



In This Issue

Felicitaciones

Reconocimiento a los Empleados

Recomendaciones de Recursos Humanos

Uso de Teléfonos Móviles y Mensajes de Texto

Mejor/Más Rápido

Recomendaciones para Responder a las Preguntas

Datos Breves

El Vehículo Aéreo Nano

A Su Salud

Prepare un Refrigerio Sencillo y Saludable

Ecología Inteligente

Está en la Bolsa

El hombre que tenga la mayor capacidad de trabajar y pensar es el hombre que seguramente tendrá éxito.

-Henry Ford



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

Uso de Teléfonos Móviles y Mensaje de Texto

¿Sabía usted que las personas que utilizan sus teléfonos celulares para conversar o enviar mensajes de texto mientras conducen un vehículo representan un mayor riesgo para los demás en comparación con un conductor que tiene un nivel de alcohol en la sangre de .08? Se prohíbe el uso de dispositivos de comunicación electrónicos (ingresos de datos en sistemas de navegación, envío de mensajes de texto, acceso al correo electrónico o navegación en Internet) al operar un vehículo propiedad de la compañía o un vehículo personal al atender asuntos de la compañía. Si el conductor debe utilizar un dispositivo móvil para conversar mientras el vehículo está en movimiento:

- El uso del dispositivo debe mantenerse al mínimo.
- Manténgase pendiente de los vehículos a su alrededor y del tránsito.
- Conozca bien la operación del teléfono antes de utilizarlo.
- Prepárese para suspender la conversación en caso de que necesite responder ante algún riesgo.
- No dude en soltar abruptamente el teléfono cuando surja alguna situación urgente.
- Mantenga ambas manos sobre el volante utilizando el altavoz o la función de "manos libres" del teléfono.



Las violaciones a esta política pueden resultar en la aplicación de una acción disciplinaria, misma que podría incluir la terminación de las relaciones laborales.



Reconocimiento a los Empleados

Tammy Delmage

Recientemente Tammy recibió un reconocimiento de nuestro cliente (Oficina del Estado de Nueva York para las Discapacidades de Desarrollo y el Retraso Mental) por hacer más de lo necesario al responder a la emergencia de una persona con discapacidad mental que requería de ayuda. Mientras estaba trabajando el 12 de octubre pasado, Tammy se encontró con un señor en la entrada del edificio. El señor no podía darse a entender y necesitaba ayuda, por lo que ella avisó a un miembro del personal. Mientras esperaba a que llegara la ayuda, Tammy "permaneció con el señor, lo acompañó y escuchó pacientemente todo lo que él le platicaba", relata Monica Ruzicka, de la Oficina del Estado. Nuestro agradecimiento a Tammy por responder a la situación de una manera profesional y compasiva.

Alex Torres

Robert Mulcahy, de Elliott Manufacturing, nos informó que Alex Torres fue más allá de sus responsabilidades de trabajo al buscar y encontrar en la basura varios documentos importantes que habían sido desechados accidentalmente. "Alex fue más allá de sus requerimientos de trabajo. ¡Qué bueno que él trabaja como contratista de Elliott Manufacturing!", expresó Mulcahy. ¡Muchas gracias Alex!



Está en la Bolsa

Está en la Bolsa Si las loncheras, mochilas y contenedores que sus hijos utilizaron el año pasado todavía están en buenas condiciones, utilícelos nuevamente en vez de comprar unos nuevos. Usted ahorrará dinero, preservará recursos naturales, reducirá la contaminación y enseñará a sus hijos una valiosa lección sobre el buen aprovechamiento de los recursos. Las mochilas usadas que estén demasiado desgastadas para cargar libros pueden aprovecharse para guardar otras cosas, tales como cables para pasar corriente y un botiquín de primeros auxilios en el portaequipajes de su vehículo.





Better/Faster

Útiles Recomendaciones para Responder a las Preguntas

No es necesario que seamos unos oráculos para responder a las preguntas de los demás. Basta con dar nuestra mejor respuesta a cada una de estas preguntas—ya sea que se trate de un gerente, un compañero de trabajo o un cliente. Ponga en práctica estas recomendaciones para dar su mejor respuesta:

- **Comprenda la pregunta.** Es posible que ocurra un problema de comunicación si usted no presta atención a la plática. Asegúrese de comprender la pregunta o pida a la persona una aclaración en caso de que usted no la haya comprendido bien.
- **Sea breve y conciso.** Si usted conoce la respuesta a una pregunta, responda de manera concisa y resumida, en vez de pasar mucho tiempo comentando información irrelevante.
- **Recuerde que usted es el experto.** No se sienta intimidado cuando un gerente que tenga más responsabilidades que usted (pero un menor conocimiento sobre el funcionamiento diario de su puesto) le haga una pregunta. Respalde su respuesta con información y datos relevantes, ya sean verbales o escritos.
- **Conserve sus opiniones para usted mismo.** Si alguien le pide su punto de vista, proporciónelo. De lo contrario, apéguese a los hechos. Evite agregar observaciones anecdóticas a su respuesta.
- **No improvise.** Si usted no puede responder de inmediato a una pregunta, infórmele a la persona cuánto tiempo le tomará obtener una respuesta (mientras más pronto, mejor).
- **No critique.** Nunca responda a una pregunta con un comentario condescendiente, tal como "¿Acaso no lo sabías?"
- **Admita cuando usted no conozca la respuesta.** Cuando usted no tenga una respuesta, haga lo posible por referir a la persona con alguien que pueda ayudarla a encontrar una respuesta.



To Your Health

Prepare un Refrigerio Sencillo y Saludable—Pero, ¿Cuál?

Usted tiene hambre. ¿Qué debe comer? Si usted se está esforzando por evitar la comida chatarra y las calorías en exceso, le recomendamos los siguientes refrigerios saludables:

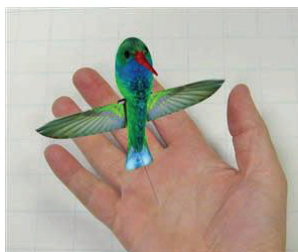
- **Aceitunas.** Cinco aceitunas únicamente contienen 45 calorías.
- **Hummus y zanahorias.** Cuatro onzas de hummus y tres zanahorias contienen 80 calorías.
- **Piñas y pistachos.** Mezcle 1/2 taza de rebañadas de piña seca con 25 nueces de pistacho. Las frutas y las nueces contienen una buena cantidad de antioxidantes. También puede probar los cacahuates y las pasas o las almendras y los albaricoques secos.
- **Queso cottage y manzanas.** Rebane una manzana y agregue 1/2 taza de queso cottage bajo en grasa. Beneficios: calcio, proteína y fibra.
- **Mini-pizza.** Corte a la mitad un pan de pita de trigo entero. Agregue un poco de salsa de tomate y vegetales. Espolvoree queso. Caliente en el horno de microondas o en el tostador hasta que se derrita el queso.
- **Pasteles de arroz.** Pueden comerse solos o acompañados de distintos aderezos bajos en grasa. Adquiera pasteles de arroz elaborados con arroz integral de grano entero.
- **Agua.** Un vaso lleno de agua es ideal para revitalizar el cuerpo y calmar el hambre. Además, no contiene cafeína ni calorías.



Fast Facts

El Primer Avión de Dos Alas que Puede Aletear

Los hermanos Wright inventaron el avión hace más de 100 años. Sin embargo, unos inventores recientemente diseñaron un dispositivo volador que agita las alas para volar. El vehículo aéreo nano o NAV tiene dos alas que sirven como timones, elevadores, alerones y motor, por lo que el dispositivo puede volar hacia delante y atrás, quedar suspendido en el aire y cambiar de altura, de manera similar a un colibrí. Fue diseñado por los ingenieros de AeroVironment, una empresa californiana especializada en sistemas aéreos guiados a distancia, bajo contrato con la Agencia para Proyectos de Investigación Avanzados del Departamento de Defensa (DARPA). El NAV es pequeño: DARPA requirió que el producto final pesara 10 gramos o menos y tuviera una envergadura de ala de tres pulgadas, además de poder resistir vientos de hasta ocho pies por segundo y de volar dentro de edificios a una distancia de media milla.



Grins & Giggles

¡Feliz Día del Pavo!

Un biólogo se comunicó con el editor de una importante publicación dedicada a la genética para anunciar las buenas noticias: "Después de muchos años de investigación, encontré la manera de resolver el argumento sobre quién se queda con el muslo del pavo en la cena del Día de Acción de Gracias. ¡De seguro recibiré el Premio Nobel! He criado un pavo con seis patas. El editor mostró su escepticismo y le preguntó: "¿Pero a qué sabe?"

"No lo sé. Corre tan rápido que no puedo atraparlo".



El Día de Acción de Gracias es una joya que debe permanecer en los corazones de los hombres honestos; pero es importante que cuando llegue ese día no nos olvidemos de la gratitud.
-E.P. Powell



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 Manageme

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