

Pintemos y practiquemos

los valores



coopetraban
Cooperativa Nacional de Trabajadores

Pintemos y practiquemos



Séptima Edición
100.000 ejemplares
Enero de 2009
Una publicación de Coopetraban
Ilustraciones: Claudia Carvajal Valdés
Impresión: Impresos Ltda.



Serenidad

Es conservar la calma en medio de nuestras ocupaciones y dificultades sin enojarse o ponerse triste.



La serenidad hace a la persona más dueña de sus emociones y le da fortaleza para dominarse, soportar y afrontar la adversidad.

Recomendaciones para aumentar la serenidad.

- Concentrarse en una labor o actividad diferentes, así se libera la mente.
- Cuidarnos físicamente: hay personas que se sienten afectadas de tal modo que dejan de comer y dormir por sus preocupaciones y todos sabemos que las personas se enojan mas fácilmente cuando les falta el alimento y descanso.

Serenidad es calmarse para pensar y tomar la decisión mas acertada ante una dificultad

El Descanso

Descansar es realizar actividades que nos permitan cambiar nuestras labores cotidianas, por otras que requieren menor esfuerzo.



Descansar es recobrar ánimos para continuar nuestras tareas.

Cuando descansamos debemos moderar nuestros gustos y controlar nuestras apetencias, es decir, saber dedicar el tiempo necesario e indispensable a cada actividad recreativa y no caer en excesos.

El descanso puede darse cuando practicamos una afición, un deporte o aprendemos un nuevo oficio porque es una oportunidad para divertirnos, para desarrollar nuestras capacidades y habilidades y fomentar la amistad, el liderazgo o la actitud de servicio.

Lealtad



Es saber valorar la confianza que las personas han depositado en nosotros, es brindar compañía en los momentos difíciles, Lealtad es estar con un amigo en todas las circunstancias, es apoyarlo para que pueda seguir adelante, es estudiar y trabajar con convicción.

Para ser leales debemos guardar los secretos que nos han confiado; ayudar a otros a superar sus debilidades sin divulgarlas o compartirlas con otras personas.

Lealtad es defender lo que creemos y en quien creemos.

Felicidad

La Felicidad es disfrutar cada instante de nuestra existencia.



La felicidad está en nuestro interior y es independiente de lo material. El tener vida ya es motivo suficiente de felicidad.

La felicidad depende de la forma como miremos el mundo.

Felicidad es disfrutar de lo poco o de lo mucho que tenemos sin renunciar a mejorar, porque mientras tengamos vida, tenemos posibilidades.

La felicidad también está en compartir con la familia, con los amigos, ayudar al desvalido, apoyar a alguien en los momentos difíciles; estas son oportunidades para ser realmente felices.

El trabajo también es una fuente de felicidad porque beneficia a otras personas y por consiguiente a tu familia y a ti mismo.

Integridad

Integridad significa ser coherente en los pensamientos, las actitudes y las palabras, es decir, pensar, actuar y hablar de acuerdo a lo que sentimos y a nuestros principios.



Integridad implica rectitud, bondad, honradez.

PAUTAS PARA LA INTEGRIDAD

- Cree en ti, en tus posibilidades, pero créelo con convicción.
- Se firme en tus decisiones y planes.
- Culmina con tus metas.
- Asume tus responsabilidades, acepta tus errores, virtudes y limitaciones.
- Cumple tus compromisos.
- Enfrenta tus dificultades y derriba los obstáculos.
- Sé entusiasta, el entusiasmo es indispensable para iniciar cualquier empresa, triunfar y ser feliz.

Ahorro

El ahorro es una disciplina que nos ayuda a administrar mejor el dinero y nos brinda la posibilidad de tenerlo disponible para atender necesidades y situaciones imprevistas.



Es posible ahorrar en cada una de nuestras actividades diarias, en la escuela, en el hogar, en el trabajo, cuidando los elementos que utilizamos para la realización de nuestras tareas, haciendo buen uso de los recursos naturales.

Cuando ahorramos en alguno de estos aspectos estamos brindando nuestro aporte al bienestar de otros y estamos labrando un mejor futuro para cada uno de nosotros y para quienes nos rodean.

Ahorrar nos brinda seguridad, tranquilidad y un mejor futuro.

Convivencia

Es aprender a vivir en paz y armonía con todas las personas por encima de sus defectos, ideas y modos de ser.



Para una buena convivencia se requiere

- Estar dispuestos siempre a comprender, a disculpar, a respetar, a aceptar a los otros como son sin querer cambiarlos, esto nos lleva a hacer la vida más grata a quienes vemos todos los días.
- Calificar a las personas y sus actuaciones de forma favorable, sin detenernos mucho en sus defectos y errores.

En la convivencia diaria, la alegría, manifestada en la sonrisa oportuna o en un pequeño gesto amable, abre la puerta de muchas almas que estaban cerradas al diálogo o a la comprensión.

Respeto por el Medio Ambiente

Es valorar el medio ambiente y todo lo que nos rodea.



Respetar el medio ambiente es

- Cuidar mi vida y la de los demás
- Proteger los recursos naturales
- Conservar las especies en vía de extinción
- Conservar un lugar limpio
- Cuidar el consumo de agua
- Respetar la conservación y protección del aire
- Cuidar los árboles
- Evitar incendiar los bosques
- Mantener libre de basuras y desperdicios los ríos y quebradas
- Agradecerle a la naturaleza por la vida que nos ha brindado, por la tranquilidad que les da a nuestros cuerpos y nuestras almas a la hora de compartir sus espacios

Voluntad

Es tener ganas y poner nuestra parte para lograr hacer realidad una meta, una tarea, una actividad o un deseo.



Voluntad significa esforzarnos para realizar una tarea. Una gran voluntad nos aleja de los vicios.

La voluntad se manifiesta “haciendo” las tareas o cumpliendo los retos con alegría.

Para ejercitar la voluntad es necesario ponerla en práctica en cada situación que requiere un esfuerzo adicional, en cada tarea que nos cueste trabajo realizar, en cada meta que debamos alcanzar.

La voluntad mejora nuestra responsabilidad, nuestra constancia y nuestra disciplina.

Puntualidad

Es estar a tiempo para cumplir nuestras obligaciones: ir a clases, una cita, una reunión de amigos, un compromiso, una tarea pendiente por entregar.



La puntualidad es el reflejo del respeto que sentimos por las personas, su tiempo y sus actividades.

Para ser puntual se recomienda:

- Ser conscientes de que toda persona, evento, actividad o cita son importantes.
- Reducir distracciones y descansos a lo largo del día.
- Levantarse más temprano para terminar tu arreglo personal con oportunidad.
- Estar atento con las actividades diarias, tanto en el hogar, como en el trabajo y en el estudio.

Sopa de Letras

Diviértete encontrando las palabras escondidas en esta sopa de letras

Descanso	Salto
Ahorra	Idea
Lealtad	Día
Serenidad	Defender
Voluntad	Apoyar
Puntualidad	Cuidar
Medio Ambiente	Confianza
Respeto	Vianda
Felicidad	Pensar
Integro	Vida
Convivencia	Meta
Trinar	Edad
Paz	



A	I	C	N	E	V	I	V	N	O	C
A	I	D	M	E	T	A	I	X	Z	U
S	E	R	E	N	I	D	A	D	E	I
A	B	E	D	R	A	S	N	E	P	D
L	J	S	I	D	E	A	D	M	U	A
T	A	P	O	Y	A	R	A	S	N	R
O	D	E	A	M	B	I	E	N	T	E
S	I	T	R	I	N	A	R	N	U	D
N	V	O	L	U	N	T	A	D	A	N
A	R	R	O	H	A	Z	A	P	L	E
C	O	N	F	I	A	N	Z	A	I	F
S	L	O	R	G	E	T	N	I	D	E
E	D	A	D	L	E	A	L	T	A	D
D	A	D	I	C	I	L	E	F	D	L



coopetraban
Cooperativa Nacional de Trabajadores

Todo nuestro interés puesto en tí y en los tuyos

Coopetraban tiene para su servicio
16 sucursales ubicadas en:

Ciudad	Dirección	Teléfono
ALPUJARRA	Cra 51 N° 41 - 200 Frente a la estación Metro Alpujarra - Medellín	262 92 69
APARTADÓ	Cil. 96 N° 99 - 07	828 04 11
CAUCASIA	Cra. 12 N° 20C - 57	839 26 54
FRONTINO	Cra. 32 N° 30 - 26	859 67 60
ISTMINA	Cra. 7 N° 19 - 55	670 25 18
MONTERÍA	Cil. 28 N° 1 - 65	782 25 41
NECOCLÍ	Cil. 51 N° 52 - 02	821 54 29
PUERTO BERRÍO	Cil. 50 N° 8 - 05	833 08 05
QUIBDÓ	Cra. 4 x Cil. 23	671 16 07
RIONEGRO	Cil. 48 N° 51 - 22	531 80 80
SINCELEJO	Cra. 17 N° 15 - 131	282 16 02
TURBO	Cil. 102 N° 14 - 43	827 20 56
LORICA	Cil. 2 N° 18 - 22	773 10 75
SAN JUAN DE URABÁ	Cra. 20 N° 19 - 11	821 26 32
SAHAGÚN	Cra. 12 N° 14 - 23	758 76 81

SUCURSAL MEDELLÍN:

Carrera 50 N° 49-06

Tel: 231 89 55 - Fax: 516 69 60

A.A. 12984

Línea Gratuita: 01 8000 946 522

www.coopetraban.com.co