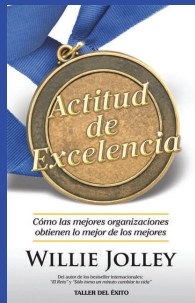


# EXCELENCIA

La Excelencia es otro de los Valores de Ecsar.

Es una palabra que permite resaltar la considerable calidad que convierte a un individuo u objeto en merecedor de un estima y aprecio elevados.

LA PRECISION EN EL OBJETIVO ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA LA EXCELENCIA.



## COMO ALCANZAR LA EXCELENCIA

Lo primero que debemos hacer para lograr la perfección en todo lo que hacemos es preguntarnos a nosotros mismos ¿Qué es lo que deseamos? ¿Adonde nos conduce esto? ¿Qué buscamos? ¿Qué estoy haciendo para lograrlo? En mi vida personal, profesional., amigos, pareja. Después de haber sido sinceros con nosotros mismos y darnos cuenta de nuestras actitudes, se te dan a conocer algunas sugerencias, las cuáles servirán para dar nuestro mayor esfuerzo:

\*Metas y objetivos.– El tener claramente lo que queremos.

\*Disciplina.– Esto es indispensable en todo lo que hagas.

\*Innovación diaria.– Estar abiertos a constantes cambios para ir evolucionando.

\*Creatividad.– Deja fluir tus ideas, inventa cosas nuevas, usa tu imaginación.

\*Haz tu mejor esfuerzo.– Da siempre tu máximo empeño en todo lo que hagas.

\*Compromisos y responsabilidades.– Empieza contigo mismo y deja a un lado los miedos.

PLANTA UNA IDEA Y  
COSECHARAS UNA ACCION,  
PLANTA UNA ACCION Y  
COSECHARAS UN HABITO,  
PLANTA UN HABITO Y  
COSECHARAS UNA VIDA,  
PLANTA UNA VIDA Y  
COSECHARAS UN DESTINO



*La mejor manera de lograr que tu punto de vista sea aceptado no es gritando. Es escuchando como sabrás de qué manera hablar más efectiva y convincentemente.*

### TALLER ECSAR EN S.L.P.

**Dom. Eje 126 No. 280 Zona Industrial S.L.P., S.L.P.**

**Ya hay líneas telefónicas:**

**(444)824-24-62**

**(444) 824-24-67**

**Contacto Jesús Cruz**

**Correo: [j.cruz@ecsar.net](mailto:j.cruz@ecsar.net)**

**Nextel: 52\*271405\*27**

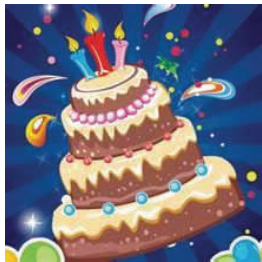
## PROYECTOS GIFFIN EN S.L.P.

**1206.-** GIFFIN GM SLP  
MEZZANINE

**1207.-** GIFFIN GM SLP  
FAB. DUCTOS INYECCION

**1208.-** GIFFIN GM SLP  
FLASH TUNNEL

## CUMPLEAÑEROS DEL MES



**20-October:**

**Angélica Martínez**

**27- October:**

**Carlos Hernández**

## CONSEJOS Y TIPS PARA AHORRAR COMBUSTIBLE

Los estudios demuestran que el conducir agresivamente, con una salida rápida quemando neumáticos- , serpenteando entre los autos, acelerando continuamente, etc. no ahorra mucho tiempo, **derrocha el combustible** y desgasta algunos de los componentes del vehículo tales como los frenos y neumáticos.

### Consejos Prácticos:

- Encienda el auto y suavemente inicie el recorrido.
- Apague el motor si se va a detener por más de 30 segundos. **Volver a arrancar el automóvil requiere menos gasolina que mantenerlo en marcha.**
- Salga lentamente, evitando la aceleración rápida. Una salida fulminante sólo sirve para gastar gasolina.
- Acelere suavemente y frene gradualmente.

Anticipe las condiciones del tráfico, acelere y decelere suavemente. Además de económico **es más seguro** y también reduce el desgaste de los frenos.



## RECOMENDACIONES PARA EVITAR ENFERMEDADES EN EPOCA DE FRIO

- 1.- Abrígate y evita cambios bruscos de temperatura.
- 2.- Tápate la boca y nariz con bufanda, para impedir el paso de los virus que se encuentran en el medio ambiente y evitar la entrada de aire frío a los pulmones.
- 3.- Consume muchos líquidos, lávate las manos con frecuencia, evita la exposición a contaminantes ambientales y no fumes en lugares cerrados.
- 4.- Toma agua y usa cremas para proteger tu piel del frío.
- 5.- Consume alimentos con Vitamina C
- 6.- Ante cualquier enfermedad o complicación acude al médico ¡No te automediques!

