



## In This Issue

**Recomendaciones de la Gerencia**  
¿Es Usted un Gerente o un Líder?

**Seguridad**  
¿Por Qué Utilizar los Señalamientos de Advertencia?

**Recomendaciones de Recursos Humanos**  
Siempre Presente su Mejor Apariencia

**Mejor/Más Rápido**  
Ahorre Tiempo Durante sus Citas

**Consejo Ecológico del Mes**  
Cómo Reducir el Desperdicio

Dedíquese personalmente a las cosas que pueda cambiar y las áreas en las que pueda hacer una diferencia.



## 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](mailto: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.



## Management Tips ¿Es Usted un Gerente o un Líder?

Los gerentes y los líderes tienen la responsabilidad de motivar y guiar a los demás. La diferencia entre ambos es una cuestión de perspectiva. Estos son algunos de los factores que distinguen a un gerente de un líder:

- Un gerente establece estándares de desempeño; un líder establece un punto de referencia para la excelencia.
- Un gerente busca que los empleados cumplan con las reglas; un líder busca obtener el compromiso de los empleados.
- Los gerentes tienen una autoridad formal sobre sus subordinados; los líderes tienen seguidores que están inspirados para hacer su mejor esfuerzo.
- Un gerente intenta evitar o minimizar los riesgos; un líder está en búsqueda de oportunidades.



## Tips from HR Siempre Presente su Mejor Apariencia — Ya Sea Formal o Casual

Durante muchos años fue necesario invertir en trajes, corbatas, accesorios y zapatos costosos para vestirse como una persona exitosa. ¿Acaso han cambiado las cosas debido a la tendencia hacia lo casual? Podría ser, pero no saque conclusiones anticipadas.

Si usted comenzará a trabajar en un lugar nuevo o si realizará una visita a otra organización, tómese el tiempo para analizar el entorno: visite el sitio web de la organización y busque fotografías de sus empleados, platique con personas que trabajen allí, realice una visita rápida antes de su cita, etc. Así tendrá una buena idea sobre cómo se visten y se presentan los empleados.

Sin embargo, es importante no tener un aspecto desarreglado sin importar lo "casual" que sea el lugar de trabajo. Adquiera un guardarropa clásico y a la moda.

Conserve su ropa limpia y en buen estado; reemplace los botones faltantes y deshágase de aquellas prendas que tengan manchas permanentes.

Ya sea que usted se vista con un traje de tres piezas o que utilice pantalones y un suéter, siempre deberá tener una apariencia profesional.



## Better/Faster Ahorre Tiempo Durante sus Citas

Usted tiene cosas que hacer y personas con quien reunirse, por lo que no puede perder tiempo esperando a que llegue su cita. A continuación le presentamos algunas recomendaciones para aprovechar mejor su tiempo:

- **Confirme sus citas un día antes.** Hágale saber a los demás que usted valora su tiempo; es probable que ellos sigan el ejemplo.
- **No llegue con demasiada anticipación.** Más de 10 minutos de anticipación significa que usted está perdiendo tiempo.
- **Lleve consigo algo para trabajar.** Si usted debe esperar, no perderá el tiempo si usted puede trabajar mientras espera.
- **Programa la cita para una hora inusual.** En vez de las 8 o las 8:30, haga la cita para las 8:15 o las 8:45. Así es más probable que las personas lleguen a tiempo.



## To Your Health La Música es Buena para Nosotros (Pero No en Horas de Trabajo)

Tal vez la música no pueda calmar a una bestia salvaje, según escribió William Congreve, ¿pero acaso puede mejorar nuestra salud? Es posible que así sea, pero no aliste a la orquesta por ahora.

Según el sitio web Health.com, el Dr. Michael Miller, un profesor de medicina que además es director del Centro de Cardiología Preventiva del Centro Médico de la Universidad de Maryland en Baltimore, observó que la música "alegre" puede mejorar el flujo sanguíneo de las personas y promover su salud vascular.



La música también puede activar a las endorfinas (u otros compuestos similares) en el cerebro y acelerar la liberación del óxido nítrico. Esto ayuda a dilatar los vasos sanguíneos, reduce la inflamación, evita que las plaquetas se peguen e incluso puede reducir el colesterol.

La música también puede aliviar el estrés y fomentar la buena salud en general.



## Safety

### La Seguridad es Primero: ¿Por Qué Utilizar los Señalamientos de Advertencia?

Utilice los señalamientos de advertencia para evitar que los ocupantes del edificio y sus compañeros de trabajo se caigan o sufran un accidente en los pisos resbalosos.

Coloque los señalamientos a plena vista en todos los puntos de entrada a cualquier área cuyo piso esté mojado debido a un derrame o a un procedimiento de limpieza en húmedo, incluyendo el uso de trapeadores y la limpieza de alfombras.



## CÓMO REDUCIR EL DESPERDICIO

### CONSEJO ECOLÓGICO DEL MES: CÓMO REDUCIR EL DESPERDICIO –

Reduzca el uso del papel (utilice el email en vez de imprimir en papel) – Reduzca el uso del agua (tome baños breves y apague el suministro del agua al rasurarse y cepillar sus dientes) – Reduzca el uso del combustible (planee con anticipación, realice varias actividades en el mismo recorrido y comparta el automóvil con otras personas durante el fin de semana) – Reduzca el uso de la electricidad (suba la temperatura del termostato, apague las luces, cocine en un asador en exteriores y lave una mayor cantidad de ropa en la lavadora con cada carga) – **TODOS LOS ESFUERZOS CUENTAN.**



## Fast Facts

### Un Poco de Privacidad para los Mosquitos

Ese mosquito no está zumbando simplemente para molestarlo a usted—tal vez esté tratando de aparearse. Los científicos consideran que los mosquitos "armonizan" el ruido que hacen al batir sus alas en un intento por encontrar a una pareja apropiada para reproducirse.

Esto podría explicar el motivo por el cual el ruidoso mosquito no se encuentra en peligro de extinción. A pesar de que el zumbido puede atraer a sus enemigos (algunos de ellos cuentan con matamoscas integrados), el instinto de reproducción es más fuerte que el miedo.



## Grins & Giggles

Un domingo por la mañana el ministro de la iglesia se aproximó al púlpito para comenzar con su sermón.

"Amigos míos, tengo tres sermones distintos para el día de hoy. El sermón de \$100 tiene una duración de 15 minutos. El sermón de \$50 dura cerca de media hora y el sermón de \$10 dura una hora completa".

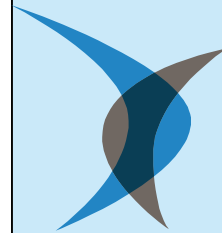


"Ahora hagamos la colecta para ver cuál es el sermón que daré el día de hoy".

No tiene caso pasar el tiempo con personas que no nos hacen sentir bien.

Nunca sabremos de cuál de nuestros esfuerzos recibiremos la mayor recompensa.

Todos necesitamos a alguien que se sienta feliz de vernos. Esto nos hace sentir que lo que hacemos vale la pena.



**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



Integrated Facility Management

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