

SÁCALE PROVECHO A LA CUARENTENA

MES DE LOS TRABAJADORES

Sintrametro

Sindicato de Trabajadores y Empleados del
Sistema de Transporte del Valle de Aburrá



#MeCuidoTeCuido

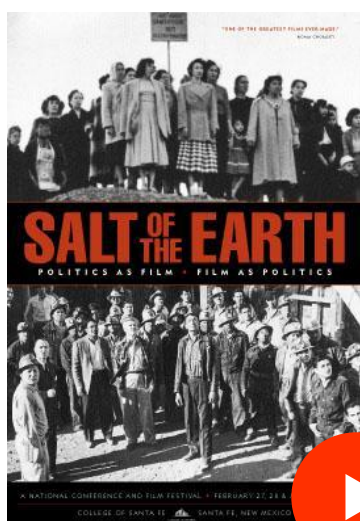
#QuédateEnCasa

¿Ya tienes planes para este fin de semana?

En SINTRAMETRO con motivo del Mes de los Trabajadores te traemos unas propuestas muy interesantes:



Tarde de Cine en casa



La Sal de la Tierra (1954), es una película basada en los hechos reales de 1951, en la que unos obreros de origen mexicano-estadounidense emprenden una lucha ante la desigualdad en la empresa Empire Zinc Mine.

Puedes consultar más sugerencias de películas en el siguiente enlace:

<https://www.jotdown.es/2016/10/pelicula-ha-retratado-mejor-movimiento-obrero/>

Un rico pasabocas mientras ves un película o lees una nueva historia:

DIP DE TOCINETA



Tiempo de Lectura



El artículo de el periodico digital español, El Diario,

"Once libros con mucha clase (obrero) para reflexionar sobre el Día Internacional de los Trabajadores", nos muestra una selección de

libros referente a la lucha obrera en el transcurso de la historia.

Prográmate este fin de semana y encuéntralos en el siguiente enlace:

https://www.eldiario.es/cultura/libros/libros-recomendados-Dia-Internacional-Trabajo_0_894160995.html

5 tips para manejar el estrés del Teletrabajo

1

Ducharnos y vestarnos aunque estemos en casa.

2

Montar un lugar temporal que sea solo de trabajo

3

Mantener un horario laboral fijo

4

Hacer uso de aplicaciones para interactuar con los compañeros

5

Crearnos un plan y mantener la organización y los horarios tanto como podamos