



In This Issue

Seguridad

Olvídese de sus Temores al Viajar en Avión

Recomendaciones de Recursos Humanos
El Éxito en las Ventas

Risas y Sonrisas
Cómo Tener Éxito en los Negocios

A Su Salud
Mantenga sus Músculos Fuertes

Incluso si pensamos que nuestra vida está totalmente resuelta, de repente ocurren cosas que forjan nuestro destino de maneras que nunca imaginamos. — Deepak

Las personas fuertes se forman por oposición, como las cometas que vuelan en contra del viento.
-Frank Harris



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.



Safety Olvídese de sus Temores al Viajar en Avión

Los aviones pueden ser el medio de transporte más seguro, pero muchas personas se sienten nerviosas al abordar un avión. Si usted es una de estas personas, recuerde las siguientes recomendaciones para tener un vuelo seguro y tranquilo:

- Vuele sin escalas de ser posible. Los accidentes aéreos son poco frecuentes, pero es más probable que estos ocurran durante los despegues y aterrizajes. Tome vuelos sin escalas (recuerde que los vuelos directos no necesariamente son sin escalas, aún si usted no cambia de avión).
- Mantenga abrochado su cinturón de seguridad. Aunque todos conocemos este consejo, es una recomendación importante. La turbulencia repentina podría causar lesiones si usted está sentado en su asiento sin el cinturón de seguridad.
- Conozca la ubicación de las salidas de emergencia. Si usted tiene que evacuar el avión rápidamente (las evacuaciones y la activación del oxígeno de emergencia son las situaciones de emergencia más comunes, aunque la mayor parte del tiempo se trata de medidas preventivas), es importante no perder el tiempo. Una excelente medida de precaución es conocer la ubicación de la salida de emergencia más cercana.
- Mantenga seguros a sus hijos. Al viajar con un bebé o un niño pequeño, es muy recomendable utilizar un sistema de retención infantil, tal como una silla para automóvil. Consulte la etiqueta para saber si está certificado para su uso en un avión. Mida el ancho de la silla para automóvil antes de abordar el avión. Si la silla tiene un ancho de 16 pulgadas o menor, debe caber en cualquier asiento de avión.
- No se obsesione por encontrar el asiento más seguro. Aunque es posible que usted desee sentarse cerca de la salida de emergencia, ningún asiento es más seguro que otro. Por ejemplo, en algunas emergencias, es mejor permanecer



Fast Facts

¿La Generosidad Huele a....Limón?

Para el novelista Proust, el aroma de las magdalenas (un pequeño bizcocho esponjado con forma de ostra) solía provocarle recuerdos profundos. De igual manera, la publicación *Psychological Science* recientemente reveló que ciertos aromas pueden estimular la generosidad y la imparcialidad.

Como parte de un experimento, se dividió a un grupo de personas en dos habitaciones distintas, una de las cuales había sido rociada con un limpiador con aroma de cítricos. Durante la primera parte del experimento, se entregó a los participantes dinero en efectivo y se les pidió que compartieran una parte de ese dinero con una persona anónima en otra habitación. Los participantes que se encontraban en la habitación con aroma a cítricos compartieron el doble de dinero.

Durante la segunda parte del experimento, se preguntó a los participantes sobre su disposición para donar dinero a una institución benéfica y participar como voluntarios en actividades de trabajo comunitario. De nueva cuenta, los participantes que se encontraban en la habitación aromática expresaron un interés tres veces mayor por hacer esto. En conclusión, ¿producen los aromas limpios un mejor comportamiento? Tal vez sí o tal vez no,





Tips from HR

Venda con Exito, Sin Importar el Tipo de Trabajo que Usted Realice

No importa cuál sea nuestro puesto laboral o la industria en la que trabajemos, todos debemos tener la capacidad de vender. Todos los días vendemos nuestros productos, ideas y experiencias. A continuación le presentamos algunas técnicas de venta básicas que le ayudarán a prosperar:

- **Recomendaciones para conocer a otras personas:** Incluso las personas más exitosas pueden sentir timidez o incomodidad ocasionalmente. Para la mayoría de nosotros resulta difícil conocer a alguien nuevo o entablar una conversación con alguien que acabamos de conocer. La buena noticia es que es posible vencer y controlar la timidez. A continuación le presentamos algunas estrategias para convertirse en el alma de la fiesta—o cuando menos evitar que usted sea la persona más tímida:
- **Analice las causas.** La timidez suele ser causada por una autoconciencia excesiva, una autoimagen negativa o una preocupación excesiva consigo mismo—o una combinación de las tres. Cuando usted sienta timidez, analice sus pensamientos y emociones para determinar qué lo está limitando. Una vez que comprenda las causas, podrá abordar mejor el problema.
- **Enfóquese en otras personas.** Realice preguntas que hagan hablar a los demás y exhórtelos a desinhibirse y a compartir sus opiniones. Usted estará menos preocupado por decir algo equivocado y probablemente encontrará algunos puntos en común sobre los cuales podrá entablar una conversación real.
- **Tenga el mejor aspecto posible.** No es necesario que usted se transforme por completo. Usted tendrá una mayor al saber que su presentación es óptima. Consulte a alguien de confianza que conozca sobre cuestiones de vestimenta y aseo. No lo haga en exceso—sólo asegúrese de tener una presentación



To Your Health

Mantenga sus Músculos Fuertes a Cualquier Edad

Es común que perdamos masa muscular a medida que envejecemos. A esto se le conoce como sarcopenia, lo que significa “piel que desaparece”. La pérdida de la masa muscular suele iniciar a partir de los 40 años de edad y es un proceso que se acelera a partir de los 50 años. En un estudio realizado a 200 hombres y mujeres de 64 a 93 años de edad se determinó que este padecimiento afecta a un 22.6 por ciento de las mujeres y un 26.8 por ciento de los hombres. Existen varios pasos que usted puede tomar para evitar la sarcopenia, incluyendo:

- **Entrenamiento con pesas.** Se ha demostrado que el levantamiento de pesas incrementa la masa muscular, protege contra la sarcopenia e incluso puede revertir sus efectos más debilitantes.
- **Ejercicio aeróbico.** Los tejidos musculares sanos requieren de capilares para infundirse de sangre. El ejercicio habitual, tal como una caminata enérgica durante media hora al día, es ideal para esto.
- **Proteína.** La insuficiencia de proteína en la dieta o la dificultad para digerir o absorber la proteína puede ser un factor de susceptibilidad a la sarcopenia. Es posible que los adultos mayores deban incrementar su consumo de proteína para conservar su masa corporal.
- **Vitamina E.** Las investigaciones realizadas en el *Tufts University Nutrition Research Center* indican que la vitamina E puede reducir significativamente los daños musculares en hombres de cualquier edad.



Para llegar lejos en la vida hay que ser delicados con los jóvenes, compasivos con los ancianos, solidarios con los que luchan y tolerantes de los débiles y de los fuertes, ya que en alguna etapa de nuestras vidas seremos todas estas personas.

-George Washington Carver

Grins & Giggles

Cómo Tener Exito en los Negocios -

El Director General de la compañía le pidió a un empleado que pasara a su oficina.

“Tú has trabajado para esta empresa poco más de un año. Comenzaste como aprendiz, luego ocupaste un puesto de ventas y a los pocos meses fuiste promovido a gerente regional del departamento de ventas. Seis meses después te hicimos vicepresidente. ¿Es correcto?”

“Sí”, le respondió el empleado.

“Estoy planeando mi retiro y quiero que te quedes a cargo de la compañía. ¿Qué te parece la idea?”

“¡¡Gracias!!”

“¿Gracias qué?”

El empleado se quedó pensativo por un momento y luego dijo: “Gracias, Papá”.
Para hacer más corto el invierno, pida prestado dinero y comprométase a devolver el préstamo en la primavera.



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



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