





*La actividad realizada por la Unidad de Transporte Especial y Turismo se desarrolla en alianza estratégica con Colombia Travel Tours Ltda, Carga con Transportadora Multimodal de Carga La Macarena Ltda., - Transmultimac Ltda, Insumos con Coinsumos Ltda.

Sede Principal: Calle 127 # 53A - 45 Centro Empresarial Colpatria, Torre 2 Of: 2-201 · Bogotá - Colombia **PBX:** (601) 425 4900 · **Línea SAC**: Bogotá: (601) 421 2256 · Nacional: 01 8000 116 222 servicioalcliente@flotalamacarena.com • www.flotalamacarena.com

















AVENTURAS *** MAGARENA

Consejo Editorial

Rafael Sarmiento Apolinar Ángela Marcela Cardona Sánchez José Luis Sáenz Oñate Camilo Eduardo Torres Moreno Tatiana Cancelado Narváez

Dirección de arte y diseño

Camilo Eduardo Torres Moreno Tatiana Cancelado Narváez Laura Alarcón Osorio

Redacción y corrección de estilo

Equipo comunicaciones Flota La Macarena S.A.

Fotografía e ilustraciones

Laura Alarcón Osorio Tatiana Cancelado Narváez Javier Prieto Mendoza Alcaldía de Cumaral Fotos Nubia e Hijos - Real Human Studios Philip Smart @philsmartphoto

Investigación

Equipo comunicaciones Flota La Macarena S.A.

La revista Aventuras Macarena, es propiedad de Flota La Macarena S.A.

Prohibida la reproducción total o parcial del material aquí publicado en medio físico o digital.

Flota La Macarena S.A. informa que conforme a lo previsto en la Ley Estatutaria 1581 del año 2012, que reglamenta la protección de datos, sus datos serán tratados, e incluidos en un fichero inscrito en El Registro Nacional de Bases de Datos. La finalidad de la recolección de datos será la gestión comercial y administrativa, además de informarle de nuestros productos y servicios, incluso por medios electrónicos. El periodo de conservación de los datos personales será el necesario para alcanzar la finalidad para la cual se han recolectado. La empresa garantiza la reserva de la información, inclusive después de finalizada su relación.

CONTENIDO



6 ADN naranja

22 Nuestra gente de Cumaral

24 Macarenitos

26 Yo amo viajar por carretera

30 Fundación 3DC

34 Buses a base de hidrógeno

36 Virgen del Carmen

38 Horóscopo

40 Novedades

42 Rincón Espiritual

43 Saber escuchar es ayudar



Queridos lectores:

s un placer darles la bienvenida a esta nueva edición de nuestra revista Aventuras Macarena. En esta publicación nos sentimos orgullosos de tener como personajes centrales a **Nubia e Hijos,** una familia campesina que ha conquistado el corazón de miles de personas a través de su auténtico y valioso contenido en sus diferentes plataformas digitales.

Ellos nos han demostrado que con amor, esfuerzo y el uso acertado de la tecnología, es posible compartir lo hermoso de la vida en el campo y la importancia del rol de los campesinos en Colombia.

eficiente.

▲▲ Apoyar el trabajo de quienes cultivan y cuidan de nuestra tierra con tanto amor y dedicación. 🗨 🛊

Invitamos a todos nuestros lectores a reflexionar sobre el tipo de contenido que consumen y a elegir influenciadores que contribuyan positivamente a nuestra sociedad.

Además queremos aprovechar esta oportunidad para invitarlos a viajar y a descubrir joyas increíbles de Colombia donde el campesino es el actor principal, no solo permitiéndoles conocer

> nuestra cultura y tradiciones, sino también apoyar el trabajo de quienes cultivan y cuidan de nuestra tierra con tanto amor y dedicación.

> Así como esta familia de influencers han destacado con su contenido, aportando valor al campesino y a Colombia,

en Flota La Macarena seguiremos apostando y trabajando incansablemente por nuestro país, a través de nuestros servicios en especial el de transporte intermunicipal terrestre de pasajeros, mostrando la belleza de sus destinos y la gente maravillosa que forma parte de él. Juntos, continuaremos construyendo y mostrando todo lo lindo que tiene Colombia.

Gracias por acompañarnos en esta edición, esperamos que disfruten su contenido y que se sientan inspirados por la maravillosa historia de Nubia e Hijos. 🕢

Esta familia generadora de contenido digital no solo nos ha inspirado a transformar los momentos de dificultad en oportunidades sino que también nos ha recordado la importancia de consumir contenido de calidad que realmente aporte al desarrollo personal y social, en contraste con el contenido vacío y sin sentido que a menudo encontramos en las redes sociales.

La historia de Nubia e Hijos se conecta muy bien

con nuestro ADN naranja, que se fundamenta en

valores y principios como el compromiso, la gratitud, el

respeto, la humanidad, la cohesión y la disciplina, como

pilares que quían nuestras acciones y decisiones diarias

construyendo un ambiente de trabajo armonioso y















Señor Usuanio

Inscríbase para recibir el Documento Equivalente **Tiquete de Transporte Terrestre de Pasajeros**

(DETPT)



A partir del 1 de noviembre de 2024

ESCANEA EL CÓDIGO





Mucho más de lo que usted se imagina

Elnaranja



¿Qué es?

El ADN naranja es la esencia que define a las personas de Flota La Macarena. Son aquellos que, además de ser honestos, respetuosos y amables, siempre están pensando en cómo ser aún mejores. Este ADN representa un compromiso con la excelencia, la dedicación y una actitud positiva que impulsa a la empresa hacia el éxito continuo. Las personas con ADN naranja no solo cumplen con sus responsabilidades, sino que también inspiran fuera de la compañía en su día a día con su entusiasmo y espíritu de superación.



¿Qué nos representa?

Lealtad

Somos fieles y comprometidos con la empresa y nuestros compañeros, mostrando un fuerte sentido de pertenencia y apoyo mutuo.



Compromiso

Nos esforzamos constantemente por cumplir y superar nuestras metas y responsabilidades.

Mespeto Respeto

Tratamos a los demás con cortesía y consideración, valorando la diversidad y las opiniones de los demás.

剛 Honestidad

Actuamos con integridad y transparencia en todas nuestras acciones.

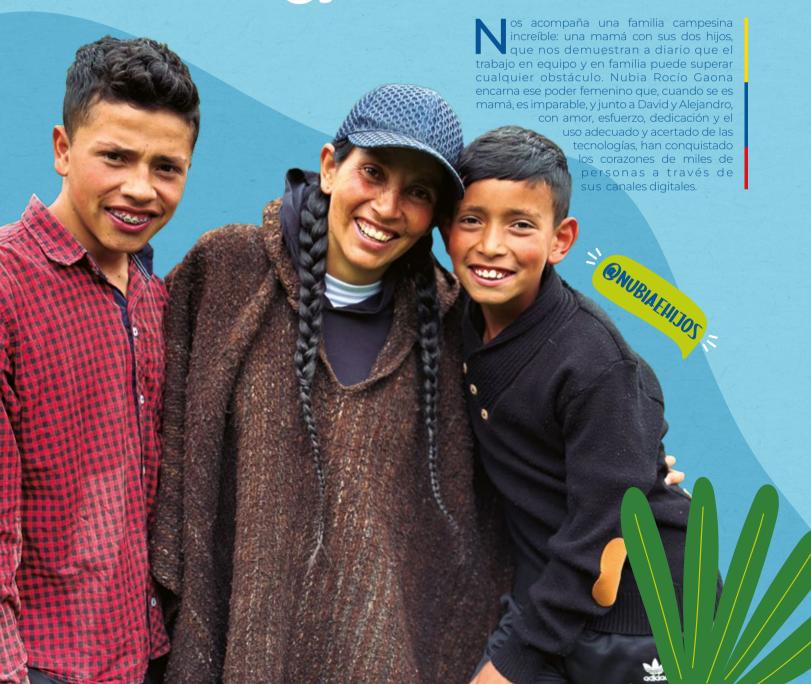
Amabilidad

Siempre dispuestos a ayudar y colaborar.

Gratitud

Reconocemos y apreciamos las contribuciones de los demás, mostrando agradecimiento y fomentando un ambiente positivo y colaborativo.

NUBIA HIJOS Argullosamente (CAMPESIN & S



Nubia e Hijos se han conectado con nuestro ADN Naranja; han hecho clic con nuestra filosofía y con aquellos valores que se identifican con el trabajo en equipo, la solidaridad y la fuerza para seguir luchando. Por eso los hemos invitado a esta nueva edición de Aventuras Macarena y nuestro podcast. Ellos nos manifestaron su orgullo y agradecimiento por conocer Flota La Macarena

Encontramos en **Nubia, David y Alejandro** una gran sencillez y espontaneidad en sus comentarios y mensajes, y nos agradecieron por tenerlos en cuenta. Desde que decidieron incursionar con este proyecto, nos han mostrado que es posible compartir lo hermoso de la vida del campo y el rol tan importante que desempeñan los campesinos en nuestro país. Hoy día, conocidos como Nubia e Hijos, se han convertido en muy famosos influencers del campo, orgullosos de su labor y difusores de la vida y trabajo de quienes hacen posible nuestro alimento diario. Los tres viven en la vereda Potrero Grande en el municipio de Chipaque, al oriente de Cundinamarca. David ya terminó su bachillerato; a Alejandro le faltan cuatro años. Nos complace darles una cálida bienvenida.

"Nos dicen que somos famosos y a mí me da risa"

Esto siempre lo afirma Nubia, pues ellos saben que lo que realmente les importa es poder ayudar con sus videos a miles y miles de campesinos. Ellos encarnan el símbolo de las nuevas generaciones rurales y han revolucionado las redes sociales con casi un millón de suscriptores en sus canales, donde comparten muchas enseñanzas y sus experiencias vividas en su terruño. Como bien señalaba Diego Rubio en el video "Campesinos Youtubers", "su fama sigue creciendo como espuma, pero espuma de leche recién ordeñada... ellos están más preocupados en sacarle garrapatas a sus vacas que en firmar autógrafos..."

¿Cómo empezó este proyecto tan lindo?

David nos expuso que todo había empezado durante la pandemia. La idea era mostrar al campesino "pues siempre mostraban en las noticias al ejército, a la policía, a los médicos que estaban arriesgando su vida, pero nunca dijeron que los campesinos seguían trabajando sin importar la pandemia, todos los días, llueva o no llueva, de sol a sombra. Entonces esa era la idea: viralizar el campo".



"El primer video que hicimos fue el más bonito, fue el viral"

Ante nuestra inquietud por conocer cómo fue ese primer video, Nubia lo recuerda especialmente: "Duramos un día completo para hacerlo; fue el video mostrando a mi familia en el campo. Es el que me trae muchos recuerdos, porque también bregué mucho para grabar. Han venido muchos más, vamos a los cultivos para conocer qué hacen nuestros campesinos y cómo lo hacen". A lo que David complementó: "Fuera de mostrar cómo es nuestra familia, también creo que muchos campesinos se vieron identificados con nosotros".

"Esa era la sorpresa que la señorita Juliana me tenía con David"

Nos dijo Nubia. Gracias a la señorita Juliana, una vecina de la familia, este proyecto se inició y siguió adelante, también con el apoyo de don Sigifredo. David se entusiasma y nos cuenta que "la idea fue entre la señorita Juliana y yo... prácticamente yo me la pasaba en YouTube, mirando videos y todo. Le decía a mi mami: vamos, hágale. Y quién sabe qué es lo que nos depare el destino, ¿no? De pronto sí sale, de pronto no. Y fue muy rápido que nos dimos a conocer". Nubia nos dice que al principio no quería, pero que David estuvo varios días convenciéndola hasta que lo logró.











¿Qué decirles a las personas para que consuman contenido de calidad ya que hay mucho contenido vacío y sin sentido?

David siguió empoderado respondiendo: "Que busquen los canales que les dejen un conocimiento, del campo o de otra materia..." Luego, vino la respuesta de Alejandro que nos sorprendió por su divertida y genial respuesta: "Para aprender, hay que enseñarle al cerebro a hacer cosas que no solo sean divertidas; hay que amañar al cerebro a no ser tan alegre siempre".

La tecnología ha sido una herramienta súper importante para ustedes. ¿Qué consejos les darían a otras personas del campo que quieran usar estas herramientas para compartir su trabajo y su día a día?

David volvió a tomar la iniciativa: "Mi consejo es que sean uno mismo, que tengan mucha responsabilidad. Es como decir eso de la película de Spiderman, que 'un gran poder conlleva una gran responsabilidad'. Nosotros tenemos ahorita un gran poder y conlleva una gran responsabilidad. Tenemos el peso de todos nuestros seguidores que creen en nosotros".

Además de lo que ya hacen en su canal, ¿hay algún proyecto o sueño que les gustaría realizar en el futuro?

Alejandro no duda en contarnos qué es lo que quiere: "Primero conseguir la finca, arreglarla y poner animales y eso". Y Nubia amplió la respuesta: "Pues Alejandro dijo el sueño que es de nosotros los tres y yo sé que, con el tiempo, el tiempo nos da todo... Dios es grande y con el poder de Él vamos a lograr ese y muchos más". Finalmente, esto nos dijo David: "Más allá de ese sueño, yo soy más socialista. Entonces, es como ayudar más a la gente, pero no en el sentido económico; pero si podemos ayudar dando buenos consejos".

Nubia, fiel reflejo del poder femenino

Nubia e Hijos han tenido muchas entrevistas, directamente donde viven y en otros lugares. Y como influencers, recuerdan con mucho amor y gratitud los maravillosos momentos durante esta trayectoria del proyecto. Aprenden mucho de la vida del campo y así mismo, difunden todo lo aprendido y sus propias experiencias a través de sus canales digitales. Hablamos mucho de todo esto, sobre todo con Nubia, haciendo referencia al poder femenino, dado que ella nos ha enseñado que es imparable, más siendo mamá: "Primeramente llevo en mi mente o en frente alta la mujer rural... En mi familia hemos pasado por varios procesos y he tratado de enseñarles a ellos que, sea lo que sea, siempre hay que brindar amor y que estemos unidos. La unión es la fuerza, el motor de una familia".

¿Un mensaje de despedida que quieran regalarnos?

Los tres coinciden en aconsejar a los campesinos que sigan siendo verdaderos campesinos, que sigan aprovechando las tierras que tenemos en Colombia, que sigan luchando por los sueños y que tengan claras las metas, aunque las circunstancias sean difíciles. Y a todos los lectores de esta nueva edición y a quienes los siguen, los invitan a que vayan al campo, se distraigan, lo cuiden y conozcan de cerca la vida de nuestros campesinos.

Grandes enseñanzas nos han dejado Nubia y sus hijos: no dejar de creer en nuestros sueños y en nuestras metas; tomar los obstáculos como muy buenas oportunidades; amar el campo y los campesinos; consumir buen contenido en nuestras redes sociales. Nos despedimos de esta linda familia agradeciéndoles por estar aquí. Su historia y su trabajo son realmente inspiradores y nos recuerdan la importancia de valorar nuestras raíces y del increíble aporte de los campesinos a nuestra sociedad.



















CUNDINAMARCA

- Guaduas
- Villeta
- Facatativá
- Tocaima
- Apulo
- Viotá
- La Mesa
- Anapoima
- Mesitas del Colegio
- San Antonio de Tequendama
- Girardot
- Ricaurte
- Boquerón
- Fusagasugá
- Silvania
- Choachí
- Fómeque
- Ubaque
- Chipaque
- Une
- Cáqueza
- Fosca
- Puente Quetame
- Guayabetal
- Paratebueno
- Medina
- San Pedro de Jagua
- Mámbita
- Manta
- Tibiritá
- Machetá
- Villa Pinzón
- Sisga

BOYACÁ

- Turmequé
- Úmbita
- Tibaná
- Jenesano Ramiriquí
- Pachavita
- Tenza
- La Capilla
- Sutatenza
- Guateque
- Guayatá
- Somondoco
- Garagoa
- Chinavita
- Almeida Chivor
- Macanal
- Santa María
- San Luis de Gaceno
- Campohermoso
- Los Cedros
- San Pedro
- Miraflores
- Tunja

META

- Barranca de Upia
- Villavicencio
- Cumaral
- Restrepo
- Servitá
- Apiay
- Acacías
- Castilla La Nueva
- San Martín
- Cubarral
- El Dorado
- San Isidro
- Medellín del Ariari
- El Castillo

- Granada
- Puerto Caldas
- Canaguaro
- San Juan de Arama
- Mesetas
- Jardín de las Peñas
- La Uribe
- La Julia
- Muribá
- Leianías
- Vistahermosa
- Piñalito
- Fuente de Oro
- Puerto Lleras
- Campoalegre
- Puerto Rico Cruce de Pororio
- Puerto Concordia
- San Carlos de Guaroa
- Alto de Pompeya
- Hacienda Maraure
- Puerto López
- Cabuyaro
- Puerto Gaitán
- El Porvenir
- Alto de Neblinas
- Puente Arimena
- Planas
- La Cristalina
- Mapiripan
- Remolino Altamira
- Puerto Guadalupe
- El Oasis



San José del Guaviare



VICHADA

- Puerto Carreño
- La Primavera
- Santa Rosalía
- Cumaribo
- El Viento
- El Placer
- Tres Matas
- El Tiare
- Aceiticos



CASANARE

- Tauramena
- Monterrey
- Villanueva
- Cruce del Venado
- Villa Carola
- Cruce Agua Clara



TOLIMA

- Ibagué
- Mariquita
- Honda
- Flandes
- Melgar **HUILA**

 - Neiva
 - Garzón Pitalito
 - San José de Isnos
 - Hobo
 - Gigante
 - Cruce San Agustín



CALDAS La Dorada

CONVENCIONES

- Origen Destino
- Punto de Paso









META

espués de dos horas de viaje por una carretera con extraordinaria vista, puentes y túneles fantásticos, desde lo alto de Villavo pudimos vislumbrar el esplendor y la inmensidad del llano, realmente espectacular. Transitamos grandes avenidas en medio de la gran actividad que se vive en esta capital hasta llegar al corredor vial que conduce a Cumaral, por la ruta Restrepo, Monterrey y Yopal. De ser reconocido en sus inicios como Boca de Monte, a este municipio situado en el piedemonte llanero se le denominó posteriormente Cumaral, dadas las extensas plantaciones de palma de cumare que rodeaban este territorio. Este destino está bañado por una riqueza natural impresionante, destacándose por sus abundantes recursos hídricos y reservas naturales ideales para el turismo ecológico.



**** TRAVESIA LA CORDIALIDAD HECHA CIUDAD

Cumaral, capital mundial de la mamona

A las puertas de nuestro esperado destino hicimos un alto en uno de los más gustosos restaurantes que rodean el municipio para premiar nuestros paladares con una exquisita mamona, carne tierna y sabrosa, impregnada de los aromas y sabores únicos de la región, tal vez el plato más representativo de Cumaral: preparado a base de carne de res sazonada y cocinada lentamente en un hoyo de tierra, donde se le agrega leña para mantener un fuego constante. Al estudiar la carta, nos prometimos de regreso escoger entre la rica oferta gastronómica que nos ofrece este municipio: sopa de mute, un guiso delicioso y reconfortante; la inigualable fritanga; el sancocho de gallina criolla; mazorcada y pinchos, entre otros deliciosos platos típicos.





UN DESTINO CUMARAL

CIUDAD DE CUIDADOS





uego del suculento almuerzo, fue muy grato encontrarnos con hermosas calles y separadores adornados con árboles de la región, lo cual identifica a la población con esta gran leyenda que encontramos en el Parque Central: "Cumaral, Ciudad de Cuidados". Curioso y simpático, nos llamó la atención encontrar cerca un banco para descansar, bajo el nombre "El Banco de los Chismes". Luego nos pusimos en la grata tarea de conocer aquellos sitios destacados del municipio: primero nos detuvimos en la Iglesia de San Roque, que con una arquitectura imponente sobresale por su belleza y altura de sus torres. Es el epicentro del Parque Central y para los cumaraleños un auténtico tesoro. En seguida, nos generó especial impacto la Plaza de la Consulta, una mega obra que le ha cambiado la cara a la ciudad, ya que cuenta con un espacio cercano a los 20.000 m², incluidas sus calles. Allí se destaca la línea de iluminación con postes que son una réplica de la palma de cumare. Igualmente, quedamos sorprendidos con la gran Villa Olímpica, la cual cuenta con juegos en forma de animales, senderos ecológicos, una pista de skateboarding (deporte de patineta), ciclorrutas, pista doble propósito (atletismo y patinaje), plaza de eventos, gimnasio y zonas de tejo.

Lugares infaltables para ver y disfrutar

No podíamos dejar de lado nuestra incursión por aquellos atractivos turísticos que son muy visitados: fuimos a conocer en la inspección de Guacavía el polideportivo y el Puente Colgante Guacavía. Aquí pudimos disfrutar del sol y una maravillosa vista de los llanos orientales. En los alrededores nos ofrecieron rodajas de piña, refrescos de leche, jugos naturales y helados exóticos de mil sabores: aguacate, remolacha, chontaduro, yerbabuena, queso y bocadillo. Así mismo, nos prometieron el mejor sancocho de gallina de Cumaral. Posteriormente, a un kilómetro del centro, visitamos Cerro Bendito y disfrutamos de una panorámica impresionante de los extensos llanos colombianos, mientras escuchamos música llanera interpretada por reconocidos artistas de la región, con guitarras, saxofón, arpa, guacharaca, maracas y timbales.

SE LE DICE A CUMARAL CIUDAD DE LOS CUIDADOS POR LA CALIDEZ DE SU GENTE, AMABILIDAD Y BONDAD.



Luego de un merecido descanso y de un "trancado" desayuno en un acogedor hotel del municipio, complementamos nuestro tour por los alrededores de Cumaral: estuvimos en el Caño Cuatro Tubos, lugar ideal para el turismo ecológico, ubicado en la parte noroccidental del municipio. También visitamos la impresionante Cascada La Chorrera, que ofrece un espectáculo

visual único y la oportunidad de refrescarse en sus aguas cristalinas. Y dimos por terminada nuestra visita disfrutando del Parque Natural El Triunfo, hogar de una diversidad de flora y fauna, con senderos bien marcados que invitan a los visitantes a explorar la belleza natural de la región.

"LLANERO SOY, SÍ,
SOY LLANERO"

Será en otra oportunidad ampliar nuestro recorrido, que cuenta con extraordinarios atractivos que el tiempo no nos permitió disfrutar. Pero queremos contarles a nuestros lectores que cada mes de enero se celebra en Cumaral el Encuentro Mundial de Vaquería y Coleo de Toros. Un grandioso evento que congrega un numeroso grupo de artistas nacionales e internacionales, donde sobresalen países de tradición ganadera: México, Estados Unidos, Panamá, Costa Rica, Venezuela y Argentina.

Allí se destacan habilidades para enlazar toros y caballos, superando obstáculos como barriles y estacas. Este es un evento en homenaje a los llaneros que trabajan en los hatos ganaderos y que han dedicado su vida a cultivar las costumbres y tradiciones de su tierra.

Ya regresando a Bogotá y luego de otra obligada sentada para "almorzar a lo llanero", nos sentimos satisfechos con nuestra visita. Una experiencia inolvidable, "mucho más de lo que ustedes imaginan". Para despedirnos, queremos reiterarles a nuestros lectores que los llevaremos por nuevos destinos colombianos

a donde llegan nuestros vehículos naranja y seguirán siendo bandera de Aventuras Macarena. 🕢



OBOGOTÁ**O**

* VIAJA CON FLOTA LA MACARENA*

VILLAVICENCIO

CAPITAL DEL META

45 minutos aproximados a Cumaral









CIUDAD DE CUIDADOS

4 horas y 30 minutos desde Bogotá

ETA

○ TE LLEVAMOS EN NUESTROS SERVICIOS:

- *TITANIO
- *DIAMANTE
- *PLATINO PLUS
- *CIMARRÓN



NUESTRA Sente

CUMARAL

demás de su grandioso entorno y de sus variados atractivos turísticos, de su música y gastronomía, también se engrandece por el empuje y laboriosidad de los cumaraleños que, con su esfuerzo y su trabajo diario, hacen más grande este pujante municipio. Por lo tanto, en esta nueva edición de la revista queremos destacar a las personas que trabajan para nuestro colaborador en este municipio, quienes a través de sus tareas cumplen día a día con empeño, responsabilidad y lealtad, y hacen posible que esta empresa pueda seguir cumpliendo decididamente con sus labores y compromisos. Además de agradecer su labor, queremos conocer algunos temas de su vida, aquellos aspectos más destacados relacionados con su trabajo y qué mensajes envían a la empresa y a los lectores de la revista.

FLOTA LA MACARENA
ES EL MOTOR ESENCIAL
PARA EL TRANSPORTE TERRESTRE,
TRANSPORTANDO ILUSIONES,
SUEÑOS Y FAMILIAS



Jessica Maritza Ruíz González

AUXILIAR DE VENTAS

Jessica lleva 12 años en la compañía. "Soy de San Martín, Meta, y llegué a trabajar a esta oficina gracias a mi padre, que también laboró aquí. Pienso que, con buena actitud, responsabilidad y cumplimiento, puedo servir al cliente y a la empresa, además porque se vive un ambiente de trabajo excelente y tranquilo". Ante nuestra inquietud relacionada con el mayor desafío que enfrenta en su labor, ella no dudó en respondernos: "No poder cumplir con las expectativas de la empresa". Luego, enfatizó: "Para mí, el tiempo trabajado ha sido de grandes experiencias y anécdotas; y lo que realmente me motiva a seguir trabajando en la compañía es mi familia". Finalmente, nos dejó dos importantes mensajes: "A Flota La Macarena, que sigan transportando con respeto y seguridad; y a los lectores, que sigan viajando en nuestros buses".

NUESTRA GENTE DE CUMARAL Trabaja con entrega



Winston Alexander Atuesta CONTRATISTA

"Soy de Villavicencio. Me inicié en el trabajo apenas salí de prestar el servicio militar, gracias a una antigua vecina, en ese entonces la secretaria del director de Flota La Macarena en Villavicencio. Me vinculé como taquillero el 16 de marzo de 1998, y algún día me enteré de que necesitaban un contratista para la candidatos y salí favorecido para administrar la agencia. Llevo 18 años laborando". En cuanto a las responsabilidades que tiene en el cargo, a los usuarios, dar una buena información referente a la empresa y los buses que tenemos a disposición". Luego, nos respondió con orgullo: "Lo que más me gusta es trabajar Winston siempre busca ser una persona competitiva para garantizar el buen servicio a la comunidad. Luego afirma: "Contamos con al pasado con estos recuerdos: "Corría el año 1996, con mi novia Patricia Agudelo fuimos de a la llanera y darnos un paseo por el parque sueños v familias".



Islena Patricia Agudelo Beltrán

AUXILIAR DE VENTAS

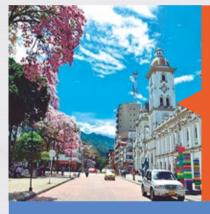
Ella nació en El Calvario, Meta, pero nos cuenta que fue educada en Villavicencio y que llegó a Cumaral por una oportunidad de trabajo en la compañía para su esposo Winston Atuesta, cuando eran novios. Hoy día lleva 16 años laborando en la oficina en este municipio. Hablando de su trabajo, Islena nos dice: "Mis responsabilidades son llevar las cuentas diarias de los tiquetes, así como las de envíos, pero también tengo a cargo la agencia de Medina. Lo que más me gusta es que aquí hay un ambiente acogedor para trabajar, levantarme a diario y saber que hay una responsabilidad también con los usuarios que llaman a preguntar por un servicio y poderlo dar a tiempo. He desarrollado importantes habilidades como el trabajo en equipo, la toma de decisiones, y poder resolver los problemas del día. Además, quiero resaltar que Flota La Macarena contribuye a dar empleo, a generar desarrollo económico y a prestar un buen servicio a la comunidad de Cumaral. Y, hablando de su tiempo libre, ella nos cuenta que como estudió Tecnología en Administración de Hotelería y Turismo, trabaja con la alcaldía de Cumaral en el área de turismo. Finalmente, concluye refiriéndose a su familia: "Me motiva a salir adelante para sacar a mis dos hijos adelante ya que mi hija está por terminar la carrera de odontología y mi hijo su bachillerato". 🕢





Por Carretera E

por: @elprofedelosbuses



Siempre hemos identificado a Ibagué como la capital musical de Colombia, una ciudad llena de espacios culturales que invita a conocer. Buscando precisamente una nueva aventura, nos fuimos muy temprano hacia Ibagué, viajando en Flota La Macarena desde el terminal de transporte del Salitre en Bogotá. Nuestra experiencia inició a las 5:00 a.m., un buen horario para llegar con tiempo y disfrutar las fiestas de San Juan y San Pedro.

Nuestro recorrido fue tranquilo al salir de la ciudad, con una parada en el terminal del sur, donde nos esperaban otros pasajeros, animados por la perspectiva de disfrutar de las actividades culturales y gastronómicas. Salir tan temprano nos permitió recibir el amanecer en una mañana fría, pero, con los kilómetros recorridos, se iba calentando el ambiente fiestero que tanto nos gusta a los colombianos.

Continuando nuestro viaje, seguimos por la autopista sur, pasando por un costado de la vía donde Flota La Macarena también tiene rutas hacia Mesitas del Colegio y Viotá. Empezamos a encontrar muchas obras de infraestructura que el gobierno está realizando para mejorar la conectividad. Aunque generan un poco de incomodidades en el recorrido, permitirán agilizar el tránsito y llegar al destino de manera más rápida y segura. Aquí, el paisaje cambia y empezamos a ver más verde, en un recorrido que nos lleva por los municipios de Silvania y Fusagasugá, y ese descenso hacia el sector conocido como Boquerón, un lugar que me trae muchos recuerdos, y creo que a muchos de ustedes también. Siempre escuchamos hablar de la famosa Nariz del Diablo, esa piedra que sobresale de la montaña cuando vamos rumbo a Melgar bordeando el río Sumapaz. Ya con el calor y la cercanía a la capital musical de Colombia, vienen a la mente los sabores de la comida tradicional: los tamales, la lechona, esos platos tan típicos de esta región. En nuestro viaje, vamos en búsqueda de una de las mejores lechonas que se pueden comer en Ibagué.





Las oportunidades que uno tiene al viajar en bus y recorrer caminos y nuevos destinos nos permiten conocer, compartir y sobre todo llenarnos de nuevas experiencias. Esas experiencias que nunca sabemos cómo serán, pero viajando con Flota La Macarena serán

mucho más de lo que imaginas





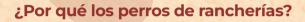
tawala conoce e/ "El maltrato animal es consecuencia de la falta de educación II

¿Quién está detrás?

Álvaro Miranda, de 48 años, es el fundador de Proyecto Tawala, una iniciativa que comenzó en el año 2014 y que tiene un enfoque profundamente humano y social. El proyecto toma su nombre de la palabra wayuunaiki "Tawala", que en español significa "mi hermano". Álvaro vive en Riohacha, La Guajira, donde él y su familia, compuesta por su esposa y cuatro hijos, desempeñan roles fundamentales en la ejecución del proyecto.



La idea de Proyecto Tawala surgió cuando Álvaro comenzó a vender mochilas directamente a las comunidades Wayuu, al darse cuenta de que estas eran explotadas en la comercialización de sus tejidos. Para combatir esta injusticia, decidió comprar mochilas directamente de las familias Wayuu, pagándoles un precio justo. Sin embargo, durante este proceso, descubrió una realidad aún más impactante: las condiciones precarias en las que vivían las familias Wayuu y sus perros. En la comunidad de Piulaka, se dio cuenta de que muchas familias apenas comían una vez al día, y sus perros, en consecuencia, se veían obligados a alimentarse de las heces humanas. Esta realidad lo motivó a buscar una solución y, con la guía de Dios y el apoyo de personas clave, en el año 2016 nació Proyecto Tawala Rescate. El proyecto comenzó con la alimentación y cuidado de los perros de las rancherías, rescatando su primer perro, "Maicao", quien no solo fue su primera adopción, sino que ahora es parte de su familia, junto con otros cinco perros y un gato.



Álvaro eligió enfocarse en los perros de rancherías porque son los animales que más sufren, sin acceso a fuentes de alimentación como los perros de ciudad o playa, que cuentan con vecinos, turistas y basura para subsistir. Sin embargo, pronto se dio cuenta de que alimentar a estos perros no era suficiente; había que abordar la crisis económica y fomentar la productividad de las familias Wayuu para que pudieran sostener a sus mascotas.

¿Cómo ayuda al mundo el Proyecto Tawala?

Proyecto Tawala, no solo se dedica al rescate, recuperación y adopción de animales, sino que también alimenta, educa y genera oportunidades para las familias Wayuu, mejorando su calidad de vida mediante la creación de núcleos productivos alternos a la venta de mochilas. Hasta la fecha, han rescatado a cientos de animales y han esterilizado a más de 4.000 mil. Además, el proyecto ha apoyado a varias familias a través de rifas y donaciones, permitiéndoles establecer tiendas, producir y vender chichas, y generar ingresos adicionales con el apoyo en actividades laborales como el mototaxismo. Pero el enfoque de Proyecto Tawala, no se limita a los animales; también buscan educar mediante ejemplos y talleres, tanto en temas animales como ambientales y ecológicos.

Ruth, la esposa de Álvaro, se encarga de esta área, organizando días de cine, juegos y otras actividades que fomentan el liderazgo animalista y el empoderamiento de adolescentes y madres tejedoras. A través de estas actividades, se enseña a los niños y familias el valor de la tenencia responsable de mascotas, promoviendo a través de la educación el respeto, amor y cuidado hacia los animales. El proyecto también apoya a las comunidades con útiles escolares, mejoras de viviendas, becas estudiantiles y la entrega de juguetes y bicicletas, ya que muchas escuelas están a más de un kilómetro de distancia de los hogares y no cuentan con transporte escolar. En cada una de estas acciones, el objetivo es que cada regalo tenga un propósito.



Conoce la Fundación 3DC



¿Quién está detrás?

Jorge Andrés Sanabria López, de 51 años, es profesional en Administración de Empresas con énfasis en banca, residente en Bogotá. Sin embargo, gran parte de su vida laboral se ha desarrollado en Yopal, Casanare. Esta experiencia le permitió conocer de cerca las necesidades y problemáticas de la comunidad local, lo que lo motivó a investigar y viajar por diferentes zonas del país en busca de un común denominador en las carencias del pueblo colombiano.

Fue así como Jorge Andrés llegó a la conclusión de que era necesaria una herramienta legal que pudiera generar programas de desarrollo social. Con esta idea en mente, convocó a un grupo de jóvenes profesionales de diversas áreas, y juntos crearon la Fundación 3DC.

¿Qué hacen en la fundación?

La Fundación 3DC es una organización privada, no gubernamental y sin ánimo de lucro, fundada el 19 de enero de 2004. Su misión es apoyar a la sociedad colombiana a través de cuatro campos de acción estratégicos: educación, actividades lúdicas, programas de prevención y gestión comunitaria y empresarial. Todo ello con el objetivo de mejorar progresivamente la calidad de vida de los colombianos, respetando el medio ambiente y fomentando un desarrollo sostenible.

¿Cómo la Fundación 3DC ayuda al mundo?

La Fundación 3DC lleva 20 años al servicio de la sociedad colombiana, enfocada en la búsqueda y ejecución de proyectos sociales, la contratación y gestión de alianzas tanto nacionales como internacionales, y la promoción de la Responsabilidad Social Empresarial.

Cuenta con cinco programas institucionales activos los 365 días del año, donde se genera voluntariado a todo nivel. La reinversión de los resultados del Banco de Proyectos y las donaciones recibidas en tiempo, especie (reciclaje) y dinero son el motor de sus proyectos sociales. Entre los programas más destacados de la Fundación 3DC se encuentran:



Programa Cena para Todos:

Enfocado en los recuperadores ambientales del norte de la ciudad, mercado social y distribución de refrigerios.



Programa Día del Niño en Hospitales:

Celebra con los niños hospitalizados cada mes de octubre.



Programa Feliz Navidad:

Brinda alegría en hospitales, ancianatos y veredas de La Calera, Villavicencio, Mocoa, entre otras localidades.



Programa Atardeceres:

Dedicado a ancianatos, geriátricos y centros psiquiátricos.



Programa Abrigo:

Jornadas específicas de distribución de abrigo dentro y fuera de la ciudad.



Programa Reciclando:

Promueve la recolección y reciclaje en colegios, empresas, conjuntos residenciales, universidades y comercios.

Todos los eventos y programas de la Fundación 3DC se desarrollan dentro de un marco de respeto por el med<mark>io</mark> ambiente, promoviendo la conciencia ciudadana y el cuidado ecológico. Además, la Fundación se moviliza ante desastres naturales o necesidades específicas en regiones como: Mocoa, La Guajira, Santa Marta, Yopal y Vichada.

La Fundación 3DC recibe donaciones solidarias de particulares y empresas, tanto nacionales como extranjeras. Estos recursos se destinan a los diferentes programas institucionales y al buen funcionamiento de la organización.



iViaja tranquilo, Viaja seguro!

Exije siempre tu tiquete

de viaje y no lo entregues a nadie. Es tu comprobante de compra del servicio.

Compra tu tiquete por lo menos con una hora de anticipación, identifica la puerta de abordaie.

¡Cuida tu equipaje! Exige la ficha al dejarlo en las bodegas de los vehículos

Compra tu tiquete únicamente en las oficinas y medios digitales autorizados por la compañía.

Utiliza los baños de los vehículos únicamente para residuos líquidos. ¡Déjalo siempre limpio!*

Antes de viajar con tu mascota, consulta nuestra política en: www.flotalamacarena.com

*Aplica para vehículos que cuenten con servicio de baño



Si estás en las terminales y necesitas ayuda, podrás ubicar a nuestro personal en las oficinas o taquillas.

Comunicate con nuestra línea de servicio al cliente

Bogotá: (601) 421 2256 Nacional:

01 800 116 222





Para tus objetos personales:

- Ubícalos en los compartimientos.
- No los pierdas de vista.
- No los olvides cuando bajes del vehículo.



No aceptes bebidas, alimentos u objetos de personas extrañas durante el recorrido o en las salas de espera.



Los mayores de 3 años pagan tiquete. Para viajes con menores de edad consulta nuestra política de transporte de menores.



¡No exijas velocidad! La seguriddad vial es un compromiso de todos.



Se prohibe el transporte y tráfico ilegal de especies. (ley 133 de 2009)



Cuida tus objetos de valor.



¡Qué la vida te encuentre de viaje!

▼ Consulta aquí ▼ tu contrato de transporte



Vigilado SuperTransporte



movilidad sostenible:

$\frac{\textit{EL} HIDRÓGENO}{\text{como combustible}}$

uperando día a día las contingencias que se presentan con esta nueva tecnología, hoy el hidrógeno es una alternativa real de energía limpia que necesitamos para respirar mejor y hacer frente al inevitable cambio climático. Así, Bogotá tendrá próximamente rutas de buses impulsados por hidrógeno verde, una gran iniciativa público-privada que busca hacer del transporte público algo más amigable con el medioambiente. El hidrógeno, catalogado como el combustible del futuro,

se ha convertido en una pieza clave para la transición energética: "Los modelos eléctricos y de hidrógeno de Marcopolo Superpolo llegan en un momento crucial para impulsar la apuesta por la movilidad sostenible en los sistemas de transporte masivo", afirmó James Posada, Gerente General de la empresa. "El nuevo vehículo tiene una autonomía estimada de 450 kilómetros y se carga en 15 minutos".



Un gran avance en la industria del transporte de pasajeros

Una reciente publicación de Portafolio, el 9 de marzo de 2024, hace referencia a estos vehículos de vanguardia que prometen un cambio sustancial en esta modalidad de transporte: "La empresa Marcopolo Superpolo anuncia dos modelos que complementan su proceso de fabricación, ahora realizando el ensamble de buses eléctricos y de hidrógeno, marcando un paso hacia un futuro más limpio y sostenible para Colombia y la región. Equipados con motores Siemens sincrónicos de imanes permanentes, estos autobuses eléctricos y de hidrógeno no solo establecen un nuevo estándar en eficiencia energética, sino que también prometen un rendimiento destacado en la ruta". Por su parte, la marca ha informado, según una publicación del diario El Tiempo el 7 de marzo de este mismo año, que las características de estos vehículos "han sido desarrolladas como soluciones que permiten recorrer distancias considerablemente largas con una sola carga, proporcionando una solución práctica y eficiente para las necesidades de transporte en entornos urbanos congestionados".

Esfuerzo colectivo para un futuro revolucionario

El canal de televisión RED+ anunció el 12 de marzo que "para hacer realidad este sistema de movilidad sostenible, el Ministerio de Minas y Energía, a través del Fondo de Energías No Convencionales y Gestión Eficiente de la Energía (FENOGE), en conjunto con Ecopetrol y Fanalca, logró movilizar recursos por más de 22 mil millones de pesos". Posteriormente, este medio noticioso agregó: "El recambio

del sistema de transporte público, que en su mayoría hoy opera con combustibles fósiles, impulsará el incremento de capacidades científicas y tecnológicas, la generación de empleo, el desarrollo económico, la generación de valor agregado, la innovación y la competitividad de la industria nacional". Asimismo, El Tiempo destacó: "Para el funcionamiento de este bus, también se ha construido la primera estación de hidrógeno verde en la localidad de Fontibón. operada por Green Móvil".

Bogotá y Colombia siguen impulsando este proyecto

El Centro Nacional de Estudios de Energía, CREE, expresó en su web: "Es muy positivo ver un bus de hidrógeno en Bogotá, parte de una pequeña flota que pone a la capital del país en el mapa global de esta tecnología, aunque sean pocos comparados con los de Corea del Sur y China... El uso de hidrógeno en buses espera ser seguido por trenes, barcos y aviones, para dar paso posteriormente a usos industriales".

La puesta en marcha de este primer bus de hidrógeno en Colombia se perfila como una apuesta relevante hacia el futuro, ubicando al país en la carrera para la implementación de combustibles limpios, reafirmando su compromiso con el medioambiente y la movilidad urbana sostenible.



CELEBRACIÓN VIRGE Por: Natalia Rondón Ramírez Líder Administrativa y Bienestar 2024

Comienzo con un agradecimiento a todos los que nos apoyaron en la celebración de este gran evento: a nuestros directivos, proveedores, compañeros de trabajo, aliados y a todos los que trabajaron en equipo para que esto fuera posible. Pero, en especial, quiero agradecer a nuestros **Operadores de Vehículo**, quienes nos inspiraron a hacer de esta celebración un momento de integración familiar. Pensamos en cada uno de los detalles, en los planes A, B y C, contemplando desde el más pequeño de la casa hasta aquel que nos cuenta todas sus anécdotas y experiencias de vida.

Nos emocionó y llenó de orgullo ver nuestro **ADN naranja** desfilar por las calles. Recorrimos aproximadamente 28 kilómetros, en los cuales cada Operador de Vehículo, propietario conductor, afiliado y demás participantes fueron admirados y aplaudidos, fruto del compromiso, la puntualidad y la dedicación durante la caravana.

Ver a las familias jugar, bailar, cantar y divertirse mientras el evento transcurría nos llenó de satisfacción. En este espacio hubo premios para todos, incluyendo a los mejores vehículos decorados, Operador 10, baile de niños y sus familias, rifas y premios en cada juego de la feria de pueblo. Así fue como intercambiamos detalles por sonrisas, lo que nos demuestra que hicimos de esta actividad una experiencia única.

Esperamos seguir compartiendo con ustedes estos espacios de reflexión y unión familiar en homenaje a la Virgen del Carmen.



"LA GENTE olvidouró lo que dijiste,

olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará



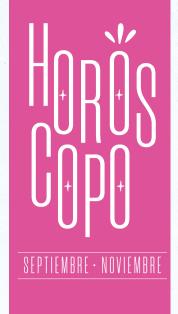
🤥 cómo la hiciste sentin

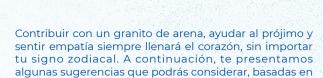
- Maya Angelou











tus habilidades y gustos. Recuerda que lo importante es

¡Juntos, podemos crear un mundo mejor!



+ TU VOLUNTARIADO

Enseñar en campañas de concientización ambiental.

RESCUBA





ayudar de cualquier manera.

+ TU PROPÓSITO

Ser voluntario en jardines comunitarios v conservación ambiental.



+ TU PROPÓSITO

Donar a banco de alimentos y programas de alfabetización.



Liderar proyectos comunitarios y misiones de rescate.



eventos actividades artísticas.





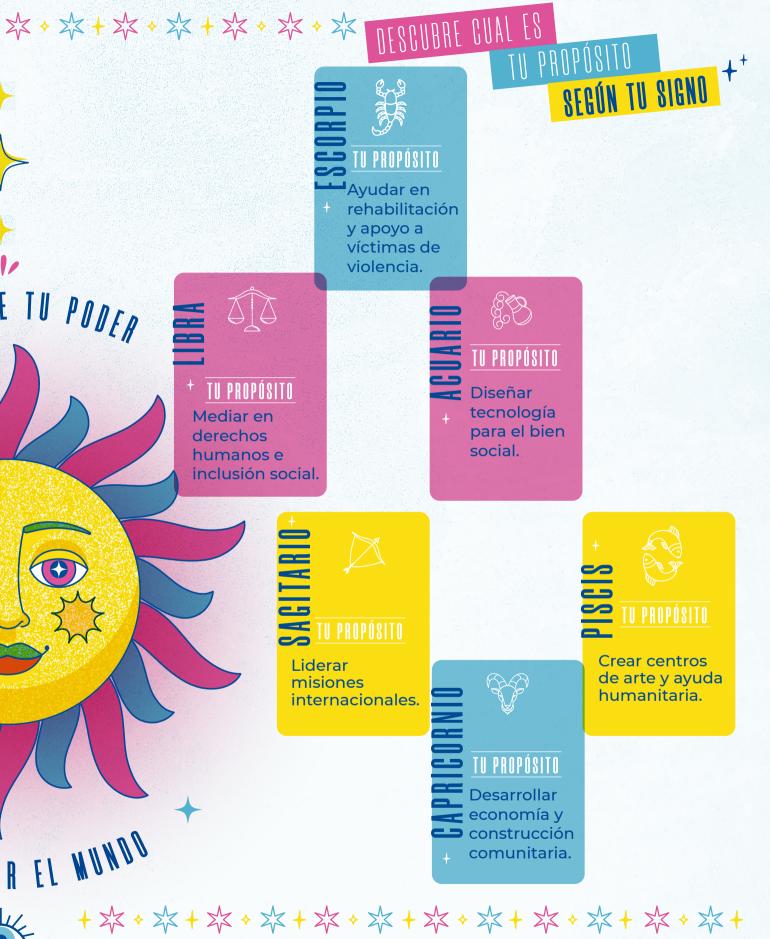


† Crear refugios y centros de atención para ancianos.













Siempre juntos

Estreno: 19 Sep. 2024

Max Bernal, un comediante, vive con su padre mientras intenta criar a su hijo autista, Ezra, junto a su ex esposa. Ante decisiones difíciles sobre el futuro de Ezra, Max y su hijo emprenden un viaje por el país que transforma sus vidas.



Amenaza en el aire

Estreno: 24 Oct. 2024

En este emocionante thriller, Mark Wahlberg interpreta a un piloto que transporta a una teniente y a un fugitivo a su juicio en Alaska. Durante el viaje, la tensión aumenta y la confianza entre los personajes se quiebra, revelando que no todos son lo que parecen.



Joker 2

Estreno: 3 Oct. 2024

Secuela de Joker (2019), de nuevo con Phoenix como Arthur Fleck, y que muestra su relación con el personaje de Harley Quinn, interpretado por Lady Gaga.



Vaiana 2

Estreno: 29 Nov. 2024

Tras recibir una inesperada llamada de sus antepasados, Vaiana debe viajar a los lejanos mares de Oceanía y adentrarse en peligrosas aguas perdidas para vivir una aventura sin precedentes. Secuela de "Vaiana".



LECTURAS DURA A RECOMENDADAS >>>



Los cuatro acuerdos

Don Miguel Ruiz

Un procedimiento para eliminar las creencias que nos limitan y substituirlas por las que responden a nuestra realidad interior y nos conducen a la libertad. Una guía práctica para la libertad personal, El conocimiento tolteca surge de la misma unidad esencial de la verdad de la que parten todas las tradiciones esotéricas sagradas del mundo. Aunque no es una religión, respeta a todos los maestros espirituales que han enseñado en la tierra, y si bien abraza el espíritu, resulta más preciso describirlo como una manera de vivir que se distingue por su fácil acceso a la felicidad y el amor.

Tomado de: www.alibrate.com



FESTIVAL NACIONAL DEL BULLERENGUE >>>





Tomado de: www.elespectador.com.co

Este festival alegra a nativos y turistas con el ritmo del bullerengue, danza representativa de la costa Caribe del país. En el transcurso de la celebración se desarrollan diversos talleres de música y danza, y desfiles de grupos, comparsas y carrozas. Las presentaciones folclóricas del bullerengue son realizadas por mujeres, quienes a través de sus movimientos representan la fertilidad femenina y mantienen vivo el legado de este ritmo, cuyo origen se remonta a las comunidades cimarronas.

CONCIERTOS >>>> ERTOS





O1 de Noviembre

Stadio El Campín - Bogotá

Paul McCartney traerá su aclamada gira Got Back a Colombia este noviembre. Cumpliendo su promesa de regresar a Colombia desde su último show aquí en 2012, para deleite de los fans, McCartney volverá a Colombia en 2024 para un concierto en Bogotá con su gira Got Back, que inició en Estados Unidos en 2022.

29/30 de Noviembre

💡 Coliseo Medplus - Bogotá

El fenómeno colombiano que ha puesto a europeos, norteamericanos y latinos de todo el planeta a decir mor y bailar hasta el piso con los hits más gloriosos del perreo, desatará su gira mundial FERXXOCALIPSIS Tour en 2024. Una de las giras más apabullantes, espectaculares y esperadas. El evento estará disponible para menores de edad desde los 7 años, se habilitarán zonas especiales. Los menores deben asistir al evento en compañía de un adulto responsable.

RINCÓN ESPIRITUAL

DEL CAMPO A LA CIUDAD

¡Transportando la ciudad al campo y el campo a la ciudad!



Por: Padre Walter de Jesús Zapata Velásquez

44 EL FUTURO

DE TRABAJO "

Guía espiritual RCN y Flota La Macarena

preciados lectores de nuestra revista Aventuras Macarena, reciban en esta edición número 47 nuestros más sinceros saludos de bienestar, amor, felicidad y prosperidad para ustedes y sus familias. ¡Qué la salud y la protección divina sean siempre su compañía!

Llegamos con todo a ustedes en cada mensaje para alentar sus vidas, fortalecer nuestro espíritu de amor y sentido de pertenencia a esta gran empresa, una de las mejores de nuestro país, Colombia, nuestra patria linda, por la que cada amanecer y cada anochecer ofrecen un paisaje distinto. Desde el altiplano cundiboyacense hasta la inmensa llanura, cada viaje nos saluda con

los colores de la bandera en el azul del cielo y el pie de monte llanero, acompañado del mágico sonido de las garzas de todos los

colores.

Una canción llanera, un poema, una ranchera, música popular,

de plancha o un vallenato son, en cada jornada, la fiel compañía de los viajeros y profesionales al volante. Es en estos momentos cuando más debemos recordar los principios y valores que nuestros padres y fundadores de esta gran empresa nos inculcaron. Estos principios deben ser nuestros faros en la oscuridad de una sociedad que a veces parece más una "suciedad" debido a la ausencia de valores y principios, por desconocimiento o por indiferencia ante la realidad que vive hoy nuestra patria.

Vivimos en la teoría del "me importa un comino", como decimos popularmente, que se refiere a la falta de compromiso ante una situación o suceso. Nunca habrá un borrador para corregir el pasado, pero siempre habrá un lápiz para escribir el futuro. Y este futuro se escribe con "T" mayúscula de trabajo, con amor a la empresa, a la familia, al país. Se escribe con pasión por lo que hacemos, porque esa es la mejor forma de dejar de trabajar: cuando hacemos lo que nos gusta y amamos, cuando todo lo que hacemos tiene un motivo y una razón de ser. ¡Tu futuro es nuestro futuro!

Hoy los invito a evocar en cada hogar, en cada familia, en nuestra misma empresa, todos esos principios v valores que se han dejado de escribir en la pizarra de la historia de cada uno. Que nos reconozcan como una empresa que se destaca por la alegría de servir, por la amabilidad y el sentido humano, porque eso es lo que transportamos: hombres y mujeres, niños, niñas y jóvenes, ancianos que, sin duda, son muy importantes para las familias fieles a esta marca. A esa "M" con mayúscula que se asoma a lo lejos de la inmensa llanura o de los espejos que produce el pavimento en cada recta... es la grandiosa "M" de Flota La Macarena que hoy les ha traído a doña Nubia y sus hijos para decirnos: ¡Hay que volver al campo!

No con promesas tibias SE ESCRIBE CON T MAYÚSCULA campo no hay ciudad, pero

> sin una ciudad que aproveche lo que produce el campo, tampoco somos nada... No estamos en el mismo barco, ¡no! Estamos en el mismo mar: unos en barca, otros en canoa, otros en lancha y quizá otros nadando con todas sus fuerzas para sobrevivir a la inmensidad de este mundo lleno de retos y tempestades. Que el ADN narania que nos identifica como organización sea ser buena gente, o como decimos en Boyacá, ¡"buena papa, mijo"!

> Hoy los saludo en este mes del amor y la amistad para agradecerles todo el cariño que me brindan en cada celebración, en cada encuentro, y que sea Dios y la Santísima Virgen María, nuestra madre, quienes los bendigan en sus hogares y, desde luego, a nuestra querida empresa de Flota La Macarena, que es siempre "MUCHO MÁS DE LO QUE USTED SE IMAGINA". 🕢

de políticos, sino con el entusiasmo y el amor que nos dejaron nuestros antepasados y, seguramente, muchos de nuestros padres. Porque sin

<u>saber</u> escucha es ayudar

Cuando alguien se siente triste, una de las mejores maneras de avudar es saber escuchar. Aquí te compartimos algunos consejos prácticos para ser un apoyo efectivo en esos momentos difíciles:















Escucha activamente

Permite que la persona se exprese sin interrupciones y muestra empatía genuina. A veces, lo único que necesitan es ser escuchados.

comprensivo

Valida sus sentimientos, aunque no entiendas completamente la razón detrás de su tristeza. Reconocer lo que sienten les ayuda a sentirse comprendidos.



Ofrece compania

En muchas ocasiones, simplemente estar presente es suficiente. No es necesario hablar todo el tiempo, a veces solo necesitan saber que no están solos.



Evita consejos no solicitados

A menudo, la gente solo quiere desahogarse sin que le digan qué hacer. Escuchar sin intentar solucionar el problema puede ser más reconfortante.



Sé paciente

No presiones para que se sientan mejor de inmediato. La tristeza es un proceso que lleva tiempo, y estar a su lado durante ese proceso es lo más importante.



* El simple acto de estar ahí y escuchar puede hacer una gran diferencia

