

Mes del Padre

 **19** de junio

Para todos los padres de Nariño, los cuales han sido un ejemplo, los que desde su rol han demostrado que por medio de la responsabilidad y la dedicación por su familia, se forman personas valiosas, ciudadanos comprometidos y un entorno mucho mas amable.

¡Felíz día papás!

Gracias por cada palabra, consejo, y por todo el cariño que siempre han dado.

Día del Abogado

Exaltamos la labor que hacen todas y todos los abogados de la Gobernación de Nariño, importante profesión la cual día a día vela por los derechos y deberes de esta sociedad, dando así, bienestar a todas nuestras comunidades cimentando ambientes justos y equitativos.

#FelizDíaDelAbogado
#FelizDíaDeLaAbogada

PAUSAS ACTIVAS

¿QUE SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga visual

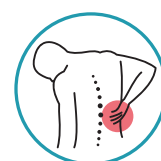
¿PORQUE DEBES REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS?

Cuando se mantiene una posición estática o los músculos se mantienen estáticos en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga, cansancio y las molestias musculares que se concentran comúnmente en el cuello y los hombros.

¿QUIENES DEBEN REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?

Todas las personas que realicen un labor continuo de 2 horas o más, trabajadores de oficina que impliquen postura de pie y sentado

BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS



Reduce la tensión muscular



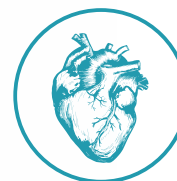
Previene las lesiones osteomusculares



Mejora la atención y concentración



Disminuye el estrés, mejora la postura



Estimula y favorece la circulación



Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.



Mejora el desempeño laboral

¿QUIENES NO DEBEN REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?

Personas que tengan fracturas, hipoglucemia, hipertensas, personas que necesiten o requieran reposo.



El pasado 24 de junio se rindió un homenaje a todos los padres de nuestro Nariño, dicha conmemoración fue amenizada por la intervención musical de la Banda Sinfónica de la Gobernación de Nariño interpretando un repertorio en honor a todos los papás, recordando su significativo papel en cada uno de nuestros hogares.



Nariño participa es la estrategia de participación ciudadana en Nariño

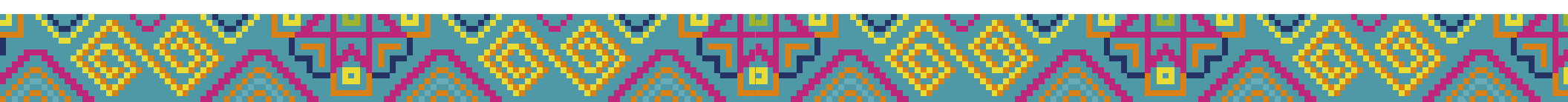
En las instalaciones del auditorio de la Gobernación de Nariño, se realizó la capacitación a los líderes de participación ciudadana de todas las dependencias de la Gobernación de Nariño, con el fin de dar a conocer la estrategia 'Nariño Participa' liderada desde la Subsecretaría de Desarrollo Comunitario con el apoyo del equipo de Gobierno Abierto de Nariño y la Secretaría de Planeación, a través del Modelo Integrado de Planeación y Gestión MIPG

La estrategia 'Nariño Participa' quiere fortalecer los procesos en participación ciudadana en el departamento de Nariño, dándole un papel protagónico a la ciudadanía, ya que tendrá opinión y voz a la hora de ejecutar diferentes proyectos de cualquier índole social. Es importante recalcar que, la participación (minúscula) ciudadana existe cuando el ciudadano interviene en la toma de decisiones.

"La capacitación fue con los líderes de las diferentes dependencias de la Gobernación de Nariño, ellos serán nuestros enlaces para que compartan este conocimiento con su grupo de trabajo, para identificar estos espacios de Participación Ciudadana. Esta información será subida a la plataforma digital para realizar el seguimiento a estos espacios que trabaja la Gobernación de Nariño" afirmó Dora Castro subsecretaria de desarrollo comunitario del departamento.

Cabe resaltar que en el ciclo de la gestión pública se establece que los ciudadanos deberán ser parte activa en cada una de las fases: Diagnóstico, formulación, ejecución, seguimiento y evaluación: primero, diagnosticar la problemática o necesidad de la mano de la población, para luego formular una solución a este problema o necesidad; posteriormente, con los ciudadanos ejecutan las diferentes actividades consolidando un proceso grupal entre la entidad pública y la comunidad ejerciendo la veeduría ciudadana; para finalizar el ciclo, continúa con el seguimiento y evaluación de los diferentes proyectos que se realicen desde la Gobernación, que corresponde a la Rendición Pública de Cuentas.

El objetivo es a dar a conocer todos estos espacios de participación ciudadana que se gestionan y ejecutan desde la Gobernación de Nariño, ya que así se logrará que más ciudadanos aporten a la construcción de valor público, además, de darle mayor protagonismo a las comunidades a la hora de elegir y



La Gobernación de Nariño
tiene el gusto de presentar al

**Subsecretario de asistencia técnica
de la Secretaría de Planeación**

Fabio Francisco España Maya

Contador Público egresado de la Universidad Mariana

Durante 25 años se ha desempeñado como consultor en temas de Salud, Auditor, ha trabajado para IDSN, contraloría departamental, ejerciendo como consultor privado en diferentes entidades del orden público y privado

Su principal reto es generar un trabajo más organizado, llegando a todos los rincones del departamento con propiedad y entusiasmo para que los municipios se capaciten en procesos como la actualización del esquema de ordenamiento territorial. Otro reto que manifiesta el Subsecretario Fabio Estrella es lograr que la comunidad y diferentes municipios traten de asimilar la mayor cantidad de conocimiento y así mismo aplicarlo de manera eficiente a los territorios logrando esa sinergia entre entidades nacionales, departamentales y municipales.

“MiNariño Soñado es un Nariño planificado, con un ordenamiento de 12 a 16 años, con voces clamando al gobierno nacional al unísono proyectos de impacto, como los que hemos tratado de imprimir en el plan de desarrollo generando una mayor visibilidad ante el Gobierno Nacional y organismos internacionales. Mi Nariño Soñado como una potencia en biodiversidad, potencia en turismo, potencia en su gente, y la capacidad que tiene el Nariñense de trabajar duro por sus ideales. Un Nariño trabajador y organizado”.



Cumpleaños de Junio

AMBIENTE

Nicolas Enriquez	1 - junio
Alvaro Pantoja	14 - junio

SEGIS

Jonathan Castro	18 - junio
Norma Constanza Garces	19 - junio
Camilo Delgado	23 - junio

RECREACIÓN Y DEPORTE

Diego Alejandro Guerrero	10 - junio
German Edison Valencia	21 - junio
Victor Hugo Rosero	22 - junio
Pedro Antonio Padilla	4 - junio
Angie Carolina Moreno	17 - junio

AGRICULTURA

María Eugenia Gámez	29 - junio
Claudia Alexandra Ruiz	10 - junio
Duvadier Jose Astaiza	16 - junio
Jairo Arley Chamorro	21 - junio
Carmen Patricia Caicedo	25 - junio

PDA

Liliana Rivas	1 - junio
Vanesa Alejandra Moran	5 - junio
Diego Alejandro Ojeda	13 - junio
Jose Efrain Moreno	25 - junio
Ivannia Nathaly Guevara	26 - junio

PRENSA

Jhonatan Polo	3 - junio
Diana Guerrero	21 - junio