
SENA
CUIDARTE ESTA EN TUS MANOS
#YoMeQuedoEnCasa


SENA
MEDIDA PREVENTIVA FRENTE AL COVID-19
Te invitamos a:
DESARROLLAR TUS PROYECTOS TECNOPARQUE
de manera VIRTUAL

TIPS para evitar Riesgo Psicosocial por el trabajo en casa:

¡Yo me quedo en casa!

Sustancias Psicoactivas

Tu cuerpo necesita estar al 100 %

En esta Cuarentena

Di no Al consumo de Alcohol y cigarrillo

No consumir alcohol durante este periodo es una conducta de adaptación que ayudara a tu cuerpo y mente afrontar este periodo.

Recuerda, si tienes un uso problemático del alcohol y requieres acompañamiento escríbenos.

¡LO ESTAMOS HACIENDO BIEN!

Jhon Alfredo Martínez Guevara
Psicólogo líder Regional del Programa
ja.martinez@sena.edu.co

SENA

El pilar de la RENOVACIÓN ¡Soy yo!

Pautas básicas para crear videos institucionales desde Casa

Equipo de Comuncaciones
Regional Norte de Santander

La contingencia sanitaria es una gran oportunidad para poner a prueba nuestras habilidades y conocimientos, nuestro ser; de explorar, conocer, investigar e innovar; estar en un nivel superior al que estamos en este momento.
Es un llamado romper esquemas que nos hacen daño como seres humanos y sociedad.

1. Temática

- **Identifica** de qué vas a hablar
- **Define tu historia o temática:** inicio, nudo y desenlace.
- **Piensa** cuál es la forma creativa, didáctica y pedagógica que utilizarás para mantener a tu público hasta finalizar el video.
- **Prográmate** para que el contenido lo puedas dividir en varias sesiones (ejemplo: series audiovisuales) En el primer video podrías socializar de qué vas a hablar a trabajar en las próximos. Este es una forma de introducción. Los siguientes dos o tres máximo los distribuirás de acuerdo a tu proyección.
- **Prográmate** para distribuir la temática con tus pares o compañeros de trabajo. Piensa con ellos cómo podrían llevarla a cabo. Con este trabajo en equipo le estarían dando dinamismo a lo que van a hacer.

2. Equipo humano

Una vez hayas definido cómo y de qué forma realizarás el video, integra a tu familia ya sea para que te apoye técnicamente o haga parte de tus actividades.



Imagen 1: tomada de El Espectador: Canal Facebook

DATO:
Piensa en cómo te gustaría que te percibieran y cómo te ven. Pregúntate ahora ¿lo estoy correctamente? El audiovisual te permite esto: genera patrones de percepción.

NOTA:
Recuerda que la actitud, la creatividad, confianza,la fuerza con la que hables; tu corporalidad gestualidad y la presentación personal hablará más por ti y de la institución que todo lo que digas.

3. Equipo, condiciones técnicas y set

- **Programa** tu celular, tablet, computador, portátil o tu cámara en la mejor calidad. Ten en cuenta que la batería debe estar suficientemente cargada. (no menos del 70%)
- **Ubica** un lugar de tu casa. Adecúala como tu lugar de trabajo y piensa en cómo hubieras querido que fuera tu oficina. Ejemplo, si te gustan las plantas podrías ponerlas para que ambienten tu escenario o 'set', una biblioteca, un cuadro, un sillón, etc.
- **Establece** armonía en lo que vas a poner en tu set. Entre menos pongas, menos cargado estará.
- **Limpia** el lente de tu equipo. Cerciórate de que no se empañe.
- **Si es** celular o tablet busca que esté en una zona estable, frente a ti.
- **El equipo** de grabación (tablets o celulares) debe estar no más de un metro de distancia de ti, lo que permitirá que el sonido salga lo mejor posible. Si cuentas con cámara de video o fotográfica, y micrófono, la distancia es un poco más lejana.
- **Realiza** pruebas de sonido, sin gritar y sin hablar bajo.
- **Realiza** pruebas de video; para ello ubícate en tu 'set' o puesto de trabajo (atento a que la imagen no se vea borrosa) y cuando estés lista para grabar, recuerda poner tu equipo en "MODO AVIÓN"
- **Es muy importante** que el lugar tenga buena iluminación para que el video no salga oscuro o estallado de luz.
- **Procura grabar** en un espacio en el que no haya ruido.



Imagen 2: Tomada de Domestikaorg

4. Luces, cámara, acción

- **Ponte** tu mejor pinta, o la camisa.

- **Prográmate** para mirar continuamente al lente de la cámara, hacer movimientos corporales pausados y evitar muecas.
- **Relájate**, sé tú y mantente en el imaginario de un espacio laboral real.
- **Ahora sí**, ubícate a un costado de la cámara (en los puntos de encuentro de las líneas amarillas de la imagen 2°) y comienza en 3,2,1.
- **Si fallas**, volver a grabar es lo mejor.

5. Términos de grabación y recepción de videos

Esto atiende a los requerimientos del equipo que a solicitado el video:

- **Atender** a las indicaciones mencionadas
- **Portar** preferiblemente un distintivo **SENA**
- **Graba** los videos de forma horizontal
- **Duración:**
  -Contenido interno (Ejemplo: Correo electrónico): Máximo 2 minutos
  -Contenido externo (ejemplo: redes sociales): Máximo 60 segundos
  - Contenido de formación: Máximo 10 minutos
- **Ten en cuenta** que por ejemplo hay contenidos de formación que requieren unos usuarios específicos y no todos los canales de comunicación son los mas adecuados.
- **Los videos** en vertical de no más de 30 segundos deben cumplir con las condiciones técnicas expuestas. Estos están destinados para promocionar las temáticas.
- **Si tienes dudas** o requieres apoyo escríbenos al correo electrónico.



comunicacionesnsanl@sena.edu.co

NOTISENA Norte de Santander

Edición Nº: 0003
Fecha: 08 ABRIL 2020

Posesión y Juramento de los Representantes de Aprendices.

CEDRUM



María Helena Barrera Salamanca
Gestión Empresarial



Sharon Argenis Pereira Sepulveda
Gestión de Empresas Agropecuarias



Haynar Silvia Alejandra Duran Ledesma
Gestión Empresarial

CIES



Maikol Fernando cardona amaya
Gestión administrativa



Jeniffer Alba Pérez
Dirección de Ventas



Germán Enrique ortega gonzale
Supervisión de redes

El pasado viernes 03 de abril se realizó la posesión y juramento de los Representantes de Aprendiz SENA. Los electos por el CEDRUM son: Sharon Pereira Sepúlveda, María Helena Barrera y Haynar Alejandra Durán. Por el CIES: Jenniffer Alba Pérez, Maikol Fernando Cardona y Germán Ortega González de la jornada diurna, tarde y nocturna respectivamente.

El evento contó con la participación del Director(e) Regional, los Subdirectores de Centro, Coordinadores Académicos y Líderes de Bienestar al Aprendiz, se realizó de manera virtual por la aplicación TEAMS, atendiendo los requerimientos y recomendaciones que se deben tomar frente al Covid-19.

Inseminación, una opción para la ganadería para el Norte de Santander.

Inseminación



Instructor de AgroSena del centro CEDRUM, Fernando Orjuela Perilla, Zootecnista y Técnico de Inseminación Artificial, bajo las Alianzas Productivas con el Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural viene generando cursos de inseminación artificial. En los municipios de Chinácota y Toledo inicio las pruebas experimentales con 20 vacas lecheras raza Holstein, Jersey y Gyr, entre mayo y junio del 2019. Como resultado y beneplácito de todos a finales de febrero y principio de marzo se parieron nueve terneros producto del desarrollo científico.

Bienestar al aprendiz del CIES, desarrolla estrategias para hacerle frente al covid 19

COVID 19



El equipo de Bienestar al aprendiz del centro CIES, viene ejecutando desde hace unas semanas la estrategia Hágalo en Casa la cual consiste en compartir a través de los diferentes medios virtuales vídeos, ecard, presentaciones, tips a los aprendices para aprovechar el tiempo en casa brindando información al aprendiz desde las diferentes áreas de intervención de Bienestar al aprendiz, como los son: salud y línea psicosocial, cultura arte y bellas artes y deportes


Jueves de
Emprendimiento
sensibilización virtual
Introducción al servicio de emprendimiento SENA
"Un mundo de Oportunidades"
16 Abril
JUEVES
Hora: 8:00 a. m.
Las personas deben inscribirse con anterioridad en el siguiente link:
https://forms.gle/GcuoWk2GiNgNuXVC9
SENA
FONDO emprender

ENCUESTA PARA FUNCIONARIOS

Teniendo en cuenta las medidas adoptadas para el manejo de la emergencia del covid 19, se hace necesario replantear las actividades formuladas en el plan de bienestar funcionarios 2020.

Por lo anterior el Comité de Bienestar quiere que usted como funcionario de forma seria, responsable y razonable nos aportes ideas sobre posibles actividades o beneficios que podrían reemplazar las propuestas vigentes.

A CONTINUACIÓN PRESENTAMOS ALGUNAS PROPUESTAS GENERADAS EN REUNIÓN DEL COMITÉ DE BIENESTAR EL 03 DE ABRIL DE 2020:

POSIBLES ACTIVIDADES DEPORTIVAS QUE SE PODRIAN REALIZAR

1.Realizar campeonatos virtuales de algunos deportes.
2.Dar kit deportivo completo a cada funcionario (gorra-camiseta-pantaloneta-tenis).
3.Kit para realizar deporte en la casa con los programas virtuales establecidos por la oficina de bienestar.
4.Kit de juegos de mesa para el hogar (parques, domino, damas chinas etc)

POSIBLES ACTIVIDADES RECREATIVAS

5.Cursos virtuales de cocina, repostería o decoración, donde se haga llegar a las casas de los funcionarios los materiales.
6.Dar un bono para adquirir suscripciones en plataformas de películas, videos juegos etc (Netflix, Amazon prime u otras plataformas)

POSIBLES FORMACIONES ARTISTICAS Y CULTURALES

7.Entregar a cada funcionario un lego.
8.Curso virtual de música o pintura donde se le facilite al niño un instrumento o se entregue el kit para pintura.
9.Bono de estudio On line a los funcionarios interesados.
10.Bono de un paquete de libros de lectura y mándalas para colorear.
11.Obsequio al funcionario de una Tablet.
12.Obsequio a cada funcionario de un disco duro externo.

POSIBLES ACTIVIDADES DE INTEGRACION CON LA FAMILIA

13.Obsequiar un bono de mercado en supermercado de cadena.
14.Obsequiar bono de implementos de aseo en supermercados de cadena.
15.Bono a cada funcionario para pedir dos cenas en restaurante reconocido.

POSIBLES FECHAS ESPECIALES

16.Entregar a cada funcionario un detalle en el cumpleaños.
17.Entregar a cada funcionario un detalle en el día de su profesión.
18.Incentivos pecuniarios a los mejores empleados

En el siguiente link: agradecemos apórtanos dos propuestas diferentes a las mencionadas y que se enmarquen dentro de los títulos de cada grupo.

Estamos juntos en esto, somos una gran familia.

@SENAcomunica

LA BIBLIOTECA NO HA CERRADO SUS PUERTAS



Por eso invitamos a toda la comunidad SENA de la Regional Norte de Santander a abrirnos espacios para acompañarlos en la búsqueda en Base de Datos, Catalogó Bibliográfico, Repositorio Institucional, Portal de Revistas SENA y Normas APA. También los invitamos a que nos tengan en cuenta para los procesos de lectura y escritura, Elaboración de Bibliografías, Búsqueda efectivas de información dentro de sus formaciones y procesos investigativos. Además en Extensión Cultural contamos con Tertulias, Bibliocafe, Charlas Bibliotecarias y Lenguas de Señas.

Comunicate con nosotros:

DIEGO A. LÓPEZ Á. | **DIEGO A. ARENAS H.**
Celular:3216447455 | Celular:3232094716

@SENAcomunica

www.sena.edu.co

Regional Norte de Santander

INSTRUCTORES DE PLANTA

Los Equipos Pedagógicos de los Centros **CEDRUM** y **CIES**, en su misión de promover acciones para el mejoramiento de la calidad de la Formación Profesional Integral, los invitan:

A participar en el proceso de elaboración de Productos Técnico Pedagógicos

En el siguiente link podrán consultar:
https://bit.ly/2xHJAH7

Para aclarar dudas:
los invitamos»

16 JUEVES ABRIL

4:00 a 6:00 p.m.
por la plataforma TEAMS
A sus correos les llegará el link



@SENAcomunica
www.sena.edu.co

SENA

INSTRUCTOR DE PLANTA

¿Tiene dudas de cómo elaborar un producto tecnico-pedagógico?

lo invitamos»

16 JUEVES ABRIL

4:00 a 6:00 p.m.

por Teams a través del siguiente enlace:
DJKNFJFJDJBDSBS



www.sena.edu.co

@SENAcomunica


INSTRUCTORES
Los Equipos Pedagógicos de los Centros CEDRUM y CIES, en su misión de promover acciones para el mejoramiento de la calidad de la Formación Profesional Integral, los invitan:
A participar en el proceso de elaboración de Productos Técnico Pedagógicos
En el siguiente link podrá consultar:
https://bit.ly/2xHJAH7
@SENAcomunica
www.sena.edu.co


SENA
Desde la distancia todos nos unimos , con la ilusión de que este nuevo año que comienzas a vivir te colme de mucha felicidad, bendiciones, salud y prosperidad.
Feliz cumpleaños
SERGIO ALFONSO
Ramírez Figueroa
1 Abril 2020

QUE HACER EN CASO DE UNA CONMINACIÓN POR HUMO



El humo es una mezcla compleja de Dióxido de Carbono, vapor de agua y monóxido de carbono, partículas de hidrocarburos y otros químicos orgánicos inhalar estas partículas y gases puede ser perjudicial para la salud.



QUEDATE EN CASA

Realiza actividades con tu familia, juegos de mesa, lectura comprensiva y programas educativos.



EVITA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Durante el ejercicio, las personas puedes aumentar el ingreso de aire de 10 a 20 veces más que cuando está en reposo. La frecuencia respiratoria aumenta, provocando más contaminación profunda en los pulmones



MANTENER EL AIRE DE INTERIORES LIMPIO

Tener puertas y ventanas cerradas, no permita estar expuesto al aire contaminado del exterior.



MANTENTE HIDRATADO

Te ayudara a aliviar malestar como dolor de cabeza, fatiga y ayuda a mantener limpia las vías respiratorias





La Dirección Regional del
Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA
Norte de Santander

Se solidariza con sus familiares y seres queridos,
lamentando el fallecimiento del aprendiz

Germán Hormaza Pérez

del programa de formación Técnico de Cocina
-Chinacota-

Elevamos nuestras plegarias para que
su alma repose en la gloria de Dios



La Dirección Regional del
Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA
Norte de Santander

Se solidariza con sus familiares y seres queridos,
lamentando el fallecimiento del aprendiz

Elevamos nuestras plegarias para que
su alma repose en la gloria de Dios

La Dirección Regional del
Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA
Norte de Santander

Se solidariza con sus familiares y seres queridos,
lamentando el fallecimiento del aprendiz

JUAN SEBASTIAN LOPEZ MORA

del programa de formación
Tecnólogo en Mantenimiento Mecatrónico de Automotores N° Ficha: 1906948
Instructor Líder de la Formación: Wilmer Morantes.

Elevamos nuestras plegarias para que su alma repose en la gloria de Dios

BRIGADA DE EMERGENCIA

INFORMACIÓN CONVOCATORIA BRIGADA DE EMERGENCIA 2020

La líder del SST agradece a todas las personas que realizaron el paso a paso a la convocatoria de inscripción a la Brigada de Emergencia por plataforma compromiso.

SE INFORMA: Que por falla en la plataforma ha sido imposible verificar la inscripción de las personas, por la cual, debemos realizar la inscripción de la siguiente manera:

- Diligenciar Excel adjunto – formato hoja de vida brigadista.
- Remitir información al correo yurangelp@sena.edu.co.
- Plazo hasta 07/04/2020.

NOTA: Una vez retornemos a nuestras labores en nuestros lugares de trabajo se dará inicio a la reunión, exámenes y capacitaciones.

@SENAcomunica

www.sena.edu.co



SENA

Nos vemos este

13 LUNES ABRIL

a las **5:00pm**

En la Actividad Física Musicalizada por nuestra cuenta de **Facebook**

SENA Norte de Santander



LIVE

Anímate y Conéctate

"El deporte te da vida"

¡No Faltes!

Estamos juntos en esto, somos una gran familia.

SENA

Nos vemos HOY

a las 5:00pm

En la Actividad Física Musicalizada por nuestra cuenta de **Facebook**

SENA Norte de Santander



LIVE

Anímate y Conéctate

"El deporte te da vida"

¡No Faltes!

Estamos juntos en esto, somos una gran familia.