

# ENTRE FRUTAS Y VEGETALES

EMPACADORA HILL BROTHERS



Volumen 1 Edición 11  
ABRIL 2004

## En Esta Edición

El Carpintero y sus Herramientas	2
Cerrando Círculos Celebración de la Pascua	3
Nuestra Gente Salud y Dieta	4
Dietas, ¡Benditas Dietas! Impacto de un Miembro de Equipo	5
La Pasión Consejos Financieros	6
Premio de Empaque II	7
Ira de Escritorio	8
Desde Mi Rincón Empleados en Acción Encuesta	9
	10
	10

## La Cuaresma en Puerto Rico

Hace apenas cuatro meses estábamos de fiesta porque celebrábamos las Navidades. En aquel momento sabíamos que celebrábamos el nacimiento de nuestro Señor Jesucristo. Todo era como decimos siempre, un "party". ¡Qué bien lo pasamos todos! ¿Verdad? La comida, la bebida, los regalos y el compartir en familia fue lo más que disfrutamos. Pero... ¿Por qué cambian muchas caras cuando llega la Cuaresma y a su vez la Semana Santa?. Una vez más, es una celebración en torno a Jesús, y aunque los temas de religión a veces crean controversia ya que todos tenemos diferentes creencias, sería bueno que refresquemos el verdadero significado de esta época.

**¿Qué es la Cuaresma?**, la Cuaresma es el período de cuarenta días en que la religión cristiana señala de penitencia, oración, abstinencia y ayunos en preparativos para la Pascua de Resurrección, son cuarenta días que se han instituido en conmemoración a los cuarenta días de ayuno de Jesús en el desierto.

Comienza la Cuaresma recordándonos que del polvo somos y en polvo nos convertiremos. Es el miércoles de ceniza el que da paso a esta época.

Hace varios años en Puerto Rico, los viernes de la Cuaresma, se percibía el olor a mariscos por todos los rincones de la isla pero el pobre comía bacalao con vianda y el rico pescado frito o en escabeche. Se prohibían las fiestas y el baile du-

rante este tiempo. No se prendía el fogón y la comida que se consumía se tenía que preparar el día antes. En el campo no se cortaban árboles y mucho menos se martillaba porque se decía que se escuchaba el ruido del momento de la crucifixión de Jesús. Era un tiempo donde la familia se reunían hasta el domingo de Resurrección. La primera celebración de Semana Santa o la Semana Mayor en Puerto Rico se dio hace 500 años en la ermita de Caparra. El Jueves y Viernes Santo era un día de recogimiento total, tanto para el gobierno como para todo el pueblo, de hecho las banderas se izaban a media asta. El sábado de gloria se celebraba una misa a media mañana. El domingo de Pascua no era el día de los conejos ni el de buscar huevitos, era y sigue siendo el día de la Resurrección del Hijo de Dios.

Sin duda las cosas han cambiado un poco y aunque en el fondo sabemos lo importante del tiempo de Cuaresma y la Semana Mayor muchas veces vemos esta semana como una de vacaciones y de diversión. Irónicamente es cuando mas viajes hoy día se realizan, quizá más que en el tiempo de Navidad y es quizá cuando más nos alejamos de Dios.

Cualquiera que sea nuestra creencia religiosa, recordemos, que para el que cree de corazón, esta es una época de reflexión. Para divertirnos quedan otros muchos días en el año.

Aportación de Compañero Anónimo

## CUMPLEAÑOS DE ABRIL



Roberto Vélez	8
Doña Nechi	12
Juan Sánchez	15
José Aponte	25
Nelson Ortiz	26
Luis Cuevas	26

¡FELICIDADES!

30 de abril de 2004

¡LATATÓN!

NO OLVIDES  
QUE POR CADA ALIMENTO ENLATADO QUE  
TRAIGAS, HILL BROTHERS APORTARÁ UN ARTÍCULO  
DEL ÁREA DE PROVISIONES

¡AYÚDANOS A AYUDAR!



## BECA DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

12 de abril de 2004 -Último día para buscar tu solicitud.

3 de mayo de 2004 -Último día para entregar todos los documentos requeridos.

COMUNÍCATE CON BRENDA (EXT. 258) O CON AIXA (EXT. 276)



## El Carpintero y sus Herramientas

Aportación de Marilyn Ruiz

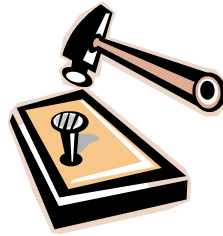
Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? Hacía demasiado ruido! Y además, se pasaba todo el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo. Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que siempre se la pasaba midiendo a los demás a su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo juego de ajedrez. Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho y dijo:

“ Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo



que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos ” .

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el

metro era preciso y exacto. Se sintieron entonces un equipo capaz de producir y hacer cosas de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

Ocurre lo mismo con los seres humanos. Observen y lo comprobarán. Cuando en una empresa el personal busca a menudo defectos en los demás, la situación se vuelve tensa y negativa. En cambio, al tratar con sinceridad los puntos fuertes de los demás, es cuando florecen los mejores logros humanos.

Es fácil encontrar defectos, cualquier tonto puede hacerlo, pero encontrar cualidades, eso es para los espíritus superiores que son capaces de inspirar todos los éxitos humanos.



*Como todos sabemos en días recientes dos compañeros sufrieron la pérdida de un ser querido. Nuestra compañera Ginger Rivera sufrió la pérdida de su mamá el día 7 de marzo y nuestro compañero Pucho perdió a su abuelita. La familia de Hill Brothers le extendiéndole un abrazo a nuestros compañeros y le brinda el más sentido pésame en este momento. Sabemos que Dios las ha recibido a su lado y que ahora disfrutan en la casa celestial.*

A todos mis compañeros de Hill Brothers...

Gracias por escucharme y consolarme en los momentos de angustia y desesperación durante la enfermedad de mi madre, Gloria. Cuando Nuestro Señor la llamó a su morada.... ustedes me brindaron sus oraciones, palabras de aliento y fortaleza para enfrentar este vacío que ocasionó su partida.



*“Cuando Dios llamó a nuestra madre envió un ángel para que la acompañara a su hogar eterno, guiándola por un sendero iluminado a un lugar de paz y luz.... Un lugar lleno de Su tierno amor.”*

Mi cariño siempre, Ginger

## REFLEXIÓN

Un amigo es quien . . .

Te ayudará en el momento de una enfermedad.

Te prestará dinero sin acumular intereses.

Te ayudará a subir cuando vas resbalando.

Te defenderá cuando otros hablen mal de ti.

Creerá en tu inocencia hasta que admitas tu culpabilidad.

Dirá detrás de ti lo que dice de frente a ti.

Te saludará en donde te encuentre aunque vayas des-  
arreglado.

Hará todo esto sin esperar nada a cambio

### AMIGO

Hacer un amigo... Es un don.

Tener un amigo... Es una gracia.

Conservar un amigo ... Es una virtud.

Ser tu amigo... **ES UN HONOR**

## Cerrando Círculos

Aportación de Norma Mercado. Autor de la reflexión: Paulo Cohelo

Hay ocasiones en nuestras vidas que tenemos que cerrar capítulos, o sea, dejar que las cosas pasen y mirar al cielo y darle gracias a Dios porque pasaron y son esas las cosas que nos ayudarán a crecer y sobre todo a fortalecernos. Hace poco yo visité una agencia y una muchacha me dio esta lectura que me hizo reflexionar en las cosas de la vida y que nuestra vida es como una vajilla bien fina, o sea, que tenemos que cuidar que nadie nos haga daño y si nos lastiman seguir hacia adelante, pero con madurez. BUENO LA LECTURA DECIA ASI:

*Siempre es preciso saber cuando se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella, más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto. Cerrando círculos, o cerrando puertas, o cerrando capítulos. Como quieras llamarlo, lo importante es poder cerrarlos, dejar ir momentos de la vida que se van clausurando. ¿Terminó con su trabajo? ¿Se acabó la relación? ¿Ya no vive más en la casa? ¿Debe de irse de viaje? ¿La amistad se acabó? Puede pasarse mucho tiempo de su presente "REVOLCÁNDOSE" en los por qué, en rebobinar el cassette y tratar de entender por qué sucedió tal o cual hecho. El desgaste va a ser infinito porque en la vida, usted, yo, su amigo, sus hijos, sus hermanas, todos y todas estamos abocados a ir cerrando capítulos, a pasar la hojaza terminar con etapas o con momentos de la vida y seguir adelante. No podemos estar en el presente añorando el pasado. Ni siquiera preguntándonos ¿por qué? Lo que sucedió, sucedió y hay que soltar, hay que desprenderse. No podemos ser niños eternos, ni adolescentes tardíos, ni empleados de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado a nosotros. ¡NO!. Los hechos pasan y hay que dejarlos ir. Por eso a veces es tan importante destruir recuerdos, regalar presentes, cambiar de casa, romper papeles, tirar documentos, vender o regalar libros. Los cambios externos pueden simbolizar procesos interiores de superación. Dejar ir, soltar, desprenderse. En la vida nadie juega con las cartas marcadas y hay que aprender a ganar y a perder. Hay que dejar ir, hay que pasar la hoja, hay que vivir solo lo que tenemos en el presente. El pasado, ya pasó. No esperen que le devuelvan, no esperen que les reconozcan, no esperen que alguna vez se*

*den cuenta de quien es usted. Suelte el resentimiento, el prender "SU TELEVISIÓN PERSONAL" para darle y darle al asunto, lo único que consigue es dañarlo mentalmente, envenenarlo, amargarlo. La vida es para adelante nunca para atrás. Porque si usted anda por la vida dejando "puertas abiertas", por si acaso, nunca podrá desprenderse ni vivir lo de hoy con satisfacción. Noviazgos o amistades que no clausuran, posibilidades de "regresar" ¿a qué?, Necesidades de aclaraciones, palabras que no se dijeron, silencio que lo invadieron... ! Si puede enfréntarlos ya y ahora, hágalo! Si no, déjelo ir, cierre capítulos. Dígase a usted mismo que no, que no vuelve. Pero no por orgullo ni soberbia, sino porque ya no encaja allí, en ese lugar, en ese corazón, en esa habitación, en esa casa, en ese escritorio, en ese oficio. Usted ya no es el mismo que se fue, hace dos días, hace tres meses, hace un año. Por lo tanto, no hay nada para que volver. Cierre la puerta, pase la hoja, CIERRE EL CÍRCULO. Ni usted será el mismo, ni el retorno al que regresa será igual, porque en la vida nada se queda quieto, nada es estático, es salud mental, amor por usted mismo desprender lo que ya no está en su vida. Recuerde que nada ni nadie es indispensable. Ni una persona, ni un lugar, ni un trabajo, nada es vital para vivir porque cuando usted vino a este mundo "LLEGÓ SIN UN ADHESIVO". Por lo tanto es "costumbre" vivir pegado a él y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin un adhesivo humano o físico que hoy le duele dejar ir. Es un proceso de aprender o desprenderse y, humanamente, se puede lograr porque le repito, nada ni nadie es indispensable. Sólo es costumbre, apego, necesidad; pero... cierre, clausure, limpie, oxigene, despréndase, sacuda, suelte. Hay tantas palabras para significar salud mental y cualquiera que sea la que escoja, le ayudará definitivamente a seguir para adelante con tranquilidad.*

## Celebración de la Pascua

A continuación encontrará información sencilla acerca de la Pascua para niños. Adapte y utilice esta información para compartirla con sus niños.

Por: Ruth Castro

ENTRE FRUTAS Y VEGETALES



¡Hola a todos! En esta ocasión de nuevo una interesante entrevista. Esta vez quise que conocieran a uno de los compañeros de los que pocas veces hablamos pero que siempre están presentes. Su nombre es Miguel Sánchez Morales. Miguel es natural de Caguas y es hijo de Don Félix Sánchez y de Doña Margarita Morales. Son nueve hermanos de los cuales quedan ocho ya que el más pequeño de ellos falleció. Actualmente, Miguel está divorciado y tiene cinco hijos, dos varones que residen en Estados Unidos y tres niñas aquí en Puerto Rico.

Miguel llegó a Empacadora Hill Brothers como ayudante de camionero en el 1999, en ese entonces trabajaba con Jorge Matos (fallecido) y luego pasó a trabajar con Efraín Ortiz. Al poco tiempo Efraín decide moverse de compañía y Miguel le pide al Sr. Jiménez una oportunidad de trabajo la cual le fue otorgada. Fue aquí cuando comenzó a trabajar en el área de Empaque III donde actualmente se desempeña y es la persona que lleva los números de todo lo que se empaqueta en esa área.

Sin duda Miguel es otro de nuestros valiosos recursos aquí Hill Brothers.

SI DESEAS SER ENTREVISTADO O DESEAS SUGERIR A ALGÚN COMPAÑERO PARA QUE SEA ENTREVISTADO COMUNÍCATSE CON RUTH CASTRO A LA EXT. 251.

## Salud y Dieta

Aportación de Ginger Rivera. Tomado de la Revista Buena Salud

Un condimento SALUDABLE y con carácter ¡Qué mucho se usa la pimienta en nuestra cocina! Pero ésta contiene piperina, una sustancia que es irritante para las mucosas gástricas e intestinales y produce ardores, por lo que no se aconseja su consumo para las personas que tienen el estómago delicado. Sin embargo, esta sustancia estimula la producción de la saliva y jugos gástricos cuando se emplea sola o con otras plantas medicinales para facilitar la digestión, aliviar las náuseas o combatir el estreñimiento. Son también conocidas sus virtudes estimulantes y tonificantes. Aplicada localmente, en forma de aceite esencial, tiene efecto analgésico y se utiliza para calmar los dolores reumáticos y dentales.

PAVO: un alimento sano y bajo en calorías Si estás preocupado por tu salud y también por mantener la línea, incluye el pavo en tu alimentación. Su carne es de excelente calidad y de gran valor biológico, dado que es rica en proteínas, baja en grasa y tiene bajo contenido calórico. Además, contiene todos los aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del cuerpo humano, siendo altamente digestible y absorbible. Se recomienda en la alimentación de los niños y de personas con estómago delicado.

Una FRUTA con pocas calorías y muy digestiva La papaya es una fruta muy peculiar y rica en vitaminas. Su ingesta favorece la digestión de las proteínas, gracias a la acción de la papaína, una enzima digestiva en su pulpa. Esta característica la convierte en una fruta ideal para ingerir como postre. Además, tiene muy pocas calorías – sólo 44 por cada 100 gramos – y comerla a mordiscos ejerce una acción blanqueadora sobre los dientes. También protege la piel del envejecimiento producido por las radiaciones solares.

A partir de los 40....., come nueces Las nueces son un alimento saludable, energizante y beneficioso para todo el mundo. Inclúyelas en tu dieta pues aportan sustancias que te ayudan a retrasar el envejecimiento y a cuidar tu corazón. Su consumo reduce el riesgo de enfermedad coronaria en un 11%, previene la hipertensión arterial, la arteriosclerosis y algunos de los trastornos propios de las mujeres durante la menopausia. Debes saber que estudios recientes demuestran que los ácidos grasos polinsaturados, la vitamina E y el beta caroteno retardan la obstrucción de las arterias.

Por: Marilyn Ruiz



Cuántas veces nos hemos mirado al espejo y decimos, (bueno ustedes dicen, yo grito AYY!!!!) que gorda estoy... tengo que rebajar! O por el sólo hecho de ver a otra persona esbelta, sin una onza de grasa ni celulitis, con su cuerpo bien proporcionado, quizá nos da hasta cierta medida envidia, (suspiro... ¡AY Dios mío, si yo tuviera un cuerpo así!) Pero que pasa cuando pensamos en dietas?. Por lo general nos

da un "stress" terrible con sólo pensar en eso (solo literalmente "rebajamos libras"). Hay veces que sufrimos cuando nos gusta comer cosas que **no debemos** como bizcochos, chocolates etc. (¡Que rico una pizza calentita!). También



sufrimos cuando hay cosas que **si debemos** comer y **no** nos gustan como los vegetales. (¡Pareceré yo conejo o Popeye?). Ejercicio... hay personas que también les causa stress ya sea por falta de tiempo o iniciativa. (Que cansada estoy, déjame descansar un rato, luego lo hago...pasan semanas, meses, años...) Pero, ¿Qué es peor la dieta o mantener el peso ideal? Hay muchísimas dietas. Unas funcionan bien, otras, no tan bien, (como la dieta de la toronja; comer todo menos toronja) Entonces, ¿Qué debemos hacer? Antes que nada debemos consultar al médico previo a comenzar cualquier régimen de dieta o ejercicio. Luego lo ideal es conseguir una dieta que sea adecuada para usted y sus necesidades. Ojo, recuerde si piensa rebajar muchas libras y/o tienen alguna condición, no debe de empezar sin antes ir a su médico, (no le vaya a dar un patatús). Debemos tener un objetivo, tener una buena iniciativa y sobre todo mucha fuerza de voluntad. No es decir "comienzo mañana". (Riiiiing!!!) ¿Le suena eso? Por el momento, (no para siempre) olvidese de los ejercicios; ya que al estar sobre peso se siente cansado; desde luego, si puede con el empuje, ¡adelante! Empiece suave y gradualmente va aumentando la rutina como caminar o nadar (como me gusta el baile). No empiece bruscamente y todo a la vez que le puede causar una lesión. Tome vitaminas y minerales para

recuperar las energías perdidas. Haga sus tres comidas ya que al dejar de comer cuando lo vuelva a hacer, comerá de más. Aprenda a tomar mucha agua. Esto es esencial ya que el cuerpo esta compuesto de 75% agua. Al hacer ejercicios necesita hidratar su cuerpo. De tal manera tomar al menos 7 a 8 vasos de 8 a 10 oz. de agua al día, esto lo llenará más y comerá menos, incluso 1 a 2 vasos de agua antes de comer. Los refrescos, incluyendo los de dieta, (aunque no lo crean) contienen azúcar que nos engorda y el azúcar se convierte en grasa. Si consume mucha sal (como alguien que yo conozco), debe bajar el nivel, porque además de ser dañino para su salud, retiene líquido y es más difícil rebajar. Fibra.... importante y esencial. Se encuentra en frutas y vegetales. Pruébelos en diferentes formas ya sea crudos, cocidos al vapor o con otros ingredientes como quesos bajos en grasa, hierbas y especias que también dan sabor. Las harinas que sean integrales también ayudan a la dieta. Proteínas, granos, carnes asadas o a su gusto. No se la mente, no es tan difícil como aparenta. Todo es cuestión de costumbre, y luego mantenerse será más fácil. ¿Pero saben qué? No es malo darse un gustito de vez en cuando para no sufrir, solo no se pase. Si necesita ayuda pídale o ponga en su nevera 2 fotos; una con una persona gorda y una esbelta y decides cual quisieras ser. Cuando vaya a hacer compra, no vaya con hambre, hágalo con el estómago lleno, de esta manera evitará comprar "Junk Food" y comprará comida más saludable. Trate de organizar en una libreta o tarjetero, recetas para la semana que incluya meriendas como frutas y yogurt bajo en grasa. En fin ya saben, buena iniciativa, fuerza de voluntad y paciencia (que con eso y mucho amor la hormiguita se enamoró del elefante, o será al revés? Bueno, ¡Suerte y a comer saludable!



**¡Se regala cuenta! Mitsubishi Mirage Technica 2001. Standard. Paga \$368, debe 3 años. INFO. DANIEL EN DESPACHO**

## Impacto de un Miembro de Equipo

Aportación de Nereida

Xunque estx mxquinillx es viejx, xún trxbjx bien con lx excepción de unx teclx. Yo he desexdo mxs de mil veces que funcionrx perfectamente. Es verdxd que cuxrentx y unx teclx funcionxn bien pero por unx solx teclx que no funcionx se notx lx diferencix. Xlgunxs veces unx orgxnizción o grupo funcionxn como estx mxquinillx. Todo el mundo se esfuerzx menos uno. Bueno txl vez usted podrix decir que lx xusencix de unx personx no se vx x notx. Pero si se notx. Cuxlquier proyecto, pxx ser efectivo necesitx lx prticipción de todxs lxs personxs. Xsi que lx próximx vez que usted piense que usted es el único y que sus esfuerzos no hxcen fxltx, recuerde estx mxquinillx y repitxse usted mismo: "Yo soy unx personx importxnte en estx orgxnizción y en este equipo.



Sin mi cooperxción lx trnsformxión necesrix pxx sxlir xdxlnte no se llevrx x cxbo x menos que yo prticipx." **¡Seré YO lx teclx?**

# La Pasión

Por: Rodrigo Acosta

A través de la historia del cine han habido muchas películas que tocan temas religiosos. Algunas controvertidas otras conservadoras, pero todas nos impactan por esa fuerza tan grande que es la religión. Estas películas han tratado el tema de la religión de diferentes maneras y eso se refleja en el tono de cada una de ellas, que a su vez reflejan lo que la sociedad está pasando en esos momentos. Sin olvidar que todas son interpretaciones de algo que pasó hace mucho tiempo, basado en la Biblia, que de por sí fue escrita cientos de años después de los hechos.

Podemos recordar "Jesus of Nazareth", "Ben Hur", "King of Kings" donde se presenta a Jesús el Cristo (El Ungido) viendo más el aspecto divino, dejándolo a un lado la parte humana de Jesús evitando que uno se pueda identificar con lo que se ve en la pantalla y por lo tanto menos controversial. Para los años 70 la violencia y las drogas comienzan a ser un problema grande en Estados Unidos y se comienza a "humanizar" la figura de Jesús, "Jesus Christ Superstar" "The Last Temptation of Christ" nos presentan un punto de vista diferente con respecto a lo que se había visto de La Pasión. El sufrimiento de Jesús, el Hombre, es mucho más real al poderlo identificar como un ser humano, entendiendo las decisiones que tuvo que tomar, las dudas que pudo tener, viendo lo que pudo haber estado pensando en los momentos de más agonía. Esta semana se estrena la película "The Passion of the Christ", basa-

da en las últimas 12 horas de la vida de Jesús, que ha sido un fenómeno en las salas de cine de Estados Unidos. Una vez más cambia un poco lo que hemos visto hasta ahora en el cine con respecto a películas de Jesús. La violencia es mucho más gráfica, algo necesario para llamar la atención en esta época donde se ve violencia todos los días. Pero la controversia no radica en eso, más bien en el temor que la película se pueda usar para promover el antisemitismo, al culpar a los judíos de la muerte de Jesús.

Las enseñanzas Cristianas dicen que Jesús murió para limpiar nuestros pecados, así que todos los cristianos seríamos culpables de la muerte de Jesús. No debemos olvidar el momento histórico de la región, Judea era controlada por los romanos que utilizaban una mano dura contra los judíos, y Jesús representaba una amenaza política en contra de los romanos. Los líderes religiosos también temían a Jesús por las ideas nuevas que traía, fue el primero en dejar que mujeres escucharan La Palabra, se enfocaba hacia los grupos marginados y no quería entrometerse en la política. ¿Quién es culpable? Todos y nadie a la vez. Lo que no debemos hacer es juzgar, sean objetivos recuerden que cada quien tiene una experiencia diferente ante situaciones parecidas.

PD: Digan NO a la piratería

## Consejos Financieros

Por: David Piñero



Se acerca la ¡tannnnn esperada época! Si.. ¡aja! y los contribuyentes se preguntan cual planilla es la que tienen que rendir si es la corta o la larga. Los siguientes son los requisitos para rendir la forma larga de acuerdo al Departamento de Hacienda. Si usted....



- Tuvo un ingreso bruto mayor de \$75,000.00.
- Obtuvo ingresos de intereses, dividendos, negocio propio o de cualquier otra fuente.
- Reclamó cualquier crédito contributivo.
- Eligió detallar deducciones en vez de la deducción fija.
- Tiene obligación de rendir una Contribución Estimada.
- Es extranjero no residente y está obligado a rendir planilla.
- Eligió rendir bajo el estado personal de casado que rinde por separado.

Si no cumple con una de estas condiciones entonces debe llenar la forma corta.

## La Risa... ¿Monga? ¿Quién dijo?

Por: Alejandro Hernández

*Buena para el alma*

Primer acto: Una cama de madera valorada en \$100.  
Segundo acto: Una cama de agua valorada en \$300.  
Tercer acto: Una cama de hierro valorada en \$700.



¿Cómo se llama la obra? **"La Máscara de Hierro".**



### LA SANDÍA

Llega un tipo donde un vendedor que vende frutas en una carretilla y le dice: Yo quiero comprar una sandía, pero quiero que esté colorada por dentro.

Lo siento, pero yo no puedo partir una sandía para ver si está colorada por dentro, le aseguro que está colorada por dentro.

El hombre le insiste en que le partiera la sandía y el vendedor que ¡NO!

En ese momento un camión choca contra la carretilla y la sandía que el vendedor le ofrecía al tipo se partió y estaba blanca por dentro. El tipo le dice: Viste, lo que te dije, que esta sandía no era colorada, mírala como está blanca por dentro.

¡No chaves! ¿Y qué querías con el tremendo susto que acaba de pasar?

# El Equipo de Empaque I



De izquierda a derecha Betty, Dominga, Tina, Don Victor, Wilkin, Sonia, Anilda e Iris. Recursos valiosos de Hill Brothers.



## PREMIO DE PRODUCCIÓN EMPAQUE II



Mayra Rivera y Carla Collazo - Ganadoras del premio de producción correspondiente al mes de febrero.

**¡CONFIRMADO!**

Domingo 30 de mayo de 2004

Torneo de Baloncesto  
Cancha Bajo Techo de Trujillo Alto

¡TU TIENES QUE ESTAR AHÍ!



Por: Brenda Massanet



¡Ira de Escritorio! ¡Ira de qué?... Hace par de semana mientras revisaba unos artículos sobre violencia laboral me encontré con el término “Desk Rage”, el cual a mi mejor entender debe traducirse como “Ira de Escritorio”. Entiendo que el término es una variación del ya conocido “Road Rage”, el cual en nuestro país es un asunto del diario vivir. De inmediato me llamó la atención el término pues, aunque parece ser un poco absurdo a primera vista, presenta una imagen viva de su significado. En la última década hemos visto como en los Estados Unidos se han dado innumerables casos de trabajadores que han cometido actos de violencia extrema en sus trabajos. Entre los más publicados se encuentran varios homicidios en oficinas de correo, lo cual dio origen al término en inglés “going postal” para referirse a estos casos de violencia que terminan en muertes o heridas graves.



Sin embargo, “Ira de Escritorio” se refiere a algo totalmente diferente. La ira de escritorio tiene que ver con incidentes donde un empleado se comporta de manera agresiva, pero no necesariamente tiene que incluir el daño corporal a otra persona. Este empleado puede tirar cosas, gritar o insultar de tal manera que logre que sus compañeros de trabajo se sientan incómodos o amenazados. De acuerdo con Baron (en Neuman & Baron, 1998) la agresión laboral ocurre en tres niveles: (1) el quitar cooperación, regar rumores o chismes, la discusión constante y el uso de lenguaje soez; (2) las discusiones intensas con supervisores, compañeros de trabajo, clientes, sabotaje, amenazas verbales y sentimientos de persecución; y (3) demostraciones frecuentes de coraje intenso resultando en amenazas de suicidio, peleas físicas, destrucción de propiedad, uso de armas y actos de homicidio y violación, entre otros.



Considerando lo mucho que se está hablando hoy en día sobre la Inteligencia Emocional y sobre el Acoso Psicológico en el trabajo decidí seguir buscando información sobre otros tipos de violencia en el trabajo y me encontré con otro término en inglés: “incivility”. “Incivility” se refiere a la falta de cordialidad en el trabajo y la misma se asocia también a cierto nivel de agresividad, aunque en este caso mucho más leve, pero igual de dañino. “Incivility” puede manifestarse de muchas maneras; el excluir a un compañero, el chisme, el no proveer información, etc... Al igual que el acoso psicológico, la violencia en el trabajo de cualquier tipo ha sido relacionada con diversos problemas a nivel organizacional como lo son el ausentismo, las depresiones y la baja productividad, entre otros. Por ejemplo, en una encuesta

nacional de más de 1,300 trabajadores americanos el 42% indicó haber presenciado actos de agresión que incluían el gritar y el abuso verbal en su lugar de empleo. De estos entrevistados el 29% admitió haber sido ellos mismos los culpables de tal conducta (Niessen, 2000). En el 2000, por ejemplo, una encuesta de 775 trabajadores por la Escuela de Comercio de la Universidad de Carolina del Norte encontró que el 12% de los trabajadores habían dejado sus trabajos en algún momento para evitar gente agresiva y que el 45% estaban pensando en hacerlo por dichas razones (HR Magazines, octubre 2003).



En estos tiempos en que tanto se habla de violencia en el país, todo esto me lleva a mí a concluir, que tal vez estamos buscando las causas en los lugares incorrectos. Muchos teóricos que estudian la violencia trabajan desde la posición de que la agresividad es producto de factores de personalidad específicos y para esto se han construido innumerables pruebas psicológicas que miden este factor. Otros investigadores se han enfocado en los factores sociales como los estilos de supervisión que pueden provocar estrés y desencadenar en actos agresivos. Esto ha llevado al mercadeo de muchos talleres como aquellos para el manejo de estrés. Sin embargo, me parece que es hora de dejar de enfocarnos en las causas y comenzar a buscar soluciones. El enfocarnos en soluciones nos da poder para efectuar los cambios y construir el futuro que deseamos para nosotros mismos sin tener que depender de nuestros patronos ni del gobierno para mejorar nuestra calidad de vida. De esta manera debemos considerar que la agresividad en el trabajo es perpetuada por todos nosotros. ¿Cuántas veces no hemos sido descorteses con un compañero de trabajo? ¿Cuántas veces excluimos a personas o ayudamos a perpetuar chismes en la oficina? ¿Cuántas veces no hemos tirado, gritado o insultado?



Todos hemos sido culpables en algún momento de agresividad en el trabajo. Es por lo tanto nuestra responsabilidad el buscar soluciones a este problema y dejar de señalar culpables. Nuestro lugar de trabajo nos pertenece a todos y con las muchas horas que pasamos allí debemos intentar hacerlo lo más agradable posible. Empecemos siendo corteses con nuestros compañeros y señalándoles así mismo nuestra incomodidad a aquellos cuyas acciones percibamos como amenazantes. La mayoría de las tragedias pueden ser prevenidas, pero requieren de nuestra acción no sólo de nuestra reacción.

**BUSCA EN LA PÁGINA 10 LA ENCUESTA DE ESTA TU REVISTA “ ENTRE FRUTAS Y VEGETALES” , COMPLÉTALA Y ENTRÉGALA A ALEJANDRO HERNÁNDEZ EN O ANTES DEL 15 DE ABRIL DE 2004 ;TU OPINION CUENTA!**

Y



O



G



A

¿Qué es la Yoga? Para todos aquellos interesados y aquellos que aún no saben que es la Yoga y sus beneficios, aquí una información de provecho para su conocimiento.

### ¿QUÉ ES YOGA?



El Yoga es una de las seis antiguas filosofías de la India, uno de los seis *darshanas* (literalmente: enfoques). Un cuerpo sistematizado de conocimientos, representando el método más antiguo de desarrollo físico y es-

piritual. Los estudiosos modernos han definido el Yoga como la ciencia clásica de la India que concierne a la jornada del alma y a la unión entre el individuo, cuya existencia es finita, y lo Divino, el cual es infinito.

Como toda ciencia, el Yoga está basado en ciertos principios básicos encontrados a partir de razonamientos y conclusiones lógicas. La ciencia del Yoga es única porque abarca todos los tipos de problemas asociados a la condición humana. Ninguna otra ciencia puede igualarla la calidad, contenido, proceso metódico y contribuciones del Yoga.

El destacado profesor, autor e historiador Dr. George Feuerstein, afirma que el Yoga trata de fomentar la integración, la totalidad. La palabra *yoga* proviene del término sánscrito *yuj* que significa "yugo" o "unión". Como palabra, el significado de *hatha* puede ser mejor comprendido considerando sus dos componentes silábicos: *ha* significa "sol" y *tha* significa "luna". Yoga es la unión entre ellos, sugiriendo que la sana unión de los opuestos -en este caso, la mente y el cuerpo- conduce a la fortaleza, la vitalidad, y la paz interior.

### TIPOS DE YOGA

Mientras que el Hatha Yoga es la forma más familiar practicada en occidente, hay otras cinco distintas prácticas con el mismo propósito de unir cuerpo y mente.



### ATHA YOGA

Llamado el "camino vigoroso", este es el yoga del bienestar físico.

En el moderno enfoque occidental, el Hatha-Yoga se usa principalmente como una forma de terapia corporal. Consiste en *asana* (posturas), *pranayama* (ejercicios respiratorios), *pratyahara* (control de los nervios), *dharana* (control de la mente) y *dhyana* (meditación y realización espiritual). La práctica es precedida por *yama/niyama*, las diez reglas para una vida armoniosa que establece el Yoga.

### RADYA YOGA

Llamado el "camino regio", el Radya-Yoga se presenta normalmente como un método para cultivar el potencial de la mente para la concentración y la meditación, o la trascendencia de la mente a partir de la disciplina física y mental. También se conoce como el yoga "clásico", consistente en seis estadios:

1. disciplina ética, 2. autocontroles, 3. postura, 4. dominio respiratorio, 5. inhibición sensoria, 6. concentración, 7. meditación, 8. trascendencia espiritual.

Estos componentes se encuentran en muchas otras ramas del Yoga también. La práctica del Radya-Yoga comienza típicamente con el Hatha-Yoga, el cual proporciona al cuerpo la necesaria salud y fuerza para sobrellevar las dificultades de etapas más avanzadas de entrenamiento.

### KARMA YOGA

Es conocido como "iluminación por medio del trabajo o la acción". Trata de reducir nuestras tendencias naturales hacia el deseo, el cual conduce a acciones que oscurecen nuestra verdadera identidad. El Karma-Yoga busca guiarnos a la libertad espiritual por medio de la disciplina del trabajo que sea altruista y llevado a cabo como un servicio a los demás.

### BHAKTI YOGA

Busca el cultivo de un corazón abierto y crear un camino hacia la iluminación (o superconsciencia) a través del amor incondicional y la devoción a lo Divino, el cual es visto como presente en cada persona y cosa.

### JNANA YOGA

Este es el camino del discernimiento y la sabiduría, como es enseñado en los Upanishads, los antiguos textos místicos del Hinduismo, los cuales tratan de distinguir lo real de lo irreal, o la verdadera felicidad de los placeres pasajeros.

### TANTRA YOGA

Representa el camino de la auto-trascendencia a través de los rituales, incluyendo entre ellos la sexualidad sacralizada. Enseña que no hay una separación entre lo Divino y el mundo, sino que lo Divino puede ser encontrado en la existencia ordinaria.

YOGA EN HILL BROTHERS. Jueves de 5:00 p.m a 6:00 p.m. Información: Benjie (Ext. 271) o Brenda (Ext. 258)

Mary, Mariel, Brenda, Francisco, Tere, Idanis, Gloribel y Benjie ya practican esta filosofía aquí en Hill Brothers, ¡FALTAS TÚ!



