



ASOCIACION DE JUBILADOS DE CONFIANZA  
DE TELEFONOS DE MÉXICO, A.C.  
Sección Puebla

## Comunicado interno

25 de marzo de 2020

### CONSEJO DIRECTIVO

#### **PRESIDENTE**

José Luis García Bello

#### **SECRETARIO TESORERO**

Juan Manuel Huerta Anguiano

#### **SECRETARIA DE ACTAS Y ORGANIZACIÓN**

María de Lourdes Salazar Verduzco

#### **SECRETARIO DE RELACIONES**

Mauricio Alfredo Spínola Caro del Castillo

#### **COMISARIO TITULAR**

Ángel Eduardo Tobón Camargo

#### **COMISARIA SUPLENTE**

María Eufrocina Prado Bañuelos

Estimados Asociados:

Hemos entrado en la Fase 2 de la Contingencia sanitaria, provocada por el Virus SARS-CoV2, que ha desatado una pandemia conocida como COVID-19, fase caracterizada por las medidas conocidas como la “sana distancia” o “distanciamiento social” que busca prevenir el contagio, toda vez que Virus SARS-CoV2 se propaga por medio de gotas de una persona contagiada al hablar con alcance de 1 metro y al toser o estornudar, lo cual puede alcanzar los 4 metros, aunque hay que hacer la importante precisión que sólo se puede introducir al organismo, por la mucosa nasal, oral o los ojos, es por ello que es importante que se cumplan metódicamente todas las medidas preventivas que han sido recomendadas y se encuentran ampliamente documentadas, incluyendo videos en el sitio oficial:

<https://coronavirus.gob.mx/>

**A quienes afecta:**

A toda la población, no obstante, el Sector más vulnerable son las personas adultas mayores y las personas con enfermedades crónicas o bien que tengan un sistema inmunológico débil o disminuido, siendo fundamental que hagamos uso del esquema de Padrinos/Madrinas, para estar en conocimiento de nuestros compañeros que tengan necesidades especiales donde podamos ser de ayuda, quedando atentos al apoyo que podamos brindar.

**Trámites:**

**Con la Empresa, solicitudes de anticipos.** – Enviar por correo a [fpalmero@telmex.com](mailto:fpalmero@telmex.com) con los datos: Nombre, Expediente y CLABE Interbancaria.

**Con Ayuda Mutua.** – “EXCELENCIA ACADÉMICA” envío de documentos por vía digital al correo: [ayudamutua@telmex.com](mailto:ayudamutua@telmex.com), en ese correo pueden canalizar dudas o peticiones.

**Higiene Psicológica ante el COVID-19:**

- Gestiona los pensamientos intrusivos y distorsionados. - Es normal que aparezcan, simplemente cuestiona su validez y trata de buscar información veraz y propositiva.
- Identifica tus emociones. - El miedo y la preocupación son emociones normales, no las combatas, más bien, identifica sus fuentes y establece medidas de tratamiento efectivas;
- Analiza la información. - Que sea de fuentes confiables y diversas, evitando la saturación y procurando que sea de utilidad, difundiendo sólo aquella que aporte y sea verídica;



ASOCIACION DE JUBILADOS DE CONFIANZA  
DE TELEFONOS DE MÉXICO, A.C.  
Sección Puebla

---

- Mantén una actitud positiva y solidaria. – Aprovecha este tiempo de reflexión y preparación, para cooperar con una actitud preparada, informada y empática.

Finalmente, queremos comunicarte que estamos en continuo análisis de las oportunidades y amenazas que integran los actuales acontecimientos, tanto en el ámbito laboral (documentado en el reciente Comunicado CDN-12-2020) como en el ámbito general, que incluye por supuesto la condición sanitaria emergente, por lo que estaremos en su momento emitiendo los avisos pertinentes, procurando no repetir aquello que se haya hecho público por diversos medios.

ATENTAMENTE

**CONSEJO DIRECTIVO SECCIÓN PUEBLA**

*“Lealtad, Fraternidad y Acción”*