



01

Mensaje del Comité Ejecutivo Nacional de la FNSI

02

Ofrece FNSI protocolo de atención psicológica por Covid-19

03

Mantiene servicio Capillas de Velación FNSI pese a contingencia

04

Activación física durante la contingencia, ¿es posible?

05

Realizan con éxito legitimación de contrato colectivo en GHSP México

## 01. Mensaje del Comité Ejecutivo Nacional de la FNSI

México: El lugar donde el trabajo duro y la excelencia se han vuelto el sello de nuestra gente. Han sido las manos y el talento de generaciones de trabajadores quienes lo han hecho posible. Somos sudor y determinación. Somos compromiso y entrega. Somos presente y legado. Hoy, las ciudades pujantes que conocemos por momentos parecen desiertas, detenidas por un enemigo invisible: la pandemia del coronavirus.

Hemos cumplido un mes de la implementación de las medidas de contingencia sanitaria por parte de las autoridades, del cierre parcial de la industria, el comercio y el distanciamiento social. Las calles llenas de voces y colores hoy aparecen vacías. Fábricas en silencio, comercios cerrados, escuelas desiertas. Pero si algo hemos demostrado los mexicanos es que a través de los años hemos superado todos los retos. Porque cuando caemos, nos levantamos. Cuando fracasamos, intentamos hasta lograrlo. Cuando uno necesita ayuda, el resto le damos la mano.

Así es la fuerza de trabajo de nuestro país: incansable, talentosa, solidaria. Por México, por nuestras familias y compañeros, estaremos a la altura de las circunstancias. El Comité Ejecutivo Nacional de la Federación Nacional de Sindicatos Independientes (FNSI) reitera su compromiso de salvaguardar la integridad de nuestra fuerza laboral en estos tiempos de incertidumbre, procurando el mantenimiento de las fuentes de trabajo digno y decente, para garantizar el ingreso de las familias que son el núcleo del tejido social.

Apoyémonos y hagamos todo lo que esté en nuestras manos para cuidar la salud de la comunidad. Sigamos avanzando con la certeza de que habremos de superar este reto y estaremos más unidos, más fuertes.

**Comité Ejecutivo Nacional  
Federación Nacional de Sindicatos Independientes**



## 02. Ofrece FNSI protocolo de atención psicológica por Covid-19



Ante la situación de emergencia sanitaria en la que nos encontramos, la Unidad de Atención Psicológica (UAPSI) de la Federación Nacional de Sindicatos Independientes (FNSI) ofrece asistencia sin costo a los afiliados para promover un afrontamiento psicológico adecuado.

El objetivo de la intervención es contener, elaborar y desahogar el malestar psicológico actual, y así poder prevenir el desarrollo de problemas psicológicos a futuro por el distanciamiento social, resguardo de las familias en sus hogares, desinformación sobre cuidados de higiene, falsa información en redes sociales, histeria colectiva, incertidumbre que ocasiona la emergencia sanitaria en general, etc.

La UAPSI de la FNSI, además, sigue en atención a casos de Urgencia y pone a su disposición la siguiente línea telefónica para solicitar el servicio: 4738-0050 ext. 3005.

En este número se le tomarán los datos generales y se le asignará un terapeuta quien le atenderá a la brevedad posible. Además, se estará haciendo uso de la tecnología para, en casos de Urgencia, se utilice la aplicación Whatsapp y realizar sesiones a distancia a nuestros agremiados.

Atención de lunes a viernes de 9:30 a 13:00 horas, y de 14:00 a 17:00 horas.



## 03. Mantiene servicio Capillas de Velación FNSI pese a contingencia



Como es de su conocimiento, se llevó a cabo un plan de remodelación de las Capillas de Velación FNSI ubicadas en nuestra sede sindical, en el centro de Monterrey.

El proceso concluyó de forma exitosa con la apertura y puesta en operación de las instalaciones, las cuales responden al compromiso de la Federación Nacional de Sindicatos Independientes por ofrecer servicios de calidad a sus agremiados.

Sin embargo y debido a la contingencia sanitaria por la propagación del virus Covid-19, el proveedor de servicio de telefonía contratado para las Capillas de

Velación FNSI no ha podido cumplir en tiempo y forma con la conexión de las líneas directas para atención de nuestros agremiados.

Por tal motivo, promovemos el contacto telefónico con Capillas de Velación FNSI a través de nuestro conmutador: 814738.0050 extensiones 6252 y 6291; celular: 818472.6388.

La medida es temporal a la espera de que el servicio de marcación directa sea rehabilitado por el proveedor, lo cual les será informado a través de los canales oficiales.



# 04. Activación física durante la contingencia, ¿es posible?

Mantenerse en casa durante este periodo de cuarentena debido a la pandemia del virus Covid-19 que afecta a la humanidad entera es prioridad para protegernos y salvaguardarnos, sin embargo, no es excusa para dejar de ejercitarse y activarse en el hogar con el objetivo de fortalecer nuestra salud física y mental. La Coordinación de Deportes de la Federación Nacional de Sindicatos Independientes (FNSI) pone a disposición de sus agremiados y público en general, cinco rutinas de ejercicios que se pueden llevar a la práctica en espacios como el jardín, el patio o la sala de su casa.

- 1. Hacer zancadas, flexiones, abdominales.** Para fortalecer piernas, brazos y abdomen, nada mejor que realizar 20 segundos de zancadas, 20 segundos de flexiones y 20 segundos de abdominales, con 10 segundos de descanso entre cada ejercicio. Repetir la rutina durante seis minutos.
- 2. Brincar la cuerda.** Los beneficios de saltar la cuerda son varios: nos ayuda a quemar calorías, tonifica nuestro cuerpo y mejora los niveles de concentración, entre otros. La familia entera se divertirá y se beneficiará con sesiones de 30 minutos diarios. ¡A darle!
- 3. Practicar "saltamontes".** También conocida como grasshopper, esta rutina es una variante de las "lagartijas", sin embargo, al bajar el cuerpo, se desliza una pierna con la posición del brazo opuesto, hasta que el tobillo toque la muñeca. Con 20 repeticiones para iniciar, será suficiente para fortalecer la zona lumbar, el abdomen y los cuádriceps.
- 4. Cambiar pesas por garrafas de agua.** Para los que extrañan el área de pesas del gimnasio, nada mejor que hacer ejercicios con botellas o garrafas de agua de diferentes tamaños. Se pueden realizar diferentes tipos de ejercicios como flexiones y elevaciones en todas sus variantes. La creatividad entra en juego para aplicar cualquier rutina. Entre más resistencia, mayor el beneficio.
- 5. Estirar músculos con yoga.** Con sólo un tapete o matt para yoga y ropa cómoda, se pueden mantener en forma y relajarse al mismo tiempo. Sólo es cuestión de seguir una rutina de 20-25 minutos de estiramientos que podemos encontrar en páginas de internet y canales de YouTube.

A ponernos en forma desde nuestra trinchera, mientras esperamos la reanudación de nuestras actividades normales de la Agenda Deportiva FNSI 2020, una vez que concluya el período de contingencia. En pocos días, la Coordinación de Deportes publicará cápsulas en video de diferentes rutinas realizadas por expertos en la materia para ejercitarse y activarse físicamente desde las páginas oficiales de FNSI en Facebook y YouTube.



# 05. Realizan con éxito legitimación de contrato colectivo en GHSP México

Con más del 95 por ciento de participación del total de la plantilla laboral de la empresa GHSP con derecho a votar, se llevó a cabo el proceso de legitimación de contrato colectivo de la empresa GHSP Industrias México, S.A. de C.V., en la capital de Coahuila.

Los trabajadores afiliados al Sindicato Nacional de Trabajadores de la Industria Automotriz de la República Mexicana, el cual está adherido a la Federación Nacional de Sindicatos Independientes (FNSI), atendieron la convocatoria de la consulta efectuada el pasado 25 de marzo en las instalaciones de la empresa, previo al periodo de contingencia emitido por las autoridades sanitarias debido a la pandemia del virus Covid 19 que afecta a nuestro país.

Con un total de 112 sufragios a favor y sólo 6 en contra, los votantes manifestaron con base en las disposiciones de la Ley Federal del Trabajo, mantener al Sindicato mencionado como el titular del Contrato Colectivo existente con la empresa ubicada en la colonia Ampliación Morelos de esta ciudad.

Directivos y representantes de GHSP brindaron todas las facilidades para llevar a cabo el ejercicio de democracia sindical que forma parte de la reforma laboral promulgada el pasado 1 de Mayo por parte del Gobierno Federal.

En el sitio, estuvieron presentes Roberto Granados Galván, Secretario General del Sindicato Nacional de la Industria Automotriz de la República Mexicana; Marco Flores, representante de la FNSI en Coahuila; y los delegados Junior Apolinar Bernal y Laura Cecilia Garrido, así como representantes de la Comisión Legitimadora de la Secretaría del Trabajo.



Síguenos en la página oficial de la FNSI:  
FNSI México