

REVISTA DIGITAL

GRUPO ASD

EDICIÓN No. 08 · 2023

GRANDES DE CORAZÓN

Una edición dedicada a reconocer a cuatro gigantes de corazón que a lo largo del tiempo han construido un camino de lucha, perseverancia e inspiración, dignos de ser reconocidos en estas páginas.

Esperando que sus historias sirvan de ejemplo para que cada día estemos informados y nos despojemos de prejuicios que hacen daño a esta población. Los invitamos a conocer un poco de la vida de estos grandes personajes.

Pág. 20

POR TU SALUD

¿Te han roto el corazón? Quien esté libre de este mal que tire la primera piedra... Si bien no tenemos la cura para el desamor, sí contamos con las mejores recomendaciones para cuidar este órgano del cuerpo. Aquí te presentamos 10 consejos para llevar una vida saludable y plena.

Pág. 8



CONTENIDO

| Redacción:

Roberto Castro Canedo
rcastroc@grupoasd.com

Dubys Armella Rada
darmella@grupoasd.com

| Diseño Gráfico:

Cristian Sánchez Hernández
csanchez@grupoasd.com

- 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. PENSANDO EN TI**
14 - 16 Pág
- 6. TECNOLOGÍA**
17 - 19 Pág
- 7. NUESTROS PROTAGONISTAS**
20 - 23 Pág
- 8. NUESTRA GENTE**
24 - 28 Pág
- 9. OCIO Y CULTURA**
29 - 32 Pág

EDITO RIAL

GRUPO ASD

REVISTA DIGITAL

OCTAVA EDICIÓN | 2023

Sin importar EL TAMAÑO todos somos HUMANOS

En Colombia, existen personas con diferentes características físicas, incluyendo las personas de talla baja. Según el último censo del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) de Colombia, en el año 2020, la prevalencia de personas con discapacidad en el país es del 6,3%, sin embargo, no se especifica la cantidad de personas con esta condición.

Las personas de talla baja pueden presentar diversas afecciones médicas como la acondroplasia, la displasia espondiloepifisaria congénita, el hipotiroidismo congénito, entre otras. Además, es importante destacar que las personas de talla baja no son necesariamente personas con discapacidad, y pueden llevar una vida completamente normal y plena. Sin embargo, pueden enfrentar desafíos específicos debido a su estatura, como dificultades para acceder a ciertos lugares u objetos, así como a prejuicios y estereotipos sociales.

Como sociedad hay que estar mejor informados y despojarse de prejuicios que hacen daño a esta población, que enfrenta un mundo que no está diseñado para ellos, además de burlas y discriminación.

Es fundamental fomentar la inclusión y la equidad para las personas de talla baja, garantizando el acceso a los mismos derechos y oportunidades que cualquier otra persona y así construir una sociedad más justa, equitativa y respetuosa de la diversidad humana. Además, es importante sensibilizar a la sociedad y promover el respeto y la valoración de la variedad física y humana en todas sus manifestaciones.

En definitiva, las personas de talla baja están llenas de talento, inspiración y nos recuerdan que las limitaciones están en la mente y la actitud.



GRUPO
ASD

LO QUE DEBES SABER

REVISTA DIGITAL

OCTAVA EDICIÓN | 2023

La Importancia de Dormir Bien



Mientras dormimos, nuestro cuerpo desarrolla actividades esenciales para su funcionamiento, por lo que es vital dormir el tiempo suficiente y tener un sueño de calidad. Pero no siempre es fácil. Entender cómo funciona el sueño, reconocer sus trastornos y seguir una serie de consejos y recomendaciones nos pueden ayudar a tener un descanso saludable.

Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. Hay quien podría pensar que se trata de una gran pérdida de tiempo; sin embargo, la ciencia afirma todo lo contrario: dormir mucho y bien comporta muchos beneficios a nuestra salud física, mental y emocional. Por mencionar algunos, contribuye al crecimiento, aumenta la esperanza de vida, incrementa la capacidad del sistema inmunitario para combatir infecciones, mejora el estado de ánimo, ayuda a producir masa muscular y potencia la capacidad de concentración, aprendizaje y memoria.

Está comprobado que tener un sueño de calidad y dormir las horas suficientes es vital para nuestra salud, pero ¿cómo sabemos si dormimos lo necesario o si tenemos algún trastorno? Y, en el caso de que detectemos algún mal hábito o trastorno, ¿cómo lo podemos solucionar? Para empezar, hay que saber que no todas las personas necesitan dormir las mismas horas. Hay distintos factores que influyen en esta cantidad necesaria, como la edad, la estación del año y el nivel de agotamiento y de estrés físico o mental. En general, la cantidad total de descanso nocturno oscila entre las seis y las once horas diarias, y la media se sitúa entre las siete y las ocho horas para las personas adultas. Habitualmente, las personas más jóvenes necesitan dormir más horas que la gente mayor. En el caso de los adolescentes, la media es de nueve horas diarias.

¿Qué es el Sueño?

Es un proceso biológico complejo que se caracteriza por los cambios en la actividad cerebral, la respiración, el ritmo cardíaco, la temperatura corporal y otras funciones fisiológicas. Se divide en dos estados que se alternan cada 90 minutos en un ciclo que se repite entre 4 y 5 veces a lo largo de la noche:

- **Sueño sin movimientos oculares (sueño no-MOR, sueño no-REM, sueño lento, sueño de ondas lentas o sueño profundo).** Durante esta etapa aumenta el suministro de sangre a los músculos, la energía se restaura, los tejidos crecen y se reparan y se liberan hormonas importantes para el crecimiento y el desarrollo. Este primer estado se divide en tres fases: la fase 1, la etapa intermedia entre estar despierto y dormirse; la fase 2, el inicio de un sueño más profundo en el que la respiración y el ritmo cardíaco son regulares y la temperatura corporal disminuye; y la fase 3, en la que el sueño llega a su máximo nivel de profundidad, la respiración se vuelve más lenta, la presión arterial disminuye, el cuerpo libera hormonas y los músculos se relajan.

- **Sueño de movimientos oculares (sueño MOR, sueño REM o sueño paradójico).** El cerebro está activo y sueña. El cuerpo permanece inmóvil y la respiración y la frecuencia cardíaca son irregulares. En esta fase tiene lugar la reparación cerebral (reorganización neuronal o consolidación de recuerdos).

Buenos Hábitos

Existen algunas recomendaciones que pueden ayudar a tener un sueño saludable. Entre otras:

- Tener un horario regular para acostarse y levantarse, mucho mejor si se mantiene todos los días, incluso los fines de semana.
- Permanecer en la cama solamente para dormir.
- Antes de acostarse, leer o escuchar música suave y evitar el uso de dispositivos electrónicos.
- Practicar actividad física todos los días.
- Limitar las siestas.
- Reducir el consumo de sustancias estimulantes (café, té, refrescos con cafeína, azúcar, chocolate, alcohol o tabaco).
- Evitar las comidas abundantes a última hora del día.
- Mantener unas condiciones ambientales adecuadas en la habitación (luz, temperatura, ruido...).
- Guardar ordenadores, tabletas y móviles fuera del dormitorio.

Trastornos

Algunos de los más frecuentes son:

- **Insomnio.** Dificultad para dormirse o permanecer dormido, despertarse varias veces a lo largo de la noche o despertarse excesivamente pronto. Puede ser temporal o crónico. Suele desaparecer con la adopción de buenos hábitos y el tratamiento de las causas que lo producen. Si estas medidas no son suficientes, el médico puede recomendar fármacos para conciliar el sueño. Existen clínicas especializadas en medicina del sueño, que pueden resolver el problema.

- **Apnea del sueño.** Pausa en la respiración de al menos 10 segundos. La apnea obstructiva del sueño hace que se deje de respirar durante segundos mientras se duerme. Suelen sufrirla las personas con problemas de salud, como insuficiencia cardíaca, párkinson u obesidad.

No siempre es posible dormir bien y durante las horas necesarias.

Aunque se sigan todos los consejos y recomendaciones y se tenga la voluntad de tener un sueño saludable, existen problemas relacionados con el hecho de dormir que incluyen dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, de dormirse en momentos inapropiados, de exceso de sueño o conductas anormales mientras se duerme.

- **Síndrome de las piernas inquietas.** Es un trastorno neurológico que consiste en una sensación de inquietud que suele aparecer en las extremidades inferiores durante el reposo. Según su intensidad tiene distintos tratamientos.

- **Narcolepsia.** Problema del sistema nervioso que provoca somnolencia diurna extrema. Se desconoce su causa exacta, aunque se relaciona con niveles bajos de orexina, una sustancia química producida en el cerebro que ayuda a mantenerse despierto.



GRUPO
ASD

POR TU SALUD

REVISTA DIGITAL

OCTAVA EDICIÓN | 2023



Ríe con ganas!

Ríete a carcajadas en tu vida diaria, porque sí y porque no. Mira comedias, series divertidas o broma con tus amistades, haz todo lo que te saque abdominales de tanta risa.

Investigaciones sugieren que la risa puede reducir las hormonas del estrés, disminuir la inflamación en las arterias y aumentar sus niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL), más conocido como «colesterol bueno».

Disminuye el consumo de sal

La sal en cantidades moderadas es un mineral necesario para el funcionamiento del sistema inmune. Como todo, el lío viene con los excesos.... Por ejemplo, ¿Sueles agregar sal a la comida en la mesa? Si tu respuesta es afirmativa, es probable que lo hagas como un hábito y no porque la comida necesite sal.

Adicionar este condimento a los alimentos sin haberlos probado está directamente relacionado con el consumo desproporcionado del mismo, lo que aumenta la presión arterial.

Además, el sodio es un ingrediente que suele estar presente en la mayoría de los alimentos procesados; al limitar la cantidad que consumes, es posible que puedas eliminar el exceso de sodio de tu dieta. ¿Buscas una alternativa a la sal para dar sabor a tus alimentos? Intenta agregar un poco de limón, vinagre o diferentes hierbas. Esto suma sabor sin los efectos negativos del sodio.

Larga Vida!

10 consejos para cuidar tu corazón



Despidete del cigarrillo



¡No son cuentos! Lo cierto es que fumar tiene como resultado un riesgo mucho mayor de morir de enfermedad coronaria, puesto que el tabaco priva al corazón de sangre rica en oxígeno y aumenta los efectos de otros factores de riesgo.

De hecho, con un año de dejar de fumar, el riesgo de cardiopatía coronaria se reduce en un 50% respecto al de un fumador y en 15 años, el riesgo pasa a ser el de un no fumador.

Los disgustos afectan al corazón

Cuidar tu bienestar emocional es básico para mantener una buena salud cardíaca. La tristeza, los enfados o incluso el exceso de euforia pueden desestabilizar hasta el corazón más sano. Aunque el riesgo absoluto de sufrir un infarto asociado a emociones intensas es bajo, existe.

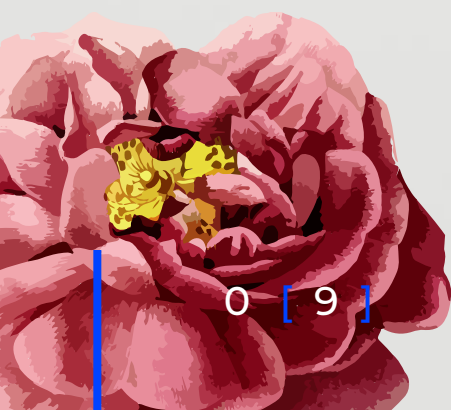
Así que evita en la medida de lo posible situaciones que te alteren, y si no tienes más remedio que enfrentarte a ellas, hazlo con serenidad, tratando de relativizar el momento y ayudándote de técnicas de relajación.

Mueve tu cuerpo y cuida tu corazón

¡Claro que sí! El ejercicio también favorece el bienestar de tu corazón. Ojo, no se trata de inscribirte en un gimnasio o contratar clases personalizadas, con solo dos horas y media de actividad física de intensidad moderada por semana, podrás disfrutar de los beneficios de ejercitar tu cuerpo, como perder peso, reducir el estrés, dormir mejor, disminuir la presión arterial y aumentar el colesterol HDL.

¿Y qué puedes hacer en dos horas y media de actividad física? Algo tan sencillo como caminar a paso ligero, trotar o montar en bicicleta. Además, ten presente que hacer ejercicio aeróbico, utilizando los músculos de las piernas y los brazos, ayuda a que tu corazón funcione de manera más eficiente.

¿Te han roto el corazón? Quien esté libre de este mal que tire la primera piedra... Si bien no tenemos la cura para el desamor, sí contamos con las mejores recomendaciones para cuidar este órgano del cuerpo. Aquí te presentamos 10 consejos para llevar una vida saludable y plena.





Visita a un especialista

Aunque aparentemente todo esté bien, es importante que realices controles médicos por lo menos una vez al año. No está de más y en efecto, es necesario que te practiquen exámenes de rutina que permitan medir los niveles de colesterol y azúcar en la sangre, controlar el peso y el índice de masa corporal.

Come de forma inteligente

¡Toma nota! Vamos a contarte cuáles son los alimentos que apoyan la salud del corazón, al reducir el colesterol, bajar la presión arterial y disminuir la inflamación:

Avena, pescado, vegetales de hojas verdes, nueces, semillas, remolacha, aguacate, aceite de oliva, legumbres y lácteos bajos en grasa. Recuerda que las vitaminas y minerales son la base para un corazón sano.



Si tienes sobrepeso, adelgaza

Los kilos adicionales van en contra de un corazón fuerte y sano, por eso es necesario disminuir el peso en esos casos.

Atención al dato: Una circunferencia de cintura alta apunta a más grasa intraabdominal y se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. En las mujeres, la obesidad central o adiposidad es una circunferencia de cintura alta de más de 80 cm y en los hombres, de más de 90 cm.

Larga Vida!

10 consejos para cuidar tu corazón



Reduce el consumo de licor

Es mejor para la salud de tu corazón que ese trago no entre a tu organismo, ya que la ingesta de alcohol se ha relacionado con más de 200 enfermedades y lesiones, incluidas las enfermedades cardiovasculares.

A tu propio ritmo, disminuye el consumo de licor hasta que solo te tomes 200 copas de salud y buena onda para tu cuerpo.

Duerme más para cuidar tu corazón

¿Dormir pocas horas es motivo de productividad u orgullo? No realmente, descansar menos de tres horas por noche ralentiza el tiempo de reacción del cuerpo y puede hacer que te sientas como si estuvieras bajo los efectos del licor.

Cuanto menos duermes, más presión ejerces sobre tu corazón. Por lo tanto, es conveniente descansar hasta ocho horas por noche, ya que este hábito te ayuda a sentirte con mayor vitalidad y más saludable, al mismo tiempo que mejora la salud de tu corazón.

Esperamos que te animes a ponerlos en práctica. Por último, no olvides que en Grupo ASD nos preocupamos por tu bienestar y el de tu familia.





GRUPO
ASD

POR TU
**BIE
NES
TAR**

REVISTA DIGITAL

OCTAVA EDICIÓN | 2023

¿CÓMO TENER UN ESTILO DE Vida Saludable (CON BAJO PRESUPUESTO)?

Sabemos que llevar una dieta balanceada y realizar actividad física de forma regular sirve para controlar el peso y tener más energía. Es claro que los hábitos saludables favorecen nuestro bienestar, pero a veces llevar ese estilo de vida parece costar mucho dinero.

¿Será realmente así? Pues hoy te vamos a contar 10 estrategias para que puedas tener una rutina enfocada en tu bienestar, sin caer en bancarrota.

10 para tener una vida saludable sin gastar mucho dinero

Sigue una alimentación consciente

¿A quién no le encanta comer? Este es uno de los placeres más populares entre las personas y para hacerlo de forma inteligente, te sugerimos priorizar el consumo de frutas y vegetales. Por fortuna, Colombia es un país en el que las frutas abundan y por si fuera poco, tenemos gran diversidad. Opta también por las legumbres, como los frijoles, las lentejas y los garbanzos, son baratos, bajos en calorías y grasas, y están llenos de fibra, vitaminas y minerales.

Compra productos de temporada

Pensando en tu economía, compra frutas, vegetales y demás alimentos que se estén cosechando en el país. Los productos locales que están en temporada son generalmente más baratos, también suelen estar en

su punto máximo tanto en nutrientes como en sabor. Generalmente, los que no están en temporada se transportan desde lejos, lo que no es bueno ni para el medio ambiente ni para su presupuesto.

Y bueno, también te sugerimos comprar al por mayor que hacerlo de forma individual, puesto que suele ser mucho más económico adquirir más cantidades que pocas piezas.

Evita desperdiciar alimentos

¡Haz rendir tu mercado! Planifica tus comidas para que se utilicen todos los ingredientes de tu lista. Si te sobra comida, guárdala para otra ocasión. Recuerde que siempre puedes congelar cualquier alimento en buen estado que no hayas utilizado y aprovecharlo más adelante.

Consume mucha agua para tener una vida saludable

El consumo frecuente de agua protege los órganos, mejora tu mente, ayuda a crear saliva y a superar pronto la gripe. La ingesta diaria de agua optimiza el estado de ánimo, lo que se expresa en menos fatiga, menos confusión y menos sueño. No solo el agua mantiene la mente alerta, sino que también ayuda a mejorar el movimiento físico de nuestros cuerpos.

Entonces, ¿qué tal si tomas más agua que la de costumbre? Pequeños cambios diarios hacen la diferencia.

Duerme las horas necesarias

Dormir es reparador y bueno para el correcto funcionamiento de todo el cuerpo. Es conveniente descansar lo suficiente en las noches, ya que este hábito te ayuda a sentirte con mayor vitalidad y más saludable, al mismo tiempo mejora la salud de su corazón.

Y lo mejor, es que no cuesta un solo peso ir a la cama temprano.

Para lograrlo, establece una meta, una hora frecuente en la que inicies tu rutina de noche. Llegado el momento, crea la atmósfera propicia para que Morfeo vaya haciendo de las tuyas, por ejemplo, toma una ducha con agua tibia, realiza tu rutina de cuidado de la piel y acuéstate sobre sábanas limpias y cómodas. ¡Dulces sueños!

Ejercítate como más te guste

Tienes a tu alcance diferentes opciones como bailar en la sala, trotar en un parque o hacer una rutina de ejercicio sin salir de casa y con tu propio peso. El dinero no es una excusa cuando se puede hacer ejercicio en cualquier espacio. Ojo, realizar actividad física no implica comprar ropa de marcas reconocidas, muchos pares de tenis o gorras de todos los colores. Es cuestión de decisión.

Ah, y te puedes sorprender con la cantidad y variedad de ejercicios para hacer en casa que existen en las redes sociales. De hecho, hay aplicaciones con actividades y rutinas de entrenamiento para hacer sin ir al gym. ¡A mover el cuerpo!

Practique mindfulness para tener una vida saludable

La meditación es una excelente manera de aliviar el estrés y reducir el riesgo de depresión. Por lo que te invitamos a realizar durante tu jornada algunos ejercicios sencillos de respiración. Se consciente cuando te duchas, toma todo el tiempo que necesites para aplicarte crema, mientras te haces pequeños masajes.

Déjate sorprender por la belleza de las plantas y el cielo, por los momentos de plenitud que nos regala la cotidianidad, como disfrutar una taza de café, las caricias de nuestras mascotas o las conversaciones entretenidas.

En general, las técnicas o formas de conectar con la trascendencia, como la meditación, la oración y el mindfulness son muy útiles para estimular la liberación de oxitocina, y así, disminuir la tensión y tener una actitud más positiva.

Organiza tu tiempo

El tiempo puede ser lo más valioso que tengamos. ¡Aprovéchalo! Úsalo de la forma más eficiente para que no tengas impedimentos a la hora de cumplir con tus propósitos diarios.

Los fines de semana puedes preparar las comidas caseras que consumas entre semana. Esta práctica, conocida en inglés como Meal Prep, te va a servir mucho en días laborales, así siempre tendrás algo saludable y a la mano que consumir.

Una estrategia que te ayudará a cumplir con tus objetivos de bienestar es enlistar los pendientes que tengas, de manera que puedas establecer el tiempo aproximado que te tomará resolver cada uno de ellos. Si defines horarios y los sigues, podrás hacer actividad física, comer de forma consciente, dormir lo suficiente, compartir en familia y con amigos, y tendrás tiempo para tu disfrute personal.

Recuerda: menos alcohol es más dinero

Nada más saludable y beneficioso para la economía que disminuir el consumo de licor. Se puede ahorrar mucho dinero al dejar de comprar numerosas botellas de alcohol y al reducir las noches de fiesta. Tu bolsillo estará feliz, dichoso al día siguiente cuando despiertes y aún cuentes con tus ahorros.

Y ni qué decir de tu organismo... Es mejor para la salud de tu corazón que los tragos no entren a tu cuerpo, ya que la ingesta de alcohol se ha relacionado con más de 200 enfermedades y lesiones, incluidas las enfermedades cardiovasculares.

Haz algo que te inspire y lleva una vida saludable

Un hobby, necesitas realizar una actividad que te haga sentir una persona plena y que te permita compartir con gente que tenga las mismas afinidades. ¿Qué puede ser? Aquí te dejamos algunas ideas:

Dibujar, escribir, leer, ver series y películas, cocinar algo especial, dar un paseo en las tardes, montar en bicicleta, patinar, tocar un instrumento, unirse a un club de lectura, estudiar un nuevo idioma, sembrar plantas, hacer parte de un grupo de oración, vincularse a actividades de voluntariado. En fin, encuentra una pasión (o más) que te ayude a llevar un estilo de vida saludable.

Esperamos que estas 10 estrategias para tener una vida saludable sin gastar mucho dinero sean útiles para ti.



PEN SAN DO ENTI

REVISTA DIGITAL

OCTAVA EDICIÓN | 2023

DISCIPLINA LA CLAVE DEL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL

¿Qué tienen en común personajes como Michelle Obama, Steve Jobs, Mark Zuckerberg o sin ir tan lejos Diana Trujillo, la colombiana que ha hecho historia en la NASA? Además de unas mentes brillantes y de sus aportes a la sociedad, todos se caracterizan por un elemento: **Disciplina**.

Sí es posible alcanzar nuestro potencial, la felicidad y todo lo que nos proponamos, todo es cuestión de disciplina, buena actitud y de tener pensamientos positivos.

¿Has intentado llegar a la meta de correr 10 km? ¿Quieres terminar el cuadro que comenzaste a pintar al principio de la pandemia? ¿Deseas tomar ese curso de finanzas que viste en la red, pero no has tenido tiempo? En ocasiones, cuando las metas y objetivos se truncan es porque se carece de disciplina para alcanzarlas. Te compartimos 10 claves de oro para agregar este ingrediente a tu vida y para cumplir todo lo que te propongas.

Elementos Esenciales

Organiza tu rutina y tus metas con ayuda de una agenda o de un archivo digital como Trello, indicando las tareas que quieres realizar por día y por hora para que una vez cumplidas les puedas dar 'check'.



No dejes para mañana



- Realiza una autoevaluación, observa tu rutina y analiza en qué momentos buscas más excusas para aplazar.
- Crea estrategias que te permitan no caer en malos hábitos y reemplázalos por otros que te ayuden a avanzar.
- Dile adiós a la idea de que realizar varias cosas al tiempo es sinónimo de productividad. Lo mejor es dividir grandes tareas en pequeñas partes y crear metas para cada una de ellas.
- ¡No te castigues! Si por algún motivo aplazaste una tarea, tranquilo (a), piensa en cómo lo puedes hacer mejor la próxima vez.

Busca tu motivación

Todos tenemos algo que nos mueve el corazón, encuentra tu motivación y ponla a tu favor para cumplir tus objetivos con disciplina. ¿No sabes cómo encontrarla? Una buena idea de acuerdo es buscar inspiración en libros, citas, podcasts, historias de éxito motivadoras... que te ayuden a mejorar o a refrescar su motivación.



Minimiza las distracciones diarias

Las distracciones son el talón de Aquiles de la disciplina, evítalas o intenta reducirlas al máximo. Por ejemplo, silencia las notificaciones de WhatsApp mientras trabajas o desempeñas una labor que requiera de mucha concentración.



Inspira a Otros

Si eres jefe o padre de familia, ten la disciplina de escuchar y motivar a las personas. Promuéveles terminar lo que inician y sírveles de ejemplo.



Para la Familia



Es importante que le enseñes a tus hijos, sobrinos o hermanos hábitos que les permitan desarrollar la disciplina. ¿Cómo cuáles? Acostumbrarlos a ahorrar, a que se alimenten de forma saludable (siguiendo horarios específicos) y a que sigan rutinas diarias de aseo personal o de tareas son solo algunas ideas.

Pasos pequeños, pero firmes

Crear un hábito requiere paciencia y dedicación. Comienza poco a poco y ve aumentando paulatinamente la frecuencia. ¡Un tip! Facilita el proceso dejando el material que necesitas para cumplir tu objetivo dependiendo el que sea, por ejemplo, colocando alarmas, preparando la ropa de ejercicio, cocinando los alimentos...



Se Flexible

Si algo nos enseñó la pandemia es que nada está escrito y que en cualquier momento algo puede cambiar. Se flexible y adáptate a las diferentes circunstancias que se te vayan presentando.



¡Sí se puede!

Lléname de pensamientos y de palabras positivas en tiempo presente. Cambia frases como "no puedo" o "no soy capaz" por "sí es posible". Esto te ayudará a programar tu mente para cumplir tus objetivos. Por otro lado, piensa en los beneficios de ser disciplinado en vez de pensar en las consecuencias negativas de no serlo.



¡Se vale soñar! En Grupo ASD creemos que todo es posible con dedicación y disciplina. No olvides que aquí nos preocupamos por tu bienestar y el de tu familia.

TEC NO LO GIA

REVISTA **DIGITAL**

TRUCOS & TIPS TECNOLÓGICOS

PARA PONER EN PRÁCTICA EN EL 2023

El nuevo año es para algunos una posibilidad para adoptar acciones que mejoren la productividad. En este caso, la tecnología ofrece la posibilidad de ser un gran apoyo para cumplir esos objetivos.

Herramientas y funcionalidades de las plataformas y medios sociales que permiten reforzar la seguridad y privacidad en estos espacios virtuales, tips para cuidar los dispositivos y recomendaciones por si vas a comprar un nuevo equipo son algunos de los consejos que te pueden hacer la vida más fácil.

Antes de comprar un televisor

Primero ten en cuenta el espacio en el que lo ubicarás, el presupuesto que estás dispuesto a invertir y, por supuesto, para qué lo usarás, más allá de ver películas y series, debido a que con algunos TV inteligentes puedes también controlar las luces y cortinas de la casa o convertirlo en un objeto decorativo: proyectar obras de arte que parece un cuadro.

Las actualizaciones más recientes de WhatsApp

Las últimas funciones de la aplicación de mensajería incluyen realizar videollamadas con 32 personas al mismo tiempo, enviar mensajes o silenciar a los participantes de la llamada, generar un enlace de llamada (como en Zoom y Meet) y crear avatares para usarlo como la foto de perfil o integrarlo al paquete de 36 stickers personalizados.

Para cuidar la batería del celular

Algunas de las recomendaciones para cuidar la vida útil de la batería del dispositivo son: no usarlo cuando está cargando y no dejar el nivel de carga por debajo del 20%, utilizar cargadores de calidad (cables y cargadores originales) e intentar que el dispositivo no se apague debido a que se puede estar forzando su funcionamiento.

Elegir unos buenos audífonos

Existen múltiples opciones para escoger. Los hay inalámbricos, con cable, deportivos, para gaming, con diadema, de diferentes precios y colores. Antes de escoger uno de estos aparatos revisa los materiales (calidad de la espuma de las almohadillas), pregúntate para qué los necesitas, revisa si son grandes sobre la oreja o si se ubican dentro del oído. Importante: revisa cuánto tiempo dura la carga.

Activar la verificación de dos pasos

Esta función de seguridad te ayuda a proteger tu cuenta de WhatsApp, Facebook, Twitter e Instagram, más allá de la contraseña. Para activarla en WhatsApp se debe ir a la opción Ajustes en la parte superior de la app (Android) o en Configuración en la parte inferior (iOS). En las redes sociales esta funcionalidad se encuentra por lo general en la Configuración y luego en Privacidad o Seguridad.

¿Cómo saber si ya es hora de cambiar de computador?

Más allá del tiempo de uso del computador y la imposibilidad de instalar nuevas versiones del sistema operativo que permite la operación de las funciones básicas, es importante revisar el procesador, el tipo de almacenamiento, la capacidad de memoria RAM (entre más alta, mayor capacidad de fluidez del equipo), el periodo de la garantía y componentes como la cámara para realizar videollamadas.

Gestores de contraseñas para proteger los datos personales

Son una herramienta básica que garantiza la seguridad y privacidad en línea, generan contraseñas únicas para cada una de las cuentas, tienen la posibilidad de encriptar esas claves y almacenarlas en una bóveda local o basada en la nube. Algunos que existen son 1Password, Dashlane, RoboForm, Keeper, entre otros. Se descargan en el celular o al pc a través de las tiendas oficiales de aplicaciones.

Ventajas de los relojes inteligentes

Estos dispositivos cuentan con funciones que permiten monitorear la presión arterial, detectar un latido del corazón irregular y medir el nivel de oxigenación sanguínea. Además, calculan la composición corporal, regulan la respiración, llevan un registro del ciclo menstrual, establecen objetivos a la hora de levantarse, beber agua y hacer ejercicio.

Funciones de cada lente de la cámara del celular

Los lentes cumplen funciones distintas, desde captar elementos que estén muy lejos, hasta conseguir una visión más amplia. El ultra gran angular saca fotos de paisajes, retratos grupales o edificios; el gran angular toma cualquier tipo de fotos, desde un paisaje hasta un retrato; el de profundidad desenfoca el fondo y el macro capta detalles mínimos con texturas y colores.

¿Qué es la SIM y cómo activarla?

Esta evolución de la SIM Card está integrada dentro del dispositivo móvil que la soporte: funciona en más de 30 referencias de Apple, Samsung y Huawei. Esta tecnología lo que permite es la activación de una línea sin necesidad de una SIM física. En Colombia se puede activar con los operadores Claro y Movistar: antes de realizar este proceso se recomienda llevar el celular nuevo encendido y con la información transferida del anterior dispositivo para agilizar en la activación.





GRUPO ASD

NUESTROS PROTA GONISTAS

REVISTA DIGITAL

OCTAVA EDICIÓN | 2023

GRANDES *de Corazón*

Una edición dedicada a reconocer a cuatro gigantes de corazón que a lo largo del tiempo han construido un camino de lucha, perseverancia e inspiración, dignos de ser reconocidos en estas páginas.

Su tamaño no los define pero les ha permitido demostrar que no se detienen ante nada. Y es que los centímetros no cuentan cuando alguien quiere cambiar el mundo, a veces la huella que uno deja es mucho más grande que la talla.



Mary Luz Chaparro *Auxiliar de Mesa de Control*

“La estatura no define a una persona, lo que nos define es la personalidad y como uno se sienta y yo me siento maravillosamente bien” quien lo cuenta es Mary Luz Chaparro, una mujer de 1.22 centímetros de estatura, que nació con acondroplasia, y que hoy lleva una vida feliz y plena junto a su esposo y a su hijo Ángel David.

Lo que le falta en centímetros de estatura, le sobra en actitud. Se molesta cuando la llaman “enana” y cuando siente señalamientos al caminar por la calle. **“Yo quiero ser yo misma todos los días y a eso me dedico”**, dice Mary Luz, que desde hace tres años ingresó al Grupo ASD como auxiliar de mesa de control.

Solo hasta cuando cursaba primaria, en medio de una infancia normal, su familia supo que la menor de los nueve hermanos Chaparro Rodríguez no crecería más. Lo intuyó su mamá al notar

el pequeño tamaño de sus extremidades, y mucho después lo confirmarían los médicos.

Su ilusión por crecer siempre estuvo presente, lo que la llevó a postularse en una convocatoria que realizó un reconocido hospital de Bogotá donde experimentarían, por medio de hormonas, el crecimiento de las personas de talla baja. Desafortunadamente el médico que traía consigo dichas hormonas se estrelló en el vuelo que lo traía desde Estados Unidos a Colombia, quedando su sueño truncado.

Anhela que exista inclusión, equidad y trato digno para las personas de talla baja.

“Me gustaría que la gente nos viera como personas normales, que porque seamos pequeños físicamente no significa que no tengamos la mentalidad de trabajar o hacer muchas cosas; uno puede hacer muchas cosas siendo pequeño, no hay diferencia en la estatura”.

Pese a ello, no baja la guardia. Espera que se concrete en la realidad lo que dicen las leyes: que les den oportunidades laborales y que en la construcción de infraestructuras de lugares públicos los tengan en cuenta.

Hace doce años conoció al amor de su vida, con el que engendró al que se convertiría en su razón de ser y su motivación: su pequeño Ángel David. Su nacimiento no fue nada fácil, al ser una mamá talla baja los médicos pensaban que el bebé nacería en las mismas condiciones, pero no fue así, su hijo nació más grande de lo normal, lo que complicó el parto ocasionándole broncoaspiración al pequeño. Afortunadamente no afectó la salud de Ángel David y hoy es un niño saludable de 10 años.

Agradece al Grupo ASD la oportunidad que les brinda a personas que normalmente han sido excluidas del sector laboral por su condición.

“Viviré siempre agradecida con esta familia porque desde el día uno nos brindaron apoyo a mis compañeros de talla baja y a mí, adaptando tanto los puestos de trabajo como las zonas comunes: baños, cafetería. En ningún trabajo se habían tomado la delicadeza y el esfuerzo de acomodar todo para que nosotros nos sintamos bien. Me siento muy feliz aquí”.



Luz Mery Llanos

Auxiliar de Mesa de Control

Va caminando por la calle y de repente una persona le toma una foto sin permiso. Si va a baños públicos, las griferías para lavarse las manos se encuentran en un nivel alto. En los edificios, los botones en el ascensor también están a una altura inadecuada. Cada tanto, escucha en los medios de comunicación que se hacen burlas sobre "el enano". O en la calle se le acercan para tocarla porque creen erróneamente que "trae suerte". Así vive todavía una persona de baja talla como Luz Mery Llanos una alegre mujer de 1.17 centímetros de estatura.

"Aún se nos trata de manera infantil o se cree que al tocarnos damos suerte. Solo somos personas", afirmó. Siente que aún hay mucho por hablar para que se termine con la estigmatización.

La etapa del colegio la cataloga como deprimente. Sus compañeros de clase siempre la excluían de los grupos de trabajo a los cuales les asignaban una labor.

"La vida de nosotros las personas de talla baja no es tan fácil, porque son muchos los conflictos que tenemos a diario con la comunidad, los reproches, las críticas, los fetiches; no es nada fácil."

La acondroplasia puede estar causada por una de más de 400 afecciones. En su caso, las glándulas tiroideas no se desarrollaron lo suficiente para poder tener una estatura promedio.

Por casualidades de la vida conoció al amor de su vida hace 20 años mientras asistía a un espectáculo cómico taurino, quien por un milagro de Dios, la convertiría en madre de un hermoso hijo: Jimmy Martínez Llanos, hoy con 14 años de edad. Hoy vive feliz junto a su familia en su propio hogar y junto a Lucky, un pequeño Chihuahua.

Hace cuatro años inició labores como auxiliar de mesa de control en Grupo ASD. Hoy vive agradecida con esta gran familia que le abrió sus puertas para cumplir sus sueños.

"Antes de casarme añoraba tener un trabajo como el que tengo ahorita. Viviré siempre agradecida con ASD porque fue la única empresa que nos tuvo en cuenta como personas de talla baja. Han sido muy especiales con nosotros, nos han adecuado absolutamente todo para que nosotros nos sintamos bien. Además, los compañeros de trabajo siempre viven pendientes de nosotros, nos tratan como si hicieramos parte de su familia. Y es que es así, en esta empresa somos una gran familia."

René Vega Vega

Transcriptor

René tiene una personalidad arrolladora, acompañada de un aire de inocencia y picardía como nadie. En sus 1,30 centímetros de estatura y a sus 45 años de edad piensa que su condición de talla baja se debió a problemas hormonales en su niñez y que si lo hubieran tratado con medicamentos a tiempo, hoy seguramente estaría contando otra historia.

Su niñez y parte de su adolescencia le marcó su vida. El ser distinto a los demás le generaba miradas y burlas pero gracias al apoyo de su familia logró superar muchos obstáculos.

"Sería ideal que desde el colegio puedan educar y sensibilizar a todos los niños y niñas que en el mundo existimos muchas personas diferentes, así como uno es blanco u otro es negro, así mismo existen personas altas o bajas. Pienso que desde esa educación se evitarían tantas discriminaciones y burlas que existen hoy en día."

Estudió Técnico de Nómina y Prestaciones Sociales en el SENA. **"En el SENA nunca tuve problemas en el trato. La gente que estudia allí está enfocada en estudiar su carrera y no mira ni juzga a los demás. Estudiaba en grupo. Quizá sufría porque no aprobaba una materia pero no porque las personas estuvieran pendiente de mi condición",** señaló René.

Aunque su cuerpo dejó de crecer, su mente nunca se detuvo. Hoy lleva 3 años en Grupo ASD, de los cuales agradece cada día de aprendizaje y el poder compartir con tantas personas que le brindan una mano cuando la necesita.

"Doy las gracias a Grupo ASD por su labor, por haber tenido en cuenta en su fuerza laboral a las personas de talla baja. Vieron que nosotros podíamos hacer cosas distintas a lo que normalmente la gente piensa que podemos hacer como estar en circos o discotecas."

Anhela convertirse en un líder de las personas de talla baja, que pueda ayudar a las demás personas y ser un referente para que muchos, así como el, puedan acceder a trabajos y a tener una vida más digna.



Lady Liliana Mogollón

Auxiliar de Mesa de Control

Lady Liliana es única en el cuerpo de una niña de 12 años y el corazón de una mujer madura que ha sufrido de cerca las burlas, la discriminación y el dolor. Es una mezcla explosiva de ternura y carácter que le han permitido sobreponerse a todas las dificultades que le ha puesto en frente la vida. Tiene la fuerza nuclear de un pequeño átomo cuando explota y ha aprendido a no rendirse y a poner el mundo a su altura.

Nació hace 35 años. Y aunque es poco común, su familia, conformada por su mamá y sus dos hermanas comparten el tipo más común de enanismo: la acondroplasia.



En el colegio siempre fue el centro de atención y no faltaban las miradas y burlas de sus compañeros. Guarda en su memoria años de matoneo, comentarios y miradas indiscretas.

"La etapa del colegio fue muy dura para mí. Los compañeros e incluso mis profesores me discriminaban. Yo no quise volver y por casi dos meses no asistí, me iba a parques a pasar el día, no quería seguir sufriendo por todo lo que me decían. Mi mamá se dio cuenta cuando la llamaron para una entrega de boletines y desde ese momento decidieron cambiarme de jornada y el cambio fue drástico porque me encontré con personas muy respetuosas."

Aun así, dejó de importarle lo que pensarán o dijeran de ella y aprendió a llevar una vida tan normal como le era posible, nada le quedaba grande. Se centró en estudiar y así fue como logró ocupar el segundo lugar con el mejor puntaje en las pruebas ICFES de su colegio.

Aceptó tener limitaciones físicas más no intelectuales. Lady Liliana estudió Auxiliar de Apoyo Logístico en Eventos y Servicios Empresariales en el SENA. Pero ya en el mundo laboral le tocó luchar contra ese imaginario colectivo donde las personas de talla baja son fácilmente aceptadas en circos, espectáculos de toreritos o en comedias. Finalmente y luego de varios años de búsqueda ingresó a ser auxiliar de mesa de control en el Grupo ASD hace cuatro años. Su trabajo fuera del trabajo también consiste en educar a la ciudadanía sobre mitos y realidades de las personas de baja estatura.

"Yo quiero invitar a las demás empresas y a todas las personas a que se sensibilicen y que se den cuenta que nosotros las personas de talla baja tenemos los conocimientos y las habilidades para desarrollar cualquier tipo de cargo. Espero que a muchas personas que tienen mi condición les brinden la misma oportunidad que me ha brindado Grupo ASD de crecer profesional y personalmente"

Su mayor sueño es tener una casa propia, adaptada para su mamá y sus hermanas, entrar a estudiar contabilidad y seguir constantemente capacitándose para lograr superarse.

"Sería ideal que desde el colegio puedan educar y sensibilizar a todos los niños y niñas que en el mundo existimos muchas personas diferentes, así como uno es blanco u otro es negro, así mismo existen personas altas o bajas. Pienso que desde esa educación se evitarían tantas discriminaciones y burlas que existen hoy en día."

René Vega Vega



GRUPO
ASD

NUESTRA GENTE

REVISTA DIGITAL

OCTAVA EDICIÓN | 2023

Jornada de Cedulación digital en Grupo ASD



LA REGISTRADURÍA
DEL SIGLO XXI



Durante el mes de marzo nuestros colaboradores participaron en las jornadas de socialización y pedagogía sobre la cédula digital en todas nuestras sedes, donde además de conocer los beneficios de este novedoso documento lo tramitaron, uniéndose así a la nueva identidad digital de los colombianos.





Nuestros colaboradores pusieron a prueba sus reflejos, agilidad y competitividad en el Torneo de Tenis de Mesa ASD 2023.
Gracias a todos por participar.



Ganadores
Sede Administrativa

Ganadores
Sede Operativa



5^{TA} FERIA DE EMPREN DIMIENTO ASD

Así vivimos la quinta versión de la **Feria de Emprendimiento ASD** realizada el 3 de marzo de 2023



Feliz Día

Nuestro Día

En **Grupo ASD** creemos que la diversidad, la equidad y la inclusión son fundamentales para construir una sociedad más justa y equitativa, por eso, decidimos unificar dos fechas importantes: **el día del hombre y día de la mujer**. Aquí los mejores momentos.





OCIO Y CULTURA

REVISTA DIGITAL

PROGRAMATE EN ESTE 2023



El 2023 es uno de los años que tendrá más días libres, gracias a una normativa implementada en 1983, la Ley 51, una regulación poco conocida que permite mover los días feriados que caen durante el fin de semana al lunes siguiente. De esta manera a partir de mayo del 2023, debido a las reacomodaciones de las fechas permitidas por esta norma, tendremos dos puentes festivos por cada mes hasta septiembre. Y qué mejor manera de disfrutar estos días adicionales de descanso que recorriendo el país desde su folklore.

De acuerdo a la cartilla de 'Es el momento de Colombia', lanzada por el Ministerio de Industria, Comercio y Turismo, durante cada mes del año hay por lo menos una celebración, festividad o conmemoración en el país, mostrando la pluriethnicidad y multiculturalidad de Colombia, estas son algunas de ellas mes a mes.

ABRIL

Popayán, Pamplona, Buga: 2-8 Semana Santa

En muchos municipios del país la semana santa es un evento tradicional que congrega a los fieles católicos en un sentimiento de fervor religioso que se expresa en diferentes celebraciones litúrgicas y culturales alrededor de Colombia.

Santa Cruz de Mompox, Bolívar: 2-8 Semana Santa

Además de las ferias y romerías que se llevan a cabo todos los días en la semana mayor, Mompox cuenta con procesiones únicas en el mundo. El Jueves y Viernes Santo de cada año se realiza una gran procesión rítmica y ceremonial en la que todos habitantes del pueblo marchan —dos pasos adelante y uno atrás— en torno a las siete iglesias del pueblo.

Además, cada Miércoles Santo a las 6 de la tarde se congrega todo el pueblo en el cementerio municipal con el fin de rendir homenaje a sus muertos. Sentados en sillas alrededor de las tumbas, los habitantes de la población conmemoran hasta el amanecer con cantos en honor a las almas de aquellos que ya no están.

Valledupar: 26-30 Festival de la Leyenda Vallenata

Es uno de los eventos más importantes de música vallenata en Colombia y en el mundo. Busca preservar y difundir las expresiones folclóricas y populares en torno a este género. El festival reúne a los mejores compositores e intérpretes de todas las regiones del país e invitados internacionales.

MAYO

Santa Cruz de Lorica: 1-6 Festival Cultural del Sinú

Durante este festejo, el municipio de Santa Cruz de Lorica, que pertenece a la Red de Pueblos Patrimonio de Colombia, conmemora el aniversario de su fundación. En la agenda se incluyen actividades como justas deportivas, muestras artísticas y gastronómicas, desfiles y recorridos a través de los lugares que conservan el patrimonio histórico del municipio.

JUNIO

Ginebra: 16-19 Festival de Música Andina "Mono Núñez"

Desde 1975 se realiza este evento protagonizado por ritmos típicos del centro del país, como el pasillo y el bambuco. En él se dan cita anualmente los mayores exponentes de la música andina y se promueve la consolidación de nuevos talentos que buscan preservar este legado.

Neiva: 17 jun- 3 jul Festival Folclórico y Reinado Nacional del Bambuco

Al son del sanjuanero, melodía oficial y alma de esta celebración, se lleva a cabo este evento que congrega a compañías de danza provenientes de todas partes del país y a mujeres que compiten por el título de Reina Nacional del Bambuco. Durante el festival los asistentes disfrutaron de cabalgatas, muestras artesanales y gastronómicas.

Calarcá: 19 jun - 3 jul Fiesta Nacional del Café

Esta festividad, exalta el papel protagónico que tiene el cultivo del café en la región. Los asistentes pueden participar de muestras gastronómicas, jornadas deportivas y exhibiciones culturales, así como disfrutar el desfile de yipaos, los tradicionales jeeps de las fincas cafeteras.



Santa Cruz de Mompox Bolívar:



Festival Folclórico y Reinado Nacional del Bambuco

JULIO

Leticia: 15-20 Festival de la Confraternidad Amazónica

Esta festividad anual busca fortalecer y promover la integración cultural de Colombia con los países fronterizos de Perú y Brasil. Así, cada julio, delegados colombianos y de las otras naciones comparten con el público muestras que reflejan las tradiciones de los habitantes del Amazonas.

Santa Marta: 25-29 Fiestas del Mar

Es el aniversario de fundación de la capital del Magdalena, la ciudad más antigua del país, cuya programación gira en torno al agua y las innumerables actividades que pueden realizarse en ella. Esta celebración busca propiciar una mirada a las costumbres y la historia samaria.

Medellín: 28 jul - 7 ago Feria de las Flores.

Locales y visitantes se agolpan en las calles para el Desfile de Silleteros, en el que los campesinos antioqueños cargan en sus espaldas silletas adornadas con flores de la región. En este festejo participan diferentes grupos musicales y trovadores y se da a conocer lo más representativo de la capital.

AGOSTO

Cali: 14-20 Festival de Música del Pacífico Petronio Álvarez

La melodía de la marimba y el ritmo que imponen los tambores son los protagonistas de este festival que rinde homenaje a los sonidos del Pacífico. Músicos, académicos y artesanos se reúnen para representar la cultura de la población afrodescendiente y contribuir a su difusión.

San Jacinto: 17-20 Festival Autóctono de Gaitas de San Jacinto

En esta celebración hay encuentros de danza y presentaciones de aproximadamente treinta grupos de gaiteros profesionales y aficionados. Predomina el uso de instrumentos musicales como la gaita, de influencia indígena, y los tambores, herencia de la cultura africana.

San José del Guaviare: 17-21 Festival Internacional Yuruparí de Oro

Congrega al público en torno a diferentes grupos de música llanera y de otros géneros de origen popular, así como muestras de baile, encuentros de copla y espectáculos asociados a la ganadería, como el famoso coleo, el deporte principal del Llano.

SEPTIEMBRE

San Andrés: 2-9 Green Moon Festival

En este evento todos los visitantes disfrutan de ritmos caribeños como el calipso, el mento y el socca, a cargo de artistas nacionales e invitados de países como Jamaica y Haití, quienes preparan conciertos de dancehall y reggae.

Quibdó: 25 sept-12 oct Fiestas de San Pacho

Festividad en homenaje al patrón del departamento de Chocó, San Francisco de Asís, más conocido como San Pacho. Declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en el 2012, se caracteriza por las eucaristías, muestras artísticas y gastronómicas.

OCTUBRE

Palenque de San Basilio, Mahates: 13-16 Festival de Tambores y Expresiones Culturales de Palenque

Este festival es parte de la expresión cultural regional reconocida como Patrimonio Inmaterial Mundial por la Unesco en 2005. Los días del festejo se presentan músicos y se realizan talleres de percusión, peinado y lengua palenquera.

Capurganá: 15-17 Festival de la Cigua

La cigua, es una especie de caracol muy valorada en la gastronomía local. Su pesca es completamente artesanal y es una práctica tradicional en la región desde la época prehispánica. Esta fiesta se lleva a cabo para incentivar el desarrollo sostenible del Darién.

NOVIEMBRE

Cartagena: 9-13 Fiestas del 11 de noviembre

El 11 de noviembre Cartagena fue la primera provincia en declarar su autonomía de la corona española. En los barrios tradicionales de la ciudad se reúnen cientos de personas para disfrutar de la fiesta como si fuera un carnaval, por lo que normalmente esos días se declaran cívicos.

Tumaco: 27-30 Festival del Currulao

Este encuentro de saberes ancestrales, creado en 1987, busca fortalecer la cultura afrocolombiana en el Pacífico sur, por medio de la danza, la música y el teatro. En el festival participan locales, visitantes y grupos artísticos representativos de este tipo de expresiones culturales.

DICIEMBRE

Quimbaya: 2-7 Festival de velas y faroles

También conocido como Tierra de Luz de Colombia, Quimbaya celebra esta festividad en homenaje a la Virgen de la Inmaculada Concepción, por medio de velas y faroles artesanales hechos por sus habitantes, así las casas y las calles de la ciudad se llenan de luz y colorido

Tunja: 16-22 Aguinaldo Boyacense

Viva el espíritu navideño que inunda las calles de Tunja durante la celebración de este festival, uno de los más antiguos de Colombia. Desfiles de carrozas, eventos deportivos, verbenas musicales y la novena de aguinaldos.

Cali: 25-30 Feria de Cali

Más de seis décadas se lleva celebrando esta mítica fiesta en la capital de la salsa con su tradicional Salsódromo, los desfiles Carnaval de Cali Viejo y de Autos Clásicos y Antiguos, la Calle de la Feria, el Día del Pacífico y el Súper Concierto.

¿CONOCÍAS ESTAS FIESTAS?

Síguenos y cuéntanos en nuestro grupo de Facebook:

Familia ASD a cuál asistirás.



Medellín
Feria de las Flores



Quibdó
Fiestas de San Pacho



Festival de Tambores y Expresiones Culturales de Palenque



Feria de Cali

¿Tienes un anuncio y no sabes donde compartirlo?

en **ASD Social** puedes hacerlo.

Ahora en nuestras carteleras cuentas con un espacio para compartir tu mensaje.

¿Qué tienes que hacer? Es muy fácil...

- Solo debes enviarnos un correo electrónico a **comunicaciones@grupoasd.com** indicándonos lo que quieres compartir.
- Una vez revisemos y aprobemos tu solicitud, está será publicada en la cartelera...



¡Síguenos en todas
nuestras redes sociales!



@grupoasdsas