



In This Issue

Felicitaciones

4 Millones de Horas de Trabajo Seguras en Novelis

Recomendaciones de Recursos Humanos

Salud y Nutrición en la Oficina

Mejor/Más Rápido

Conserve su Cerebro en Óptimas Condiciones

Risas y Sonrisas

Buen Humor para los Días Festivos

A Su Salud

Duerma Pacíficamente

Datos Breves

Santa en Otros Idiomas

El sentido del humor... es como una armadura. La alegría en el corazón y la risa son indicios de que la persona tiene un sano aprecio por la vida.— Hugh Sidney



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

Evite que las Decoraciones Causen una Tragedia

Las festividades del mes de diciembre son una época de celebración y alegría. Sin embargo, un incendio puede arruinarlo todo y tener consecuencias trágicas. Proteja la seguridad de su familia, sus amigos y su hogar durante los días festivos con las siguientes recomendaciones:



- **Arboles naturales.** Los árboles recién cortados representan un menor riesgo de incendio. Adquiera un árbol que esté verde. Cerciérese de que sea difícil arrancar las hojas de las ramas y que no se desprendan al doblarlas. El tronco todavía debe estar pegajoso con resina. Al golpear el tronco contra el piso, el árbol no debe soltar muchas hojas. De lo contrario, busque otro árbol.
- **Arboles artificiales.** Asegúrese que su árbol está marcado con la leyenda "resistente al fuego". Coloque su árbol—ya sea natural o artificial—en un sitio donde no afecte el paso de las personas y a una distancia prudente de los calefactores, los radiadores y las chimeneas.
- **Luces.** Inspeccione cada una de las guías de luces antes de colocarlas en el árbol. Verifique que no haya cables desgastados, portalámparas rotos o conexiones sueltas. Al colgar las luces en exteriores, asegúrese de que estén certificadas para su uso en exteriores. No conecte más de tres guías de luces estándar en una misma extensión. Revise los cables con regularidad; si están calientes, apague las luces y reemplace la guía. No se olvide de apagar todas las luces de Navidad antes de irse a dormir o de salir de su casa.
- **Velas.** No coloque velas encendidas en su árbol ni cerca de éste. Colóquelas en algún sitio donde no se volteen. Asegúrese de utilizar portavelas que sean incombustibles. Si los niños participarán en alguna ceremonia para encender las velas en su hogar, supervíselos con cuidado.
- **Detectores de humo.** Ponga a prueba los detectores de humo de su hogar y reemplace las baterías según sea necesario.



Tips from HR

Fomente la Salud y la Nutrición Entre sus Empleados

Los lugares de trabajo pueden ser causantes de la mala salud, especialmente si consideramos la comida chatarra que venden las máquinas expendedoras y los hábitos perezosos de los empleados que trabajan en un cubículo. A continuación le presentamos varias ideas para fomentar la salud en el lugar de trabajo:

- **Exhorte a los empleados a salir al exterior.** Motive a sus empleados para que salgan de su lugar de trabajo durante la hora del almuerzo o su periodo de descanso. También es recomendable proporcionar a sus empleados una caminadora de banda en algún sitio desocupado del área de trabajo. Utilice usted mismo la caminadora para poner el ejemplo. Esto no sólo servirá para promover la buena salud, sino que los empleados tendrán más energía y aumentará la productividad.
- **Evite comer en su escritorio,** ya que esto evitará que usted se levante de su silla y salga de la oficina. Es importante poner a trabajar el corazón y aumentar el flujo de la sangre. Si usted come sentado en su escritorio, perderá esa oportunidad.
- **Agregue frutas frescas** al pastel, el helado y los demás alimentos que suelen ofrecerse durante las fiestas de cumpleaños. Durante las juntas del personal, sirva refrigerios nutritivos, tales como vegetales y salsas para untar con un bajo contenido de grasa, en vez de donas.



Novelis Oswego Works

Los empleados de Matrix que laboran en Novelis Oswego Works celebraron "4" millones de horas de trabajo seguras en el mes de noviembre. Felicidades por su excelente desempeño y por ayudar a prevenir los accidentes y riesgos. ¡Excelente Trabajo!



To Your Health Recomendaciones para Dormir Pacíficamente:

Es vital dormir bien durante la noche para gozar de una buena salud. De lo contrario, la fatiga y la falta de concentración pueden ocasionar accidentes. Los expertos opinan que la falta de sueño también puede contribuir a los problemas del corazón, tales como enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad. Siga estas recomendaciones para dormir bien:

- **Regularice su horario.** Acuéstese y levántese a la misma hora cada día y así logrará quedarse dormido durante la noche con mayor facilidad. Beba un vaso de leche o de té de hierbas, lea algo relajante o escuche música tranquila.
- **Haga ejercicio.** El ejercicio aeróbico habitual reduce el estrés y ayuda a relajar el cuerpo. Sin embargo, evite hacer ejercicio antes de irse a dormir. Para obtener un mejor resultado, haga ejercicio cuando menos 4 ó 5 horas antes de la hora de dormir.
- **Limite su ingesta de alimentos y bebidas.** La idea no es que usted se vaya a dormir hambriento, pero es recomendable evitar las comidas abundantes justo antes de irse a dormir. Esté pendiente de su ingesta de estimulantes como la cafeína o la nicotina, ya que pueden mantenerlo despierto. El alcohol puede hacerlo dormir, pero su consumo también afecta los patrones de sueño del cuerpo. La ingesta de demasiada agua puede ocasionar que usted tenga que ir al baño a la medianoche y esto podría causar una dificultad para volverse a dormir.
- **Si no puede dormir, levántese.** Si usted no logra dormirse después de 15 ó 20 minutos, no permanezca en la cama pensando en cosas preocupantes. Levántese, acuda a otra habitación y póngase a leer o a escuchar música tranquila hasta que tenga sueño.
- **Cerciórese de que su habitación esté confortable.** Para poder dormir bien, la habitación debe estar oscura y fresca. Asegúrese de que su colchón y su almohada no estén causando problemas. Si usted trabaja desde su hogar, evite tener su oficina en el dormitorio— la presencia de estímulos relacionados con el trabajo puede causar estrés y ansiedad.
- **Evite las siestas durante el día.** Si usted realmente tiene mucho sueño durante el día y no puede mantener sus ojos abiertos, tome una siesta rápida de 30 minutos, pero no más. Las siestas largas pueden interferir con su capacidad para dormir por la noche.
- **Duerma en posición hacia el norte.** Algunas personas afirman que el dormir con la cabeza hacia el norte alinea el cuerpo con el campo magnético de la tierra y facilita el sueño.



Conserve su Cerebro en Optimas Condiciones

Al igual que cualquier otra parte de su cuerpo, su cerebro necesita hacer ejercicio para mantenerse saludable. Los ejercicios mentales le ayudarán a conservar su agudeza mental. Incluya las siguientes estrategias en su vida cotidiana:

- **Varíe su rutina.** Cuando usted sigue la misma ruta para llegar al trabajo cada día o se prepara el mismo emparedado para el almuerzo, su mente no se ejercita. Realice actividades que requieran que usted piense activamente sobre lo que está haciendo.
- **Manténgase mentalmente activo.** Tome una clase, aprenda un idioma nuevo o participe en un grupo de lectura para leer algo desafiante.
- **Reduzca su estrés.** Para muchas personas esto puede ser más fácil decirlo que hacerlo, pero podemos tomar medicamentos, practicar el yoga y dormir lo suficiente para aliviar la presión que previene la formación de recuerdos nuevos.
- **Socialice.** No se aisle. Al platicar con otras personas y entablar nuevas amistades, su cerebro se estimulará y usted tendrá más oportunidades para aprender y crecer.
- **Póngase a prueba.** Invente distintos ejercicios mentales. Por ejemplo, trate de identificar las monedas o las llaves que carga en su bolsillo utilizando el tacto únicamente.



Fast Facts

Santa en Otros Idiomas

Santa ha formado parte de la Navidad desde hace siglos, pero bajo distintos nombres. Estos son algunos de los nombres que se utilizan

en distintas partes del mundo:

Brasil: Papai Noel
Rusia: Ded Moroz
Holanda: Sinterklaas
Hungría: Mikulas

Italia: Babbo
China: Shengdan Laoren
Suecia: Jultomten
Turquía: Noel Baba



Grins & Giggles

There once was a czar in Russia whose name was Rudolph the Great. He was standing in his house one day with his wife. He looked out the window and saw something happening. He says to his wife, "Look honey. It's raining." She, being the obstinate type, responded, "I don't think so, dear. I think it's snowing." But Rudolph knew better. So he says to his wife, "Let's step outside and we'll find out." Lo and behold, they step outside and discover it was in fact rain. And Rudolph turns to his wife and replies, "I knew it was raining. Rudolph the Red knows rain, dear!"



La Navidad no solo se trata de abrir nuestros regalos, sino de abrir nuestros corazones.
-Janice Maeditere

Es curioso, pero durante la Navidad hay algo que añoramos—no sé lo que es exactamente, pero es algo que no nos hace tanta falta en otras épocas.



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

©2009, Matrix LLC