



# COPASST 2021-2022

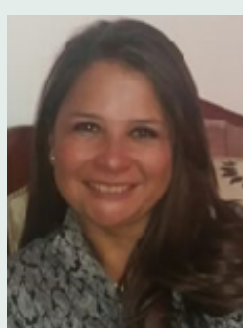
BOLETIN 1 2022

Este comité se crea con el propósito de promover la seguridad y la salud en el trabajo en todas las dependencias del Colegio Ismael Perdomo IED, fomentar las prácticas saludables y la motivación a los docentes y directivos de adquirir hábitos de vida saludable y realizar su trabajo de forma segura.

## RECUERDA NUESTROS INTEGRANTES...



**GABRIEL DAVID  
SALGADO VARGAS**  
Rector



**LUZ MIRELLA  
JIMÉNEZ TORRES**  
Coordinadora JM



**LILIA CAÑÓN  
GÓMEZ**  
Coordinadora JT



**RICARDO  
CARVAJAL**  
Coordinador JN



**LINA MARCELA  
QUIMBAYO**  
Docente JM



**ELBER LOZANO  
YARA**  
Docente JM



**MARTHA  
MONTENEGRO**  
Docente JT



**MARTHA JANETH  
FRANCO**  
Docente JT



**MANUEL PEÑA  
ZOQUE**  
Administrativo



**XIOMARA  
CABEZAS**  
Docente JN

Contáctanos



[COPASST.CIP@GMAIL.COM](mailto:COPASST.CIP@GMAIL.COM)

## TIPS

**Bájale al  
estrés y cuida  
tu salud.**

- 1** Mide tu tiempo, pon el despertador antes y sal de tu casa con tranquilidad.
- 2** Saca tiempo para actividades que sean divertidas y relajantes.
- 3** Crea una agenda para saber qué cosas debes hacer según tus prioridades.
- 4** Cada 45 minutos haz una pausa, camina por tu oficina, relájate y estira.
- 5** Cuando salgas del trabajo, desconéctate y comparte en familia.
- 6** El diálogo y trabajo en equipo harán que el clima laboral sea agradable.