



In This Issue

Felicitaciones

Reconocimiento a los Empleados

Recomendaciones de Recursos Humanos

No Trate de Ser Perfecto — Basta con Ser Excelente

Seguridad

Dulces Sueños: Siga Estas Recomendaciones para Descansar Mejor

Mejor/Más Rápido

Siempre Anótelo

Grins & Giggles

Mi doctor me dijo que me quedaban seis meses de vida, pero cuando no pude pagar sus honorarios, ¡me dio seis meses más!

-Walter Matthau



HR Q&A

¿Tiene usted alguna duda sobre una política de recursos humanos, un beneficio o la compañía? Envíe sus preguntas a: hr@cleanforhealth.com

Lynn Domboski, nuestra Directora de Recursos Humanos, responderá con gusto a sus preguntas. Además, si la respuesta a su pregunta es publicada en nuestro próximo boletín informativo, le pagaremos \$10.00.

Nuestro compromiso es ayudar a mantener abiertas las líneas de comunicación.



Tips from HR

No Trate de Ser Perfecto — Basta con Ser Excelente

La palabra “perfecto” es uno de los máximos elogios. Sin embargo, la búsqueda de la perfección puede causar estrés, reducir la eficiencia y crear conflictos innecesarios con las personas a su alrededor. Los perfeccionistas suelen ser percibidos como personas:

- Críticas
- Agobiadas
- Incapaces de percibir la visión general
- Estresadas y ansiosas
- Poco capaces de disfrutar sus logros

Un objetivo más productivo es la *excelencia*: cumplir con los estándares más altos que sean impuestos por uno mismo o por el grupo. Las personas que se concentran en la excelencia se enfocan en:

- Crecimiento continuo en el aspecto personal y profesional
- Satisfacción laboral y buen servicio al cliente
- Expectativas claras y razonables

Siga estas recomendaciones para dejar atrás el perfeccionismo y enfocarse en la excelencia:

- **Sea realista.** Cuando usted comience a desesperarse por un objetivo, deténgase y pregúntese: “¿Realmente vale la pena el nivel de frustración que siento por este problema?”
- **Establezca expectativas claras.** Si usted sabe cuáles son sus responsabilidades, podrá llevar un mejor registro de su progreso y establecer límites en caso de ser necesario. Esto le ayudará a seguir adelante con el proyecto en vez de tratar de mejorarlo.
- **Identifique las causas.** Aprenda a reconocer los factores que causan o contribuyen a sus pensamientos y comportamientos perfeccionistas—y evítelos.
- **Delegue sus actividades.** Muchos perfeccionistas erróneamente creen que son los únicos que pueden concluir las actividades que tienen pendientes por realizar. Permita que otras personas le ayuden, ya que así es más probable que el grupo logre la excelencia.
- **Identifique lo más importante.** Pregúntese, “¿Qué es lo más importante de este proyecto?” Consulte a su supervisor, sus colegas y a los demás empleados. Analice sus objetivos y concéntrese en los puntos más importantes, de modo que todos puedan medir su desempeño con precisión.



Reconocimiento a los Empleados

En reconocimiento a esos pequeños detalles adicionales que hacen una gran diferencia, queremos demostrar nuestra apreciación a los siguientes empleados que fueron felicitados por su supervisor durante el mes de julio:

Charity McNatt y Carmen Mateo
¡Excelente trabajo!

Si desea obtener mayor información sobre cómo reconocer a un empleado por su servicio extraordinario, por favor póngase en contacto con Lynn Domboski al e-mail hr@cleanforhealth.com o llame al 607-766-0700.



Safety No Invite al Fuego a su Lugar de Trabajo

Los incendios en el lugar de trabajo pueden ser catastróficos y tener consecuencias trágicas, esto sin importar su magnitud. Tome las siguientes precauciones para mantener seguro su lugar de trabajo:

- **Tenga cuidado con el papel.** No coloque pilas de documentos, revistas o archivos cerca de equipos que produzcan calor (fotocopiadoras, monitores de computadora, etc.).
- **Revise los cables eléctricos.** Asegúrese de que no estén siendo prensados por los muebles o las particiones de los cubículos. Revíselos para detectar posibles daños o indicios de desgaste y reemplácelos en caso de ser necesario.
- **Controle los materiales inflamables.** Tenga cuidado con cualquier cosa que pudiera incendiarse, incluyendo los suministros de limpieza, los adhesivos, los líquidos correctores e incluso los artículos comunes como el esmalte de uñas.
- **Despeje las obstrucciones.** Realice un recorrido por su lugar de trabajo para verificar que las salidas estén despejadas y libres de cualquier cosa que pudiera causar retrasos o evitar una evacuación. Retire las cajas, los gabinetes y demás obstáculos que estén estorbando. Esté pendiente de los posibles problemas antes de que se conviertan en cuestiones de vida o muerte.
- **Realice simulacros de incendio.** Realice un simulacro de desalojo de su lugar de trabajo por lo menos una vez al año, de modo que los empleados se familiaricen con este procedimiento. Cada empleado debe tener conocimiento de cuando menos dos salidas de emergencia en el sitio de trabajo. Todos deben conocer la ubicación de las alarmas contra incendios en el lugar de trabajo. Enfátice que los empleados deben activar la alarma incluso si se trata de un incendio menor.
- **Toque las puertas.** No abra las puertas sin tocarlas antes. Toque la perilla y los extremos de la puerta con el dorso de su mano y no abra la puerta si usted siente calor. En caso contrario, abra lentamente la puerta y vuélvala a cerrar si el humo comienza a entrar a la habitación.
- **Conserve la calma al desalojar.** Permanezca cerca del suelo. Este es el sitio más seguro, ya que el calor y el humo tienen a subir. Utilice las escaleras en vez del elevador para subir o bajar. Una vez que se encuentre afuera, aléjese del edificio y espere hasta recibir instrucciones del departamento de bomberos.



To Your Health Dulces Sueños: Siga Estas

Recomen-

para Descansar Mejor

La mayoría de las personas requieren de siete a ocho horas de sueño cada noche (aunque los niños y adolescentes necesitan más horas de sueño y los adultos mayores suelen dormir menos horas).

Si usted duerme mal o si no puede dormir en absoluto, es seguro que sufrirá los efectos. Todos tenemos dificultades ocasionales para quedarnos dormidos, pero es recomendable consultar a su médico si usted comienza a tener estos síntomas del insomnio:

- Dificultad para dormirse cuando usted necesita hacerlo
- Despertarse más de una vez durante la noche
- Despertarse antes de la hora deseada
- Dificultad para levantarse de la cama una vez despierto
- Somnolencia extrema durante el día
- Quedarse dormido en momentos inadecuados
- Pesadillas o estrés que lo mantienen despierto durante la noche
- Sensaciones físicas que lo mantienen despierto durante la noche (dolor, necesidad de orinar, etc.)

Las medicinas son una opción para dormir mejor, pero es recomendable intentar estas recomendaciones antes de recurrir a los medicamentos:

- Váyase a dormir a la misma hora cada noche y levántese a la misma hora cada mañana.
- Utilice la cama únicamente para dormir y relajarse; no coma ni trabaje en ella.
- Relájese antes de la hora de dormir; evite las actividades físicas extenuantes cuando menos dos horas antes de dormir.
- No tome cafeína ni bebidas azucaradas por la tarde. Y absténgase de comer en abundancia durante dos o más horas antes de dormir.



Better/Faster

Siempre Anótelos: Siempre lleve consigo algo para tomar notas — una pluma y papel, varias fichas o tarjetas. Anote cada pensamiento que usted tenga, ya sea una idea para un proyecto que piensa realizar, una cita que debe programar, algo que debe comprar en la tienda, etc. Revise sus notas con regularidad y transfiera cada anotación al lugar que le corresponda: una lista de pendientes por hacer, un sistema para archivar, un diario, etc.



At Your Service

Enfoque su corazón, su mente, su intelecto y su alma, incluso a los actos más pequeños. Este es el verdadero secreto del éxito.
-Swami Sivananda

Es más admirable ser una persona de confianza que una persona amada.
-George Macdonald



Shellville
FACILITY SERVICES
A DIVISION OF MATRIX

780 Fifth Avenue Suite 115
King of Prussia, PA 19406
610.584.0888 Fax 610.584.0896
www.shellville.com



Matrix

Integrated Facility Management

19 Avenue D
Johnson City, NY 13790
800.338.5603 Fax 607.644.1081
www.cleanforhealth.com