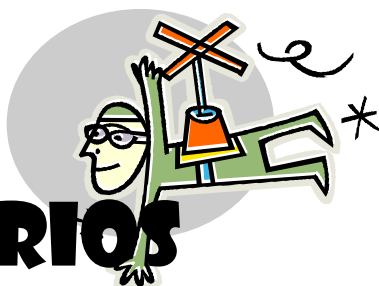




Empleado de FrontLine

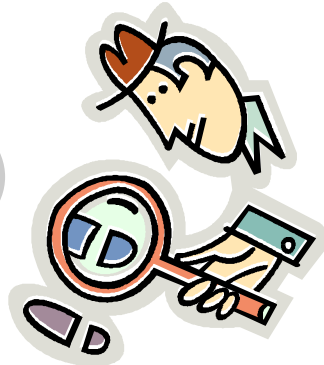
Salud, bienestar y productividad

Sitio para JÓVENES EMPRESARIOS



La Administración de pequeñas empresas de Estados Unidos patrocina un sitio Web diseñado para brindar respaldo a jóvenes empresarios, denominado "The Teen Entrepreneur Guide to Owning a Small Business" (es decir, Guía de jóvenes empresarios para la creación de pequeñas empresas), y se encuentra en la dirección <http://www.sba.gov/teens>. Este sitio tiene como finalidad ayudar a jóvenes ambiciosos a dar el primer salto en el camino hacia la empresa propia, e incluye información acerca de la búsqueda y el desarrollo de nuevas ideas, administración de empresas, asuntos legales, búsqueda de mentores, grupos de apoyo para jóvenes, explicación de terminología empresarial, historias de éxito y mucho más. Asimismo, contiene una serie de enlaces útiles a información impor-

El ABC de la



Cuando interactúa con su supervisor, ¿presta atención a esos indicios sutiles que pueden ayudarlo a mejorar la relación y reducir el estrés en el trabajo? Si desea convertirse en un "jefólogo", descubra cuáles son las prioridades, metas y objetivos que su jefe no manifiesta abiertamente. ¿A quién respeta o utiliza como modelo su jefe? ¿Qué grado de comunicación espera de sus empleados? ¿Qué hábitos de trabajo valora más? ¿Es una persona que busca el consenso o es asertivo y decidido? ¿Prefiere los riesgos o es cauteloso? Practique para lograr que su desempeño y su capacidad para relacionarse con los demás cumplan con esas prioridades y podrá mejorar su productividad y disfrutar más de su trabajo.

¿Intimidado por clientes agresivos?



No es fácil encontrar buenos empleados. Por eso, para reducir el índice de rotación de personal, cada vez son más los empleadores que intervienen activamente para prevenir el maltrato de los clientes a sus empleados. La frase "el cliente siempre tiene razón" tiene un límite. Tolerar la agresión verbal o el comportamiento inapropiado de los clientes seguramente no forma parte de la descripción de ningún puesto de trabajo. Las empresas se esfuerzan por lograr que sus empleados cuenten con un ambiente de trabajo seguro y productivo, y la denuncia de este tipo de incidentes posibilita la intervención oportuna del empleador.

Piratas de la productividad



¿Alguna vez lo han asaltado los tres piratas de la productividad: la distracción, el perfeccionismo y la tendencia a dejar todo para más adelante? Si es una de esas personas que se concentran en la productividad y los logros, seguramente muchas veces se ha tenido que enfrentar a estos viles rufianes. Algunos consejos rápidos: 1) Tómese un momento al comenzar el día de trabajo para organizarse y elaborar una lista de las tareas por hacer para minimizar el riesgo de distraerse. 2) ¿El perfeccionismo se interpone en su camino? El discurso, proyecto o informe ya está listo para presentarse. Déjelo ir. 3) ¿Deja siempre todo para mañana? Aprenda a lograr una sensación de urgencia que le permitirá defenderse de esa tendencia a dejar todo para más tarde y evitar demoras. Concéntrese en las consecuencias que podría tener el no completar la tarea y en las recompensas que obtendrá cuando la termine.

Pautas alimentarias para los ciudadanos de Estados Unidos 2005



El gobierno federal ya ha publicado las Pautas alimentarias para los ciudadanos de Estados Unidos 2005. A continuación, le presentamos una síntesis y algunas novedades:

- Consuma una cantidad suficiente de frutas y verduras, respetando los requerimientos de energía básicos. El consumo recomendado es de dos tazas de fruta y dos tazas y media de verduras por día, sobre la base de una ingesta de referencia de 2.000 calorías. Las cantidades pueden aumentar o disminuir de conformidad con el nivel calórico de cada alimento. Seleccione vegetales de los cinco subgrupos (de color verde oscuro, anaranjado, legumbres, vegetales con almidón y otros vegetales) varias veces a la semana.
- Consuma al menos tres onzas (85 gramos) de alimentos de grano entero por día. Por lo menos la mitad de los granos que consume deben provenir de productos de grano entero.
- Consuma tres tazas por día de leche descremada o con bajo contenido graso, o su equivalente en productos derivados de la leche.
- *Personas mayores de 50 años.* Consuma vitamina B₁₂ en alimentos fortificados o suplementos.
- *Adultos mayores, personas de piel oscura y personas expuestas a niveles insuficientes de radiación ultravioleta (es decir, a la luz solar).* Consuma una cantidad extra de vitamina D en alimentos fortificados y / o suplementos.
- *Mujeres en edad reproductiva que podrían quedar embarazadas y mujeres que se encuentran en el primer trimestre del embarazo.* Consuma una cantidad diaria apropiada de ácido fólico (en alimentos fortificados o suplementos) y una dieta variada de alimentos que lo contengan.

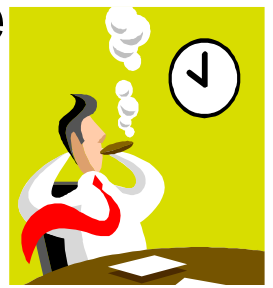
Fuente: <http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines>

Mes de la prevención del alcoholismo



Abril ha sido designado como el mes de la prevención del alcoholismo en el país, en reconocimiento del grave problema del abuso de alcohol. En el año 2002, se detectó la existencia de 14,9 millones de ciudadanos de los Estados Unidos que hacen un uso abusivo o son dependientes del consumo de alcohol. Si bien la negación del problema impide que las personas que sufren problemas de alcoholemia se sometan a un examen, la motivación aumenta después de sufrir experiencias desagradables relacionadas con el consumo de alcohol. Si padece uno o más de los siguientes síntomas, puede realizarse un examen confidencial que ofrece el Programa de asistencia al empleado (EAP). (Éstos son sólo algunos de los síntomas más comunes). ¿Bebe a solas cuando se siente triste o enojado? ¿La bebida contribuye a que llegue tarde al trabajo? ¿Alguna vez lo han arrestado por conducir bajo los efectos del alcohol? ¿Su familia demuestra preocupación por sus hábitos con la bebida? ¿Alguna vez ha bebido después de prometerse a sí mismo que no lo volvería a hacer? ¿Suele olvidar lo que hizo mientras bebía?

Es momento de dejar de fumar



Después de transcurridos 20 minutos desde que fumó el último cigarrillo, su cuerpo comienza a experimentar una serie de cambios que continúan durante muchos años. 1) Veinte minutos después de dejar de fumar, el ritmo cardíaco disminuye. Doce horas después de dejar de fumar, el contenido de monóxido de carbono en la sangre regresa a los niveles normales. 2) De dos semanas a tres meses después de dejar de fumar, comienza a disminuir el riesgo de sufrir ataques cardíacos y la función pulmonar comienza a mejorar. 3) De uno a nueve meses después de dejar de fumar, disminuyen la tos y la falta de aire. 4) Un año después de dejar de fumar, el riesgo de padecer enfermedades coronarias se reduce a la mitad respecto del de un fumador. 5) De cinco a quince años después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir un derrame cerebral se reduce al equivalente del de un no fumador. 6) Diez años después de dejar de fumar, la tasa de mortalidad debida al cáncer pulmonar se reduce a la mitad respecto a la de un fumador. También disminuye el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas. 7) Quince años después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir enfermedades coronarias es equivalente al de un no fumador.

Fuente: Centers for Disease Control

Victoria contra la violencia verbal

La violencia o abuso verbal se define como un discurso agresivo tendente a ocasionar daños psicológicos. Las víctimas de este tipo de violencia suelen ser personas a quienes el agresor conoce bien, como cónyuges o padres ancianos. Si bien es común sentirse atacado o menospreciado por la crítica injusta durante una pelea doméstica o de pareja, la violencia verbal es mucho más que eso. Generalmente, este tipo de violencia no va acompañado por la agresión física y suele ocurrir lejos de la mirada pública. Debido a que puede perpetrarse de forma indirecta y en muchos casos parece inofensiva ante los ojos de los demás, las víctimas tienden a creer que no existe manera de pedir ayuda. Si usted es víctima de violencia verbal, puede acudir al Programa de asistencia al empleado (EAP) para solicitar ayuda, aprender estrategias de mediación y retomar el camino hacia una vida más plena y feliz.

