

REVISTA DIGITAL

EDICIÓN No. 04 · 2021

GRUPO ASD

NAVIDAD EN FAMILIA

La navidad llegó a las familias ASD.

Pág. 21

SABORES DE NAVIDAD

La opción perfecta para festejar en familia.

Pág. 36

| Departamento de **Comunicaciones**



CON TE NI DO

1. **EDITORIAL**
03 - 04 Pág

2. **LO QUE
DEBES
SABER**
05 - 07 Pág

3. **POR TU
SALUD**
08 - 10 Pág

4. **POR TU
BIENESTAR**
11 - 13 Pág

5. **POR TU
SEGURIDAD**
14 - 16 Pág

6. **PENSANDO
EN TI**
17 - 19 Pág

7. **NUESTROS
PROTAGONISTAS**
20 - 23 Pág

8. **AMIGOS
COPA**
24 - 26 Pág

9. **NUESTRA
GENTE**
27 - 34 Pág

10. **OCIO Y
CULTURA**
35 - 38 Pág

| Redacción:

Roberto Castro Canedo
roberto.castro@grupoasd.com.co

Diana Saldarriaga Galeano
dsaldarriaga@grupoasd.com.co

| Diseño Gráfico:

Cristian Sánchez Hernández
csanchez@grupoasd.com.co

EDITO RIAL

REVISTA DIGITAL

CUARTA EDICIÓN | 2021

Llegó la NAVIDAD

Plenos, felices y con inmensa satisfacción llegamos a la celebración de estas fechas de final de año, tan importantes para todos quienes hacemos parte de la **Familia ASD**.

Esta época nos genera muchos sentimientos, para algunos agradables, para otros no tanto. Es el momento propicio para mirar lo positivo y lo bueno que aprendimos en este año que termina, aprovechar para cerrar un ciclo de vida con las personas que más queremos y amamos, y encontrarnos con aquellos a los que a veces les dedicamos poco tiempo. Es el tiempo de reconocernos como familia, de estrechar los lazos que nos unen y fortalecer el amor, la comprensión y la solidaridad. Tiempo para revisar nuestra vida, nuestros logros y desaciertos, nuestras debilidades y también nuestras fortalezas; para planear nuestro presente y el futuro 2022.

Es un tiempo para agradecer, reconocer y fortalecer la familia, ese círculo íntimo de cuidado y afecto que nos arropa, y a la vez nos lanza a seguir construyendo. En este mes intentemos buscar pretextos para hacerles experimentar todo lo que sentimos por ellos y mostrarles con actos de servicio todo el cariño que les tenemos. Dedicarles tiempo, usar palabras, caricias, resolver los conflictos, expresar todo lo que nos une, abrazar, amar, celebrar y ser felices, pueden ser algunas de las tareas de estos días.

Por eso queremos desearte lo mejor, que esta navidad esté llena de amor, paz y felicidad para ti y para los que más quieres.

¡Feliz navidad y un 2022 lleno de éxitos!

GRUPO ASD

LO QUE DEBES SABER

REVISTA DIGITAL

CUARTA EDICIÓN | 2021

¡FALTAN 5 PA' LAS 12 EL AÑO VA A TERMINAR!...

LAS TRADICIONES DE FIN DE AÑO

Aunque algunas personas son poco supersticiosas, otras por el contrario, ya sea por tradición, costumbre o diversión, practican todo un ritual para despedir el año que termina, siendo una oportunidad para recordar lo bueno y dejar atrás todo lo que no fue tan bueno, pero que seguramente nos dejó experiencias y crecimiento que podemos guardar en el baúl de los recuerdos; y por otra parte le damos la bienvenida al nuevo año en medio de lágrimas, abrazos y sonrisas que se mezclan con esos actos que realizamos con fe o simplemente un modo de atraer lo positivo y recibir este nuevo período confiando en que traerá prosperidad amor y éxito en todos los proyectos venideros del nuevo año.

Si quieres experimentar o si ya eres un experto, te dejamos algunos agüeros que puedes poner en práctica para atraer lo que deseas para este 2022.

PARA ATRAER DINERO



Guarda un dólar en tu billetera para recibir el nuevo año, diversos símbolos de la moneda representan riqueza.



Tener flores en toda la casa de color amarillo: se asocia al oro y la riqueza, símbolos de prosperidad.



Champán + joyas de oro: esta combinación representa fortuna. Atrae el dinero introduciendo tus joyas de oro limpias en la copa de champán con la que vas a hacer el brindis del nuevo año.



Pon monedas de la denominación más alta dentro de tu zapato durante toda la cena. Atrae el dinero para el próximo año.





Dinero en tus bolsillos: No olvides recibir el año con dinero en tu billetera, bolso y bolsillos. Representa atracción para que abunde y no falte el próximo año.



QUE LLEGUE EL AMOR VERDADERO

 **Usa ropa interior nueva de color rojo**, además del amor, atrae también la pasión.

 **Tener velas rojas:** en cada una pega una nota con las características de la persona con la que sueñas para ti, enciéndela antes de las 12 y deja que se consuma totalmente.


 **Manzanas rojas:** tú mismo debes seleccionarlas, escoge las que más te gusten, en la noche del 31 ponlas juntas y clava 3 monedas de diferente denominación en forma de triángulo, deja las manzanas en tu habitación, cuando se dañen cámbialas y repite hasta encontrar el amor.

PROSPERIDAD

 **Las uvas son un infaltable**, debes comer 12 uvas a las 24:00 en punto, una por cada mes del año y en cada uva debe ir tu deseo.


 Una de las más comunes son **las lentejas**, ya sea comerlas o tenerlas en un tazón, de donde tomarás un puñado. Guárdalas en una bolsita pequeña, en tu bolsillo o billetera.


 Durante la cena deja **la ventana abierta**, lograrás que toda la energía negativa salga y empieces con una renovada.

 **Barre la casa** en dirección hacia la puerta principal y limpia de arriba hacia abajo tu casa con el famoso jabón Rey, con ello expulsarás todo lo negativo que hayas tenido ese año.


 Si quieres atraer la buena suerte, alegría y prosperidad, usa el 31 de diciembre **ropa interior nueva y amarilla**.

DESEOS Y SUEÑOS POR CUMPLIR

 **Prender velas son sinónimo de luz y esperanza**, prende velas de colores y pon una intención en cada una de ellas, de esta manera atraerás tus deseos.

 **Baño energético:** el 31 de diciembre en un litro de agua mezcla sal marina, deja que se disuelva. Al terminar tu baño, toma la mezcla y rocía por todo tu cuerpo, expulsa pensamientos negativos y visualiza todo lo que quieres lograr en el próximo año. Deja que el agua se evapore.

 **Si tu intención es viajar**, es infaltable salir con tu maleta de viaje y dar una vuelta a la manzana.

 Si tu sueño es conocer un lugar, consigue una imagen que tenga un elemento representativo y cárgalo en los dos zapatos que lles durante ese día, para más efectividad en caso de ser un país consigue moneda local y acompaña la imagen.

Recuerda: lo más importante es vivir un nuevo año cargado de las mejores energías y con toda la emoción de empezar un camino lleno de posibilidades para lograr todo lo que quieres. Seguro estos agüeros te ayudarán a que el 2022 te sorprenda de la mejor manera.

En Grupo ASD queremos que tengas la mejor navidad y por eso, compartimos contigo nuestros secretos para que conserves valiosos momentos con tu familia y todas las personas especiales de tu vida.



GRUPO
ASD

POR TU SALUD

REVISTA DIGITAL

CUARTA EDICIÓN | 2021



Lleva tu CONSCIENCIA A LA PLENITUD

MINDFULNESS

El **mindfulness**, o práctica de la atención plena, es la práctica del aquí y el ahora, del estar presentes y ser conscientes de lo que nos rodea.

Es una manera asequible de iniciarse en la meditación porque solo hay que centrarse en qué perciben nuestros cinco sentidos: vista, tacto, olfato, oído y gusto. Es muy fácil de practicar y tiene muchos beneficios, lo verás con los siguientes ejercicios.

5 MINUTOS DE ORDEN

Una casa ordenada, es una casa feliz. El caos llama al caos mental, por eso es fundamental que tu entorno esté ordenado y lo menos saturado posible de objetos innecesarios. Busca 5 minutos al día para ordenar las zonas visibles de tu casa y también de tu trabajo.

CONCENTRACIÓN

¿Eres capaz de concentrarte en algo durante un buen rato y desconectarte de todo el exterior? Puedes empezar con una actividad muy fácil: pintar mandalas. Están muy de moda y es muy fácil. El objetivo es que mientras pintas, tus pensamientos fluyan sin pararse.

TIEMPO DE MÚSICA

Si no te ves pintando, otra buena forma de trabajar la atención plena es escuchando música de una manera presente. La música reduce el estrés, te pone de buen humor y estimula la creatividad. Elige las canciones que más te gusten, ponte cómodo, escucha la letra y siente la melodía.

DÉTOX DIGITAL

No vamos a decirte que tires el móvil. Simplemente se trata de desconectarte unas horas, por ejemplo, desde la cena hasta la mañana siguiente. Aprovecha para hablar con tu familia, leer, escuchar música. Parece algo banal, pero tu mente lo agradecerá.

DEDICA TIEMPO A TU FAMILIA O AMIGOS

¿Cuántas veces empezamos el día casi sin interactuar con ningún miembro de nuestra familia? El desayuno, la comida, la cena... cualquier momento será perfecto. El objetivo es estar presente y disfrutar de, aunque sean 5 minutos de conversación atenta. ¡La televisión está prohibida!

REVISIÓN DE TU DÍA

Al final de la jornada plantéate: ¿ha sido un día satisfactorio? Repasa todo lo bueno que te ha pasado, detecta lo mejorable y piensa qué podrás hacer al día siguiente para que tu día sea aún mejor. Puedes apuntar brevemente estos pensamientos en un cuaderno.



GRUPO
ASD

POR TU

BIE
NES
TAR

REVISTA DIGITAL

CUARTA EDICIÓN | 2021

CUIDA TU VISIÓN Y ADOPTA ESTA PRACTICA

Desde Hoy



La vista sin duda alguna es uno de los **sentidos más importantes**, por el descubrimos la mayoría de los estímulos en nuestro diario vivir y a través del cual enviamos información a nuestro cerebro para interpretar el tamaño, la forma, el color y la textura de los objetos que nos rodean, así como la distancia a la que se encuentran o la velocidad a la que se mueven. Sin duda alguna son nuestra brújula para percibir el entorno y todo lo que nos rodea.

Nuestros ojos son uno de los órganos más pequeños, pero también más delicados de nuestro cuerpo; diariamente los exponemos a diferentes factores externos que pueden afectar su funcionamiento y a los que no prestamos atención como: rayos solares directos en nuestros ojos, una mala iluminación o el uso excesivo de dispositivos electrónicos. Aparentan ser acciones y gestos insignificantes, pero pueden acabar afectando tu visión, e incluso derivando en lesiones más graves.



PENSANDO EN TU BIENESTAR

A Continuación

Te damos 8 practicas esenciales para mantener una buena salud ocular

1. Lo primero que debes poner en tus prácticas diarias, es aprender a ejercitar y a relajar tus ojos. Realiza estos sencillos pasos que pueden ayudarte a mantener tu salud visual y a prevenir enfermedades, relajar y destensar los ojos y toda la musculatura que los rodea.

2. Toma conciencia al hacer uso de los dispositivos tecnológicos: móviles, tablets, computadores. Es posible que pases más del tiempo de lo normal frente a estas pantallas, si es tu caso debes tomarte descansos, parpadear con frecuencia, mantener la distancia adecuada de la pantalla y evitar verlas en la oscuridad. Si utilizas lentes, los mejores son los que tienen filtro azul ya que protegen los ojos de los efectos de la excesiva exposición a la luz LED que emiten estos objetos.

3. La iluminación sí afecta. Tanto para trabajar, como para realizar tareas cotidianas en casa. Tener una correcta iluminación es esencial para no forzar la vista. Las consecuencias de usar la luz adecuada en las diferentes actividades pueden derivar en fatiga visual, dolor de cabeza, estrés, e incluso problemas posturales.

Si trabajas con computador, lo ideal sería trabajar en un entorno donde predomine la luz natural, aunque es recomendable utilizar cortinas para reducir los posibles reflejos del sol en el rostro y los monitores.

4. Protege tus ojos del sol. Usa gafas de sol para protegerte de los efectos nocivos de los rayos UV y las radiaciones solares. Recuerda que las gafas deben

ser homologadas y los cristales deben tener el filtro de protección adecuado para el entorno o la actividad que vayas a realizar.

5. Cuidar tus lentes, cuidas tus ojos. Limpia correctamente los lentes de contacto o gafas constantemente con el producto especializado, no solo evitará que se llenen de impurezas y suciedad que pueda provocarte alguna infección ocular, sino que durarán más tiempo en mejores condiciones.

6. La alimentación también influye. Una dieta sana y equilibrada puede contribuir a conservar en buen estado la salud de tus ojos. La vitamina A protege las células oculares y puedes encontrarla en la zanahoria, el tomate, el melocotón, el brócoli o el mango. También los ácidos Omega-3, que aporta el salmón y otros pescados grasos.

7. Mantén tus ojos hidratados. Es común que con el pasar de los años o al desarrollar actividades constantes frente a las pantallas, los ojos empiecen a researse más de lo normal y nos genere molestias. Para evitar la sequedad ocular, recomendamos realizar descansos, cerrando los ojos por unos minutos o hacer pausas activas y usar lágrimas artificiales, si así te lo indica el especialista.

8. Por último y no menos importante, no olvides ir al médico. Hay muchas patologías visuales que no son perceptibles hasta que están muy avanzadas. La única manera de descubrirlas en su etapa temprana es a través de las revisiones oculares, nuestra recomendación es que programes anualmente tu cita con el especialista para realizarte tu examen visual.

Aquí tienes 8 claves que te ayudarán a prever y conservar una buena salud visual.

RECUERDA
QUE NO HAY
NADA MAS
VALIOSO QUE
TU SALUD Y
POR ENDE
TU VIDA, SOLO
TU PUEDES
DARLE EL
VALOR QUE
SE MERECE.

GRUPO
ASD

POR TU
SEGURIDAD

REVISTA DIGITAL

CUARTA EDICIÓN | 2021



• Conoce como pueden robar tu 'prima' •

¡Ojo cuídate en esta NAVIDAD!

• Conoce como pueden robar tu 'prima' •

Quinió la temporada decembrina, uno de los meses más alegres del año, tiempo en el que las personas dan sin esperar nada a cambio y en el que comparten junto a sus familias seres queridos y compañeros de trabajo. Sin darnos cuenta de cómo y cuándo, tenemos una larga lista de compras de regalos que nos exige bien sea salir a la calle junto con millones de personas o hacer nuestra compra vía online.

Mientras la mayoría se enfoca en la compra de los regalos, el presupuesto destinado y otros eventos que acontecen estas fechas, los delincuentes están concentrados en lograr alcanzar ganancias financieras o materiales a costa de los consumidores, se arman de diversas artimañas y aprovechan esto para engañar a incautos compradores. **Por este motivo, es esencial que usted se proteja y se mantenga alerta para evitar los fraudes más comunes de la temporada y evitar que sus celebraciones se conviertan en dolores de cabeza.**



Sitios de compras falsos

Siempre estamos en búsqueda del mejor precio, navegamos por diversos enlaces hasta encontrar uno con un muy buen precio, hasta surreal, el costo nos convence y realizamos la transacción sin darnos cuenta que nuestros datos bancarios fueron sustraídos, **¡desconfía de estos lugares!** por lo general estos sitios web se identifican al tener muchas ventanas emergentes con ofertas increíbles, para esto, puedes usar varias herramientas como: **urlvoid.com** y **whois-lookup**. Al ingresar la dirección del sitio que encontraste para comprar puedes obtener información sobre el sitio, incluyendo si está en listas negras de fraudes y estafas.



Hacer compras en línea, por wi-fi público

Dice el viejo refrán "Del afán solo queda el cansancio". Debes abstenerte de comprar en situaciones como esta y hasta de ingresar en tu banco o intercambiar algún tipo de información personal. Sin importar que estés comprando de un sitio web legítimo, corres riesgo si realizas cualquier tipo de transacción involucrando tu información personal conectándote en red Wi-Fi pública. Los mal intencionados conectados a esa misma red de Wi-Fi pueden acceder a tu información personal y comprometer tu integridad.

Clonación de las tarjetas de crédito

Este tipo de estafa no es nuevo, es bastante común. Los delincuentes instalan un tipo de tecnología que copia la información de tu tarjeta para después usarla en otros lugares indiscriminadamente. Este fraude se incrementa en la época navideña debido al aumento de personas circulando y caos que se genera en las calles. Así que escoge cajeros que se encuentren dentro de bancos, almacenes o centros comerciales. Antes de hacer la operación, revisa el teclado, la ranura donde se inserta la tarjeta y la de donde sale el dinero, revisa la parte externa de la pantalla, no recibas ayuda de nadie, cubre al digitar la contraseña y por último cambia regularmente la clave.

Publicaciones en redes sociales

Las redes sociales son herramientas útiles para localizar. Evita los 'posts' en los que proporciones información sobre tu ubicación actual o la dirección de tu vivienda. No compartas el cronograma de viajes y planes, no aceptes invitaciones de gente extraña que quiera acceder a tu círculo de amigos.

Cuida tus objetos personales

En lugares públicos como centros comerciales es común que los ladrones aprovechen el descuido de los compradores. No dejes en lugares visibles o de fácil acceso: maletas, carteras, billeteras o celulares. Realiza tus compras navideñas en lugares que te ofrezcan seguridad. En caso de robo, coloca la denuncia ante la Policía.

Give away en redes sociales

En esta época especialmente del año, sospecha de las grandes ofertas o concursos que te encuentres en las redes sociales, existen muchas legítimas, pero también las hay fraudulentas. Sorteos con grandes premios como tiquetes, viajes con todo pago que te lleven a una Fan Page de Facebook o a una página web y te soliciten como requisito de participación diligenciar una solicitud con tus datos personales. Al ingresar tu información le das acceso libre a los estafadores. Debes ser muy selectivo. Si tienes duda, visita la página del vendedor o compañía original y accede a sus redes sociales desde la página principal, y así estarás seguro de que estás mirando las ofertas reales y no una página falsa.

Las fiestas navideñas son un momento especial del año donde tratamos de reunirnos con las personas que más queremos y celebrar en familia, así que sé precavido y no dejes que un malhechor la arruine. Sé vigilante, cuidadoso y revisa tus tarjetas.

¡Una Feliz Navidad Segura les desea
GRUPO ASD!



PEN SAN DO ENTI

REVISTA DIGITAL

CUARTA EDICIÓN | 2021

GRUPO ASD

CREA TU MAPA DE SUEÑOS O VISION BOARD

• PARA 2022 •

¿Eres una persona que sueña en grande y que cada 31 de diciembre a medianoche te propones metas y objetivos a cumplir para el nuevo año?

Este artículo lo creamos pensando en ti, queremos ayudarte a hacer realidad todo lo que quieres y que has retrasado por tiempo u otras cosas que te impiden cumplir tus sueños.

Para muchos a la hora de soñar, no existen límites, nuestra imaginación se eleva a planos nunca conocidos, deja que tus pensamientos viajen y construye esos deseos materiales y espirituales que vemos plasmados en nuestro futuro soñado. Es en ese instante que surgen las ganas de cumplirlos y que se vuelvan realidad y sobre todo tangibles.

Sin embargo, muchas veces nuestros ideales quedan en el aire en una nube rosa, esperando que sucedan por arte de magia; no tenemos el camino claro que guíe nuestros pasos para materializar y proporcionar una imagen clara a nuestro inconsciente.

¿Qué es el Mapa de Sueños o Vision Board?

Es una sorprendente herramienta en la que se representa gráficamente todo aquello que deseamos conseguir en distintas áreas de nuestra vida, la cual nos facilita la realización de nuestros sueños, metas y objetivos. Gracias al poder de la visualización, nuestra mente funciona como una pantalla que proyecta todo lo que le ordenamos; Si logras visualizar y retener en tu mente tus metas, ya estás comenzando a crear tus sueños. Pero imaginarlo no es suficiente, debes sentirlo y disfrutarlo como si ya fuera una realidad, y como si desde ya estuviera presente en tu vida.

Elaborar un tablero de los sueños con imágenes hace que éstas sean un recordatorio permanente de lo que anhelamos. Si todos los días tu mente recibe imágenes de tus deseos, estos estarán presentes en tu consciente y subconsciente, y será más sencillo encontrar la manera de alcanzarlos.



¿CÓMO CREAR TU PROPIO MAPA DE SUEÑOS?

Antes de empezar con nuestro mapa de sueños, es fundamental crear una lista que contenga **nuestros proyectos o sueños en 6 áreas vitales en la vida: salud, prosperidad, espiritualidad, familia, profesional y amor.** Para esto, solo necesitamos papel, lápiz y toda la intención de cumplir cada cosa.

1 Toma una cartulina o tablero de corcho, trata de que sea una superficie liviana para que puedas ubicarla fácilmente.

2 Divide el tablero en 6 partes, de acuerdo con las áreas vitales con la que hiciste la lista de sueños a cumplir.

3 El lado izquierdo será para tus deseos espirituales, por ejemplo, tomar hábitos saludables y el derecho para tus deseos materiales, como adquirir un vehículo.

4 En el centro del espacio vas a pegar una foto tuya sonriente, ojalá que te represente un contexto especial para ti.

5 Recorta o dibuja imágenes, frases o figuras que representen cada uno de los deseos de tu lista.

6 Ubica cada una de las imágenes de acuerdo con el espacio vital definido en la cartulina. Si deseas una moto la ubicas en la parte derecha en el espacio asignado a la prosperidad.

7 Recuerda que tienes derecho a soñar en grande, el universo es ilimitado.

8 Emociónate realizándolo, siempre con pensamientos positivos y mucha fe, tómate el tiempo para encontrar lo que te gusta.

9 Adorna y personaliza tu mapa de sueños o Vision Board.

10 Por último, ubícalo en un lugar estratégico donde lo puedas ver todos los días. Verlo físicamente es efectivo para concretar lo que quieres y deseas.

Este mapa debe funcionar como un mapa del tesoro, es importante que todos los días lo visualicemos imprimiendo esas imágenes en nuestro subconsciente, debe recordarnos y ubicarnos cada día en el cumplimiento de esos sueños.

Para hacerlo es importante imprimir esas imágenes en nuestro subconsciente y, sobre todo, sentirnos emocionalmente como si ya nuestras metas se hubieran materializado y logrado.

¡ES EL MOMENTO DE TRABAJAR POR LO QUE SIEMPRE HAS SOÑADO!



GRUPO
ASD

NUESTROS PROTA GONISTAS

REVISTA DIGITAL

CUARTA EDICIÓN | 2021

Navidad en FAMILIA

La navidad en las familias de Grupo ASD es la suma del amor, los deseos de corazón, una inmensa gratitud y la generosidad que tanto nos caracteriza.

¡Llegó el tiempo de disfrutarla!

Con mucha alegría recibimos una de las mejores épocas del año, fecha que nos inspira, que enciende en nosotros un espíritu navideño único y al mismo tiempo, el deseo de compartir con nuestros seres queridos.

Desde el inicio de estas fechas, en nuestra mesa no pueden faltar platos tradicionales de la comida colombiana como los buñuelos, por supuesto una buena natilla y unos ricos tamales, así como tampoco, los regalos de Navidad, que repartimos con nuestros familiares y amigos. Pero, sobre todo, la alegría y el ánimo de celebrar en familia.

En esta cuarta edición, invitamos a algunos de nuestros colaboradores a que nos compartieran como celebran esta época tan especial acompañados de sus seres queridos. Hoy nos cuentan que hacen, que no puede faltar, que tradiciones replican en cada generación y qué los representa.

Erika Corredor

Profesional II jurídico

Las fiestas decembrinas son un rito de celebración espiritual, de agradecimiento a Dios, donde se fortalecen los valores familiares con su esposo Erik Muñoz e hijo Matías Fernando Muñoz Sánchez, y conectan con la esencia del afecto y la generosidad por la vida de sus seres queridos.

¿Qué no les puede faltar en la navidad?

No nos puede faltar estar reunidos con nuestra familia y compartir una rica cena.

¿Qué significó el 2021 para ustedes y su entorno familiar?

El año 2021 fue un año de retos, de mucha enseñanza, de aprender a valorar a nuestros seres queridos. Vimos este año como una nueva oportunidad para ser mejores, sobre todo estamos muy agradecidos con Dios por que nuestra familia está bien.

¿Cómo recuerdas tu infancia en esta época?

La navidad en nuestra infancia era una época muy feliz, porque disfrutábamos de la compañía de nuestros padres y la deliciosa comida de las abuelas.



¿Cómo viven la navidad en familia?

En navidad siempre compartimos con nuestros familiares en la casa de nuestros padres, dedicando tiempo para agradecer a Dios por el bienestar de todos los miembros de nuestra familia.

¿Cuál es su navidad soñada?

La navidad soñada es volver a compartir con nuestros seres queridos que ya se han ido de esta tierra.

¿Qué costumbre tienen para la época decembrina en familia?

Acostumbramos a visitar alumbrados navideños, hacer el pesebre para rezar la novena con nuestros amigos y familiares.

¿Qué regalo de navidad están pidiendo este año?

Solo le pedimos a Dios que nuestros padres tengan salud, que siempre estemos en paz y amor en nuestro hogar.





Victor Morales

Director de Infraestructura y Operaciones

La celebración navideña para Víctor es una oportunidad para compartir momentos inolvidables junto a su círculo familiar, compuesto por su padre Víctor Morales (77 años); su Mamá, Marina Vivas (70 años); esposa Margarita Buitrago (42 años), e hijos, Isabela de 19 años y Diego Pablo de 8 años.

Sin embargo, en la decoración navideña se involucra su sobrina Gabriela de 24 años.

¿Cuál es la fecha ideal en la que decoras tu hogar para navidad?

Normalmente, el primer fin de semana de diciembre.

¿Qué no les puede faltar en la navidad?

Estar reunidos con toda la familia, mis dos hermanos: Saul Eduardo y Edwin, mis sobrinas Gabriela, Valentina y mi sobrino Juan Pablo. De tradición, la comida típica: Natilla y buñuelos.

¿Qué significó el 2021 para ti y tu entorno familiar?

Un año con muchos retos, por el coletazo de la pandemia, pero sin duda un año en el que los mismos

retos fortalecieron los lazos familiares. Mucha ayuda, comprensión, tranquilidad y felicidad por estar juntos, tenemos salud y con ganas de seguir adelante.

¿Cómo recuerdas tu infancia en esta época?

Con mis primos, amigos de la cuadra, jugando, rezando la novena en los pesebres de la calle.

¿Cómo viven la navidad en familia?

Nos reunimos en la casa, con toda la familia. Preparamos la cena, con la ayuda de todos, rezamos juntos la novena, cantamos villancicos y repartimos los regalos.

¿Cuál es tu navidad soñada?

Compartir con toda mi familia en París.

¿Qué costumbre tienes para la época decembrina en familia?

Tratar de estar juntos el mayor tiempo posible, compartir y rezar la novena en familia algunos días.

¿Qué regalo de navidad están pidiendo este año?

Diego quiere un kit de estralandia, mi hija y sobrinos esperan dinero, los demás pedimos que el próximo año sigamos bien de salud, con prosperidad, abundancia y mucha armonía familiar.



Rolando Patiño

Analista de Pruebas de Software

Rolando, comparte el valorar de cada momento con su pequeña pero hermosa familia, disfruta con emoción esta época acompañado de su esposa Liliana Peña Daza y su hija Maria paula Patiño Rueda de 14 años.

¿Cuál es la fecha ideal en la que decoras tu hogar para navidad?

Normalmente decoramos a mediados del mes de noviembre de cada año.

¿Qué no les puede faltar en la navidad?

No puede faltarnos la decoración, la casa se viste para esta época tan especial, para sentir el esplendor del ambiente navideño.

¿Qué significó el 2021 para ti y tu entorno familiar?

Como siempre un año lleno de retos, de aprendizaje y de seguir adaptándonos a la nueva normalidad post-

pandemia, fue un año donde se consolidaron muchos proyectos en cuanto a la parte académica para todos los miembros de mi familia.

¿Cómo recuerdas tu infancia en esta época?

Recuerdo que papá siempre cocinaba y que nos reuníamos en familia hasta llegar la media noche, en este momento se daba gracias a Dios por todo lo vivido durante el año, también recuerdo que, junto con mis hermanos, estábamos muy ansiosos para que llegara por fin la hora para destapar los regalos, siempre la casa estaba llena con la familia y los amigos más cercanos.

¿Cómo viven la navidad en familia?

En estos últimos años siempre nos reunimos en familia y al llegar la medianoche le cantamos el feliz cumpleaños al Niño Dios y hacemos una oración dándole gracias por todas las bendiciones recibidas durante el año, luego compartimos en la mesa con una cena de medianoche.

¿Cuál es tu navidad soñada?

Me gustaría mucho podernos reunir todos los miembros de mi familia y la familia de mi esposa, y poderla pasar unidos, pero infortunadamente por motivos de distancia todavía no lo hemos logrado, espero que muy pronto podamos cumplir este sueño.



Oscar Cabrera Aguilar

Director de Calidad

Una fecha con grandes retos a la que se enfrenta con la ausencia de ese ser querido, su madre; pero que junto a su esposa Jeimy Alexandra Delgado Orozco y su hija Ana Lucía Cabrera Delgado, vivirá fortalecido en el abrazo y cariño fraterno que engendra el amor de familia junto con la alegría de esta época de paz y esperanza.

¿Cuál es la fecha ideal en la que decoras tu hogar para navidad?

Este año fue el 27 de noviembre de 2021, la idea es hacerlo antecitos de iniciar diciembre.

¿Qué no puede faltarles en la navidad?

Considero que principalmente la salud, la unión familiar, el amor y la ilusión de seguir siempre juntos compartiendo.

¿Qué significó el 2021 para ti y tu entorno familiar?

Fue un año difícil en lo personal, ya que el ser más importante de nuestras vidas como lo es la mamá en el mes de abril, 3 días antes de mi cumpleaños, partió repentinamente a causa del COVID-19; ya veníamos previamente en una lucha positiva por restaurar su salud de otras condiciones; sin embargo esta situación en particular a nuestra familia le ha generado un cambio y un pensamiento de seguir adelante, de ser felices en honor a la mujer que en lo particular me hizo el hombre que soy y trato de reflejarlo con quienes me rodean, ya sean amigos, familia, etc. siguiendo sus valores.

¿Cómo recuerdas tu infancia en esta época?

¡Uyyy muy especial!, mi anhelo de pequeño era terminar el año con buenas calificaciones jejeje...era poder disfrutar de esta época al lado de mi familia, preferiblemente viajar a Ortega (Tolima) a visitar a mis seres queridos...gratos recuerdos que hacen parte viva de mi presente, futuro y que hoy en día quiero transmitirlo a mi hija Ana Lucía.

¿Cómo viven la navidad en familia?

Lo primero recibirla armando el arbolito de navidad con el pesebre, y posteriormente con mi familia realizar las novenas en cada una de las casas acompañados de buñuelos y natilla "mi hermano le tiene el toque y le queda super" y el 24 y 25 estar unidos con mis hermanos, brindarnos el cariño y afecto. Ya como plus extra, de ser posible regalos, aunque el centro de atracción se lo llevan los niños.

¿Cuál es tu navidad soñada?

La navidad soñada es tener la esperanza año tras año de llegar con la salud de toda la familia para poder disfrutar esta época, realmente la unión y el amor familiar es lo más importante, para nosotros no hace la diferencia un árbol más grande, o más regalos...preferimos el compartir entre nosotros y llenarnos de sentimientos de amor y familia.

¿Qué costumbre tienes para la época decembrina en familia?

La cena así sea sencilla y el agradecimiento a Dios por permitirnos estar reunidos en familia disfrutando.

¿Qué regalo de navidad están pidiendo este año?

El mejor regalo y al mismo tiempo el reto, es lograr disfrutar una época especial de navidad y año nuevo con la ausencia de un ser muy especial como lo era mi madre quien vivía intensamente estas épocas, el mejor regalo es que en nuestros corazones abunde la alegría entre mis hermanos, esposas e hijos para que fortalecidos en el amor sigamos cada vez más unidos.

¿Qué costumbre tienes para la época decembrina en familia?

Todos los años compramos una torta de cumpleaños y celebramos un año más de nacimiento del niño Dios, no puede faltar la oración de acción de gracias.

¿Qué regalo de navidad están pidiendo este año?

Normalmente no pedimos cosas materiales, casi siempre le pedimos a Dios mucha sabiduría para saber discernir y tomar las mejores decisiones en la vida, decisiones que favorezcan a la mayoría de la gente, también pedimos perdón por las cosas erradas que hicimos durante el año y muchas bendiciones a cada una de las personas que interactúan en el día a día con cada uno de nosotros.



Navidad en FAMILIA.





AMIGOS COOPA

REVISTA DIGITAL

Felicitaciones a nuestro

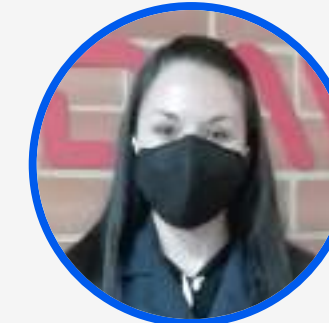
AMIGO COPA

del mes de **Octubre**

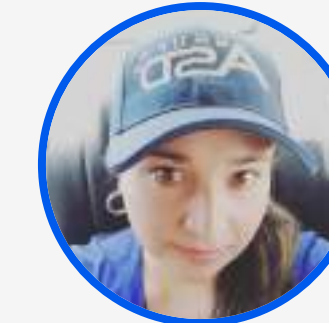
Queremos resaltar a todos los Colaboradores que sobresalieron por su sentido de Innovación en el mes de Octubre, destacándose por su **capacidad de sugerir, proponer y generar ideas de mejora o cambio en beneficio de su proceso y la organización en general.**



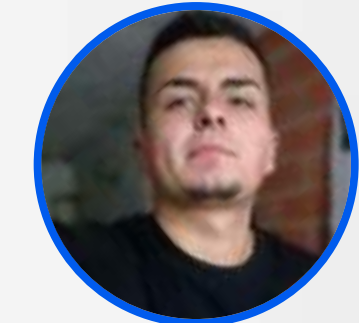
ÁNGELA MARTÍNEZ M.
TRANSCRIPTOR DE DATOS
COLMÉDICA



VIVIANA RODRÍGUEZ B.
TRANSCRIPTOR DE DATOS
DAVIVIENDA



VIVIANA RAMÍREZ C.
COORDINADOR LOGÍSTICO Y DE ACTIVOS
DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA
Y FINANCIERA



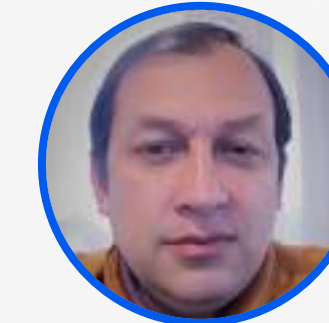
MAYKOL GARZÓN AGUILERA
AYUDANTE DE OBRA
DIRECCIÓN
DE ARQUITECTURA



GUSTAVO DÍAZ CIFUENTES
COORDINADOR DE CALIDAD
DIRECCIÓN DE CALIDAD



JOHAN SEBASTIÁN BARRETO
AUXILIAR DE COMPRAS
DIRECCIÓN DE COMPRAS



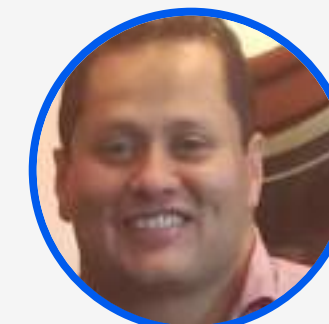
ROLANDO PATIÑO RUEDA
ANALISTA DE PRUEBAS DE SOFTWARE
DIRECCIÓN DE CONTABILIDAD



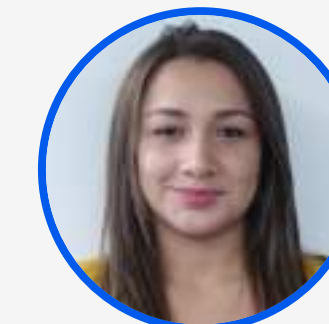
ABEL ROMÁN HOYOS
APRENDIZ SENA
DIRECCIÓN
DE GESTIÓN HUMANA



ALEXI JOSE MENDOZA
COORDINADOR DE PRODUCCIÓN
DIRECCIÓN DE OPERACIONES
GESTIÓN DOCUMENTAL



MILTON VELANDIA CELY
PROFESIONAL ESPECIALIZADO II
DIRECCIÓN JURÍDICA



TANIA ÁNGEL MOLINA
ANALISTA PMO
DISEÑO Y DESARROLLO



CARLOS ANDRÉS ALARCÓN
MENSAJERO MOTORIZADO
LOGÍSTICA Y ACTIVOS



PAULA VARGAS MONTAGUT
ANALISTA DE CONTROL DE ACTIVOS
LOGÍSTICA Y ACTIVOS



JENNY BOLÍVAR POLANIA
AUXILIAR OPERATIVO
NUEVA EPS

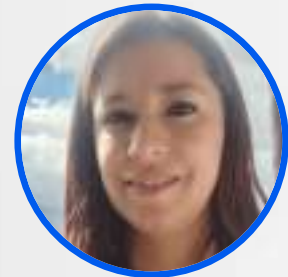


EVELYN SUÁREZ AMADOR
AUXILIAR OPERATIVO
SALUD TOTAL
CUENTAS MÉDICAS



FIDEL GONZÁLEZ SILVA
ANALISTA DE SEGURIDAD
DE LA INFORMACION
SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN

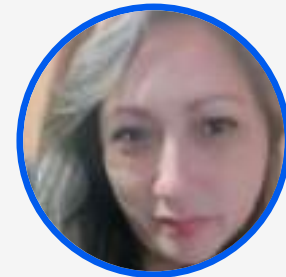
“ Queremos resaltar a todos los Colaboradores que sobresalieron por su empatía en el mes de Noviembre, destacándose por su **capacidad de entender las realidades ajenas a él(ella), poniéndose en la posición de los demás para entender sus emociones o experiencias, principalmente en la adversidad.** ”



LILIANA PATRICIA RAMÍREZ
TRANSCRIPTOR DE DATOS
COLMÉDICA



YEIMY GRANADOS CUIDES
AUXILIAR OPERATIVO
DAVIVIENDA



GLORIA CAICEDO GUEVARA
AUXILIAR OPERATIVO
DAVIVIENDA



RUTH J. ACOSTA TORRES
ANALISTA DE CONTROL DE ACTIVOS
DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA
Y FINANCIERA



SANDRA MARTÍNEZ L.
ANALISTA DE PROCESOS ESPECIALES
DIRECCIÓN COMERCIAL



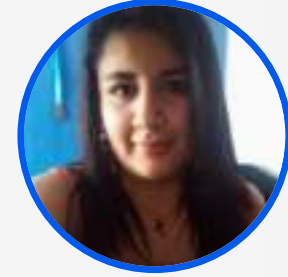
FABIAN HERRERA ENSISO
PROFESIONAL DE CALIDAD
DIRECCIÓN DE CALIDAD



JOHAN SEBASTIAN BARRETO
AUXILIAR DE COMPRAS
DIRECCIÓN DE COMPRAS



YENNY CAMELO PIRAJAN
AUXILIAR DE CONTABILIDAD
DIRECCIÓN DE CONTABILIDAD



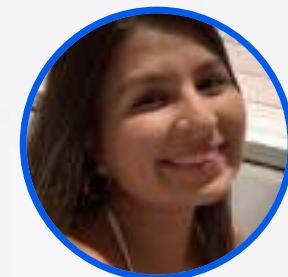
NEYAIHTS GAMEZ ROLDÁN
AUXILIAR DE CONTABILIDAD
DIRECCIÓN DE OPERACIONES
GESTIÓN DOCUMENTAL



MAURICIO RESTREPO P.
PROFESIONAL DE PRODUCTO
DIRECCIÓN DE PRODUCTO



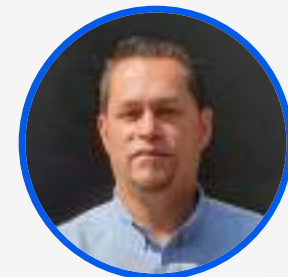
ERIKA CORREDOR BUSTOS
PROFESIONAL II JURÍDICO
DIRECCIÓN JURÍDICA



DIANA CALDERÓN V.
ING. DESARROLLO DE SOFTWARE
SENIOR
DISEÑO Y DESARROLLO



VICTOR CANO MARTÍNEZ
AGENTE DE ATENCIÓN EN SITIO I
GISTI



GABRIEL CARDONA R.
CONDUCTOR
LOGÍSTICA Y ACTIVOS



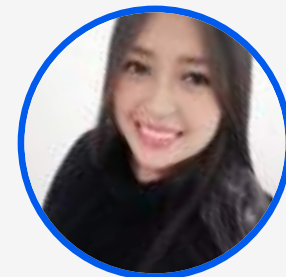
KARENT PÉREZ LÓPEZ
TRANSCRIPTOR DE DATOS
NUEVA EPS



NOHORA CUSTODE MARTÍNEZ
AUXILIAR OPERATIVO
PORVENIR



CLAUDIA CORTÉS ESPITIA
AUXILIAR MESA DE CONTROL
SALUD TOTAL



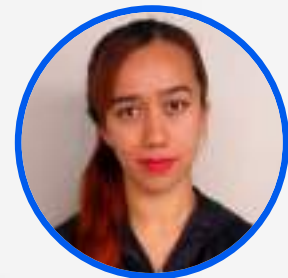
SACHEL LUCÍA CASTILLO
SUPERVISOR DE PRODUCCIÓN
SEGUROS BOLÍVAR



WILSON HERNÁNDEZ Z.
SUPERVISOR DE PRODUCCIÓN
SEGUROS BOLÍVAR



MARGARET PINEDA TÉLLEZ
AUXILIAR DE RADICACIÓN
UI APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN PALMIRA



ANGIE PAOLA MORA V.
AUXILIAR DE ARCHIVO
UT APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN BOGOTÁ



JULY ORTÍZ SUÁREZ
AUXILIAR DE ARCHIVO
UT APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN LETICIA



ELISAYN ABAD MANCHEGO
AUXILIAR DE RADICACIÓN
UT APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN MONTERIA

Felicitaciones a nuestro

AMIGO COPA

del mes de **Noviembre**



GRUPO
ASD

NUESTRA GENTE

REVISTA DIGITAL

CUARTA EDICIÓN | 2021



FELICIDADES A TODOS NUESTROS

AMIGOS COPA

CONCURSO DE

HALLOWEEN ASD

Gracias a todos por participar y hacer de estos momentos, recuerdos inolvidables
junto a nuestra Familia ASD



SÍGUENOS EN FACEBOOK COMO:
FAMILIA ASD

CONCURSO DE Faroles



SEMANA De La SALUD



CUARTA EDICIÓN | 2021



WORKSHOP IDENTIDAD DIGITAL

GENERAMOS SOLUCIONES TECNOLÓGICAS
PARA LA EJECUCIÓN DE SU NEGOCIO

grupoasd.com.co

[@](#) [f](#) [t](#) [in](#) [v](#)
[@grupoasdsas](#)

#Joven Elige Joven

Elecciones Consejos de Juventud 2021



LA REGISTRADURÍA DEL SIGLO XXI

DISPROEL UT DISTRIBUCIÓN PROCESOS ELECTORALES 2021



Dona un regalo

Y HAZ FELIZ A UN NIÑO



Gracias a todos nuestros colaboradores llevamos felicidad a quienes más lo necesitan, porque en esta navidad lo que más importa es nunca perder la esperanza y las ganas de seguir soñando.





OCCIO Y CULTURA

REVISTA DIGITAL

CUARTA EDICIÓN | 2021

Sabores de Navidad

¡BUSCA EL CHEF QUE HAY EN TI!

Uno de los aspectos más importantes que resaltan en la Navidad es la comida; cada región de nuestro país tiene platos tradicionales que son preparados especialmente en esta época, convirtiendo, sin duda, a la Navidad en una estación en que la comida adquiere gran importancia por la variedad de platos propicios para la ocasión.









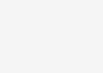
Las fiestas y celebraciones que empiezan a renacer dan paso al espacio para compartir junto a nuestros seres queridos, florece la nostalgia por nuestras costumbres navideñas y por nuestros deliciosos platos que sin falta cada fin de año nos acompañan.

Existe una infinidad de recetas especiales para celebrar la Navidad de los colombianos, queremos compartir algunas **recetas típicas que no pueden faltar en las celebraciones como: el día de velitas, novenas de aguinaldos, nochebuena y fin de año.**

Buñuelos



INGREDIENTES

-  2 tazas de queso costeño rallado o cualquier queso salado
-  2 tazas de harina de maíz
-  1 cucharada de almidón de yuca (Tapioca)
-  ½ taza de leche
-  1 cucharadita de azúcar
-  2 huevos
-  1 cucharada de polvo de hornear
-  1 pizca de sal
-  Aceite para freír










INSTRUCCIONES

1. Mezclar todos los ingredientes con excepción del aceite, hasta formar una masa homogénea.
2. Poner a calentar en una olla con profundidad el aceite a fuego medio.
3. Tomar porciones de la masa y darles forma redonda.
4. Dejar reposar las bolitas por 20 minutos aproximadamente.
5. Freír los buñuelos en abundante aceite caliente, pero no a temperatura demasiado alta, para evitar que se quemen, dejar que se cocinen completamente en su interior.
6. Retirarlos cuando estén dorados y dejar escurrirlos en papel absorbente.
7. Servir inmediatamente.

Natilla



INGREDIENTES

-  2 litros de leche
-  2 tazas de fécula de maíz o maicena
-  Media libra de panela rallada
-  5 astillas de canela
-  2 cucharadas de mantequilla
-  Medio coco fresco y rallado – (opcional)
-  Uvas pasas - (opcional)
-  Media libra de moras frescas – (opcional para el dulce)
-  Un limón

INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, pon litro y medio de leche con las astillas de canela sobre fuego medio. Cuando empiece la ebullición, retira con una cuchara de palo la espuma que se va formando. Pon el fuego en bajo para que siga hirviendo suavemente.
2. En el medio litro de leche que quedó, disuelve la fécula de maíz y luego incorporas esta mezcla en la leche que está hirviendo con la canela. Adiciona la mantequilla y la panela rallada.
3. Mezcla constantemente con la cuchara de palo por varios minutos mientras sigue



hirviendo en fuego bajo. Sigue moviendo la mezcla hasta que esté espesa. En ese punto puedes agregar los ingredientes opcionales como uvas pasas y coco rallado.

4. Luego sirve en moldes individuales y deja enfriar.
5. Si deseas acompañarlo con dulce de mora, es muy fácil de preparar. Lava muy bien las moras y las pones en una sartén antiadherente con un pocillo agua y dos cucharadas de azúcar. Deja que empiece a hervir esto y bajas el fuego. Vas mezclando suavemente las moras, pones unas gotas de limón y cuando las frutas estén disueltas en una mezcla brillante y espesa, ¡ya está lista!

Arroz con Leche



INGREDIENTES:

-  Una taza de arroz
-  2 astillas de canela
-  Agua
-  2 tazas de leche
-  ¼ Crema de leche
-  1 lata pequeña de leche condensada
-  Uvas pasas
-  Canela en polvo

INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, poner a fuego medio el agua, las astillas de canela y el arroz. Dejar hervir durante 20 minutos o hasta que el arroz haya absorbido la mayor parte del agua. Debes verificar que los granos de arroz ya no estén duros.
2. Luego, adiciona la leche y con una cuchara de palo, empieza a mover constantemente. Luego de unos minutos, incorpora la leche









condensada y sigue mezclando hasta que el arroz tome una consistencia muy suave.

3. Finalmente, y sin dejar de mover con la cuchara de palo, añade la crema de leche y deja que hierva por cinco minutos más sin dejar de mezclar.

Dulce de Nochebuena Huilense



INGREDIENTES

-  6 brevas.
-  6 naranjas maduras.
-  6 limones verdes.
-  ½ libra de queso doble crema.
-  6 rosquillas de achira.
-  1 libra de queso o quesillo.
-  750 g de azúcar.
-  4 litros de agua.

INSTRUCCIONES

1. Cocina las brevas en un litro de agua entre 30 a 40 minutos hasta que ablanden. Luego, retira esa agua.
2. Lleva de nuevo las brevas al fuego, ahora con poca agua, solo hasta que se vean cubiertas y agrégalas 250 gramos de azúcar.
3. Cocina a fuego lento durante 40 minutos, hasta que espese y se obtenga el melao. Revuelve constantemente. Si deseas, añade 3 clavos de olor para preservar.
4. Deja reposar las brevas. Escurre el melao, reservalo.
5. Lava los limones y las naranjas. Pelar y reservar las cascadas, cerciórate de quitar la parte blanca y amarga, reserva la cáscaras.
6. Cocina por separado las cáscaras de naranja y limón cada una en un litro de agua durante 30 minutos. Deja reposar.
7. Coloca por separado, las cáscaras a melar. En cada recipiente vierte 250 gramos de azúcar y un poco de agua. Cocina a fuego lento durante 40 minutos, hasta obtener el melao. Revuelve constantemente.
8. Deja reposar las tres preparaciones antes de llevar al refrigerador.
9. Sirve en un plato una porción de brevas, cascadas de limón y de naranja. Acompaña con una porción de queso doble crema, melao de las brevas y cascadas, rosquilla de achira, para imprimirle el toque de sal y si deseas, añade una cucharada de arequipe.



No olvides compartir
tus preparaciones o
más recetas en nuestro
grupo de Facebook
Familia ASD

REVISTA

DIGITAL

EDICIÓN No. 04 · 2021

GRUPO ASD

Diciembre, una época llena de magia, sonrisas y felicidad, en la que realizamos balances de lo sucedido y proyecciones de lo grandioso que está por iniciar, siempre con el firme propósito de progresar en el proceso de las metas personales, profesionales y organizacionales.

Reconocer y agradecer es quizás la mejor forma de celebrar la navidad. La familia ASD quiere brindar un sincero reconocimiento a cada uno de los integrantes que hacen parte de nuestra Compañía: colaboradores, clientes, proveedores y aliados, pues gracias a su compromiso, acompañamiento y confianza durante el año 2021, hemos adquirido significativos aprendizajes y oportunidades para seguir mejorando.

Esperamos que vivan este tiempo tan especial en compañía de sus familiares, seres queridos y compañeros de trabajo, promoviendo el valor de la unión y el compartir; además de proyectar un año nuevo con los más puros deseos para lograr que sea un periodo próspero y con positivos resultados para todos.

Recordemos que la navidad es tiempo para construir hogares más cálidos, familias más unidas y corazones llenos de alegría, amor y mucha paz.

*¡Feliz Navidad y un próspero 2022
les desea Grupo ASD!*