados coincide en que rara vez terminan una reunión sabiendo cuáles son sus asignaciones, con quién están trabajando o cuál es el cronograma para completar las diferentes responsabilidades a las que están asignados.

¿El resultado? Confusión, retrasos en entregas y tareas incompletas. Para evitar que eso suceda, sugerimos presentar las tareas de una manera simple y visual. Además, asegúrese de que cada una tenga un responsable a cargo, con una fecha límite clara establecida.

2. Trabajar en equipo, no individualmente

Para completar con éxito las tareas, **¡debes trabajar en equipo!**

Una **excelente solución** para ayudar a tus colaboradores a trabajar juntos, es asignarles sus tareas en un solo lugar. Así, podrán **delegar**

responsabilidades, ver qué aspectos deben abordarse y comunicarse en contexto.



3. Transparencia para generar motivación

¿No sería genial si tus colegas entendieran lo que hiciste y el valor de tu trabajo?

Una **herramienta transparente de colaboración** ayudará a prevenir un sentimiento negativo. Al mostrar las tareas de todos, podemos proporcionar un mejor ambiente de trabajo en el que los miembros de tu equipo se sentirán parte del resultado global, y comprenderán cómo cada asignación permite alcanzar los objetivos.



4. Enfrentar las dificultades como equipo

Un desafío principal que enfrentamos a diario son las tareas que están estancadas; esas que siempre que se tratan de resolver de todas las formas posibles pero que no se encuentra una solución. Cada una de estas “tareas atascadas” individuales puede impactar en el logro de los objetivos e incluso llegar al punto de retrasar el progreso del equipo en general.

La buena comunicación ayudará a enfrentar el problema directo en equipo; sugerir diferentes tipos de soluciones y abordar el problema desde otra perspectiva.

Cuando todas tus tareas se organizan en un lugar centralizado, se alienta a los miembros del equipo a ayudarse mutuamente, a pensar juntos sobre las formas de avanzar y alcanzar el objetivo a tiempo.



5. Celebrar el éxito

Incluso cuando trabajan bien juntos, los miembros del equipo aún pueden sentir una falta de conexión y vinculación. Estos sentimientos son muy comunes en entornos de trabajo que no dedican un tiempo valioso a una celebración compartida del éxito.

Creemos que una buena comunicación incluye trabajar duro en sus tareas pero también, cuando se completa, celebrar el éxito juntos. Este paso debe incluir a todo el equipo para motivarlos a seguir trabajando duro en el futuro.

Compartió: Floricela Gómez

LOS PUENTES CARRETEROS MÁS IMPORTANTES EN MÉXICO

Los puentes carreteros, al igual que toda la infraestructura de caminos existente, son construcciones destinadas a conectar diferentes puntos del país, sin importar obstáculos físicos como ríos, barrancos o costas. Muchos son ejemplo de innovación, modernidad y alcance de la ingeniería actual. En este artículo presentamos los más importantes de nuestro país.

Estos gigantes de autopistas y carreteras entrelazan ciudades, y en más de una ocasión dejan en la memoria de los conductores una imagen para recordar durante su viaje. Los puentes carreteros han agilizado la transportación de mercancías y pasajeros, disminuyendo horas de traslados a través de las grandes sierras y valles mexicanos.

Puente Tampico, Tamaulipas



Este puente carretero comunica los estados de Tamaulipas y Veracruz, atravesando el río Pánuco. Se construyó bajo la premisa de ser una vía fundamental para el comercio del Golfo de México. Al transitar por éste se puede apreciar una postal completa del Pánuco, durante su desarrollo se necesitó de la colaboración de buzos para colocar de manera correcta la cimentación en el fondo del río. Otra de sus funciones es permitir el libre flujo de los buques que comercializan en la ciudad de Tampico.

Dimensiones: 1,540 metros de longitud y 18 metros de ancho; cuenta con cuatro carriles.

Particularidades: se puede cruzar en coche o caminando.

Año de inauguración: 1987

Puente Mezcala Solidaridad, Guerrero



Considerado por varias instancias el segundo puente más alto en América Latina, esta construcción une a la Ciudad de México con el puerto de Acapulco, uno de los principales destinos turísticos del país sin importar la época del año; por lo que el tránsito en la zona es constante. Localizado en el municipio Mártir de Cuilapan, Guerrero, se levanta sobre el río Balsas.

Dimensiones: 911 metros de largo y 162 metros de altura.

Particularidades: está suspendido sobre tres mástiles y varios tirantes.

Año de inauguración: 1993.

Puente el Zacatal, Campeche



Esta construcción es la puerta de entrada a la Península de Yucatán, además de unir a las ciudades de Villahermosa, en Tabasco con Ciudad del Carmen, en Campeche. El paisaje que se disfruta al cruzarlo es completamente azul, lo anterior debido a la laguna de Términos y al mar del Golfo, y es gracias a esta vista que por las noches se puede disfrutar de un espectáculo de luz y sonido.

Dimensiones: 3,800 metros de largo, cuenta con dos carriles que se conectan a la Carretera Federal 180.

Particularidades: tiene 121 cabezales prefabricados de concreto, más de 500 traveses y 124 losas de concreto postensado.

Año de inauguración: 1994.

Puente Ingeniero Antonio Dovalí Jaime, Veracruz



Se le conoce popularmente como “Coatzacoalcos II”, y tiene el título del primer puente atirantado de México. Esta obra de ingeniería civil atraviesa el río Coatzacoalcos y se considera uno de los principales puentes de México porque es una vía primaria para el tráfico de las mercancías que arriban al estado de Veracruz. Sin olvidar que es punto de encuentro para dicho estado con Tabasco.

Dimensiones: 1,170 metros de longitud y otros 14 tramos con diferentes medidas.

Particularidades: es un puente con estructura de hormigón armado y acero, en su momento fue considerado una de las 10 obras más importantes del Mundo.

Año de inauguración: 1984.

Finalmente están: el **Puente Ferroviario Matamoros-Brownsville**, primera construcción de este tipo entre México y Estados Unidos; y el **Puente Guadalupe-Tornillo**, el cual sirve para el tránsito de vehículos ligeros, de carga y peatones de la zona urbana y periférica de Ciudad Juárez, Chihuahua. La importancia de ambos radica en su ubicación y el número de mercancías que permiten trasladar de un país a otro, lo cual repercute de manera directa en la economía nacional.



Fuente: MXCity, SCT, Secretaría de Relaciones Exteriores, Ingeniería Real, Puentemanía.

Lenguaje de luces para circular en carretera

Fuente: <https://www.eluniversal.com.mx>

Los **conductores** de **autos** no solo deben tener habilidades motrices, sino poner atención a los probables contratiempos que se pueden presentar durante el trayecto o en el entorno.

Y para evitar ocasionar un accidente o resultar afectado en uno, existen medidas que puedes implementar a fin de garantizar tu **seguridad** y la de los pasajeros, todo lo que tienes que hacer es utilizar el **lenguaje de luces** de tu vehículo y en **Autopistas** te decimos cómo.



Fuente: Motor.es

¿Qué tipo de luces tiene tu auto?

Los **autos** cuentan con diferentes tipos de **luces** que cumplen tareas específicas al momento de circular por la **carretera**.

Revisar el correcto funcionamiento de los componentes de tu **auto** es una responsabilidad como conductor y esto implica

verificar que las **luces** cortas, altas, de reversa, freno, intermitentes y direccionales se conserven en buen estado.

Todas las **luces** de un **auto** deben tener buena luminosidad, ser visibles (no estar obstruidas por calcomanías, cubre polvos o accesorios) y respetar la asignación de color (rojo, blanco o amarillo) para evitar multas, según el Reglamento de Tránsito.

Lenguaje de las luces direccionales para circular en carretera

La Secretaría de Infraestructura, Comunicaciones y Transportes (SICT) recomienda que, antes de salir a un viaje o a cualquier destino que implique circular por **carretera**, ya sea de día o de noche, se revise el estado mecánico del **auto**, se respeten las señales de tránsito, se utilice el cinturón de **seguridad** y no se exceda el límite de velocidad.

Uno de los conocimientos básicos del **lenguaje de luces** de tu auto es activar las **direccionales** para indicar cambio de carril o vuelta a quienes van detrás de ti, de esta manera ayudas a que los demás conductores estén prevenidos de tus movimientos.

En carretera, la **luz** direccional izquierda también sirve para indicar a un carro que puede pasar delante de ti, solo en caso de que el camino se encuentre despejado y sea seguro.

Mientras que la **luz** direccional derecha indica que no se puede rebasar por problemas que presente tu **auto** o algún contratiempo registrado en la **carretera**. Y recuerda que no está permitido rebasar por el lado derecho.

¿Qué indican las luces intermitentes en carretera?

En el **lenguaje de las luces**, las **intermitentes** se encienden cuando tienes algún problema en tu **auto** y necesitas circular despacio. También para hacer frenado de emergencia, bajar la velocidad o prevenir un alto total, aunque en esos casos se encienden por momentos breves.

De igual manera, cuando algún **conductor** necesita estacionarse en espacios reducidos o al circular por **carreteras** de un solo sentido, es necesario activar las intermitentes para maniobrar sin causar un siniestro.

Algunos **conductores**, principalmente camioneros, suelen activar las intermitentes unos segundos después de rebasar a otro auto como manera de agradecer que les permitan el paso.

Utiliza las luces de reversa cuando circulas por carretera en estos casos

Las **luces** de reversa son igual de importantes que las de los faros delanteros, así como las bajas te permiten tener mejor vista sobre el camino frontal, la parte trasera de tu **auto** debe estar bien iluminada. En el **lenguaje de las luces**, las traseras sirven para indicar a los peatones y conductores que darás marcha atrás, por ejemplo, para realizar alguna maniobra como estacionarte o cambiar de ruta, por lo que es importante que las actives para que no se atraviesen o se acerquen demasiado a tu auto.

Aprende a hacer cambio de luces en carreteras

Una práctica común entre conductores es el cambio de **luces** en **carreteras** de doble sentido, esta acción tiene como

objetivo advertir a los conductores sobre un **accidente** o problema en el camino, por lo tanto, es necesario bajar la velocidad.

Usos y precauciones con las luces altas cuando circulas en carretera

La SICT señala que se puede circular con las **luces** altas encendidas en **carreteras** de velocidades altas, autopistas poco transcurridas, cuando hay zonas de niebla, lluvia o si el camino es oscuro.

Las **luces** altas son útiles para ceder el paso en vialidades donde no hay semáforos, por ejemplo. Se prenden a manera de “flashazo” y debes hacer alto total para permitir la circulación.

No obstante, se recomienda evitar circular con las **luces** altas en avenidas iluminadas o cuando estás cerca de otro vehículo pues la intensidad que emiten puede molestar a los demás conductores.

Si eres **conductor** pon en práctica el **lenguaje de luces**, como podrás ver existen diferentes maneras de utilizarlo. Las ventajas son numerosas y podrás sentirte más seguro cuando circules por **carretera**.



Fuente: lavanguarsdia.com



Fuente: carglass.

Comparte: Eva Tejada.

EFEMERIDES MES DE MAYO

1 DE MAYO	3 DE MAYO	5 DE MAYO
 <p>DIA DEL TRABAJO</p>	 <p>DIA DE LA CRUZ</p>	 <p>BATALLA DE PUEBLA</p>
10 DE MAYO	15 DE MAYO	25 DE MAYO
 <p>DIA DE LAS MADRES</p>	 <p>DIA DEL MAESTRO</p>	 <p>DIA DEL CONTADOR</p>
<p style="text-align: right;">Trinidad Martinez</p>		

FELIZ CUMPLEAÑOS

Isabel Cristina Contreras Reti

15 de Mayo

Edgar Alejandro Silva Martínez

20 de Mayo

Alma Azucena González Hdz.

31 de Mayo



TE DESEA



TABLA DE EJERCICIOS NIVEL AVANZADO

• ¡MUÉVETE CON GEICAM! •

5 Movilización de hombros.
Tumbada, elevar los brazos intentando tocar el suelo con los pulgares por encima de la cabeza. **6 repeticiones.**

Observaciones:
Evitar arquear la zona lumbar, llegar hasta donde se pueda sin flexionar los codos.



6 Tumbada, con las palmas de las manos hacia arriba, abrir los brazos hacia los laterales sin despegar las manos y los codos del suelo. **6 repeticiones.**

Observaciones:
Evitar arquear la zona lumbar, llegar hasta donde se pueda sin flexionar los codos. Codos y manos tienen que tocar siempre el suelo.



8

Rotación torácica.
Tumbada en el suelo sobre el lado no afectado. **6 repeticiones.**

Observaciones:
No mover las piernas. El movimiento parte de la rotación del tronco, no es necesario que el brazo toque el suelo si no se llega. La rodilla que está en flexión puede apoyarse sobre un cojín.



7 Movilización gato - caballo. **6 repeticiones, subir y bajar cuenta como 1 repetición.**

Observaciones:
Manos apoyadas a la altura y anchura de los hombros y rodillas apoyadas a la altura y anchura de la cadera. Sólo se mueve la columna. Después de hacer este ejercicio, levantar los brazos y abrir y cerrar los puños 10 veces.

Si se tiene linfedema o vaciado axilar preferiblemente no hacer este ejercicio (consultar con fisioterapeuta).



9

Movilización de columna.
Mantener la posición 5 segundos, levantarse y volver a bajar. **6 repeticiones.**

Observaciones:
Espalda lo más recta posible. Intentar tirar del pecho hacia abajo. Pueden apoyarse las manos en una mesa o en una silla.

