

**Mayo de 2004**

**Volumen 1, Edición 12**

Ellos Opinan	2
Cumpleaños de Mayo	2
Y Dios Creo a las Madres	3
La Risa, Buena para el Alma	4
Curiosidades	4
Los Diez Mandamientos de la Energía	5
PAE	6
Yoga	6
Premio de Producción	6
Tu Salud: El Aliento	7
Etiqueta Corporativa	8



## Ellos Opinan



# Feliz día de las Madres

Se acerca el Día de las Madres y como este es un día tan especial nos acercamos a algunos compañeros de trabajo para que nos dieran su opinión acerca de la Celebración del Día de las Madres en Puerto Rico. Se les preguntó que opinaban de esta celebración y como celebrarían el día. Esto fue lo que nos contestaron.



Para mi el Día de las Madres es todos los días del año y lo pienso celebrar junto a mi mamá que es un ser muy amoroso.

PAPO CLASS



“Es un día muy especial para todos y quien tenga a su mamá que la quiera porque es lo más preciado que nos han dado. Voy a visitarla y celebraré con ella en ese día”.

JOSE LUIS MATOS



Hoy día la forma de celebrar el día de las madres ha cambiado un poco ya que no le damos el mismo valor, respeto e importancia que se le daba en años anteriores donde la madre se veía como lo más sagrado. Además el día de las madres debería celebrarse todo el tiempo. Yo lo celebraré con mi madre dándole mucho amor y cariño y... “lo más seguro haremos un bebelata party”. DANIEL CARRERAS

El día de las Madres se celebra el segundo domingo de mayo. Se hace con el motivo de que los hijos demuestren el amor y la gratitud que sienten hacia su madre y llevarle un regalo. Pero, ¿Por qué esperar este día para decirle te quiero o darle gracias por los buenos consejos y darle gracias por estar en las buenas y en las malas o darle un abrazo y decirle te quiero? ¿Opinas lo mismo que yo? MANUEL BETANCOURT



Hoy día en Puerto Rico la celebración del Día de las Madres está en decadencia porque antes se le daba más importancia y valor a las madres a la vez que se le expresaba más respeto. Opino que es un día sumamente importante ya que por nuestras madres cada uno de nosotros tenemos vida y somos lo que somos hoy día. Es un día que se debe celebrar todo el año ya que a veces el resto del año se nos olvida que gracias a nuestra madre estamos aquí. Celebraré este día compartiendo con mi mamá, la llevaré a comer y le brindaré el cariño que en otros momentos no puedo brindarle. JOSÉ HEREDIA

Para mi es un día de compartir con todas las madres de mi familia y ese día en particular lo voy a pasar con mi mamá en Lares.

EDILBERTO MARTÍNEZ



Todos los días son días de las madres, pero este día lo utilizamos para compartir aún más con ese ser tan especial, el mayor regalo de Dios. HARRY MELÉNDEZ.

Compañero de Hill Brothers, TU PUEDES AYUDAR A SALVAR UNA VIDA. DONA SANGRE

Fecha: Jueves 10 de Junio de 2004

Lugar: Salón de Adiestramientos, 2do piso Oficina de Despacho.

**¡CONTAMOS CONTIGO!**



### CUMPLEAÑOS DE MAYO

José Gómez - 2  
Heriberto Vélez - 3  
Carlos Ramírez - 5  
Ezequiel Ocasio - 10  
José Pérez - 24  
Pedro Santana (Pellín) 24

### ¡FELICIDADES!

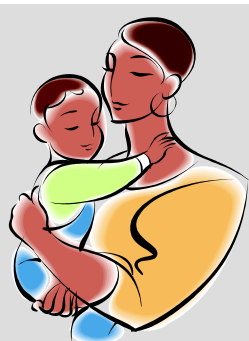
Mayra Rivera - 25  
Ulises Tirado - 27  
Lisandra Martínez - 28  
Gloribel Cabrera - 31  
José R. Rivera - 31



## Y Dios Creo a las Madres

Aportación de: Aixa Ayala

Buscaba yo la forma de felicitar en su día a todas nuestras compañeras que son madres. Pero es tanto lo que se puede escribir acerca de una madre que ni esta edición ni las siguientes me darían para ello. Pero mientras trataba de escribir algo, me encontré con esta lectura que verdaderamente me puso a pensar y quise compartirla con ustedes. Espero que la disfruten y la compartan con otras personas.



Para el tiempo en que Dios estaba creando a las Madres, el Señor estaba en su sexto día de Creación, trabajando sobre tiempo. Y un ángel apareció y dijo; ¿Por qué estas empleando tanto tiempo en este modelo ?"

Y el Señor contestó y dijo, ¿Haz leído sobre las especificaciones sobre ella? Ella tiene que ser 100%

lavable y depurable, pero no esta hecha de plástico; tiene que tener 200 partes móviles, todas reemplazables; trabaja a punta de café negro y sobras del día anterior; debe tener un compartimiento para albergar hasta tres muchachos a la vez, debe tener un beso que cura todo, que pueda curar desde raspazos en las rodillas hasta un corazón herido; y además tiene tres pares de manos."

El ángel estaba sorprendido de su capacidad, y dijo: ¡Seis manos!. El Señor le respondió, Ahhh pero, lo sorprendente no está en los tres pares de manos. ¡Lo sorprendente está en los tres pares de ojos que tiene que tener cada Madre!"

¿Y eso es en el modelo estándar?, el ángel preguntó. El Señor asintió con la cabeza y explicó, "Si... un par de ojos son para ver a través de los corazones de sus hijos para saber lo que ellos están sintiendo. Otro par detrás de sus cabezas para ver lo que sus hijos hacen a sus espaldas, para prevenirlos de que se lastimen o se hagan daño. Y el tercer par está al frente de sus cabezas, para mirar a sus hijos con cariño y decirles que los entiende y los ama, todo esto sin que sus hijos tengan que decir una sola palabra."

El ángel trató de decirle al Señor que parara. "Es dema-

siado trabajo para un solo día. Espera hasta mañana para terminarlo." Debes estar cansado Señor.

¡Pero no puedo! El Señor replicó, "Estoy tan cerca de concluir esta creación, tan cerca de crear algo similar y cercano a mi propio corazón. "Ella ya comienza a ser capaz de sanar sus propias heridas y puede alimentar a una familia de seis con los escasos recursos que tiene a su disposición y puede inclusive hacer que un niño de nueve años valla a la regadera para bañarse."

El ángel se acercó un poco y tocó a la mujer, "Pero lo haz hecho tan suave y frágil, Señor." "Ella es suave," El Señor afirmó, "Lo he hecho suave, pero fuerte a la vez. Tu no tienes idea de lo que ella es capaz de resistir y de los logros que ella puede alcanzar."

¿Va a tener ella capacidad para pensar? El ángel preguntó. El Señor respondió, "No tan solo va a tener ella capacidad para pensar, ella va a razonar y a intermediar." El ángel notó algo en la mejilla de la mujer y se le acercó nuevamente para tocarla. "Oops, esto esta botando algo, tiene una fuga este modelo. Le dije que no tratara de ponerle muchas cosas a este modelo." dijo el ángel.

"Eso no es una fuga." dijo el Señor. "Eso es una lágrima." "¿Para qué sirven las lágrimas?" El ángel preguntó. El Señor dijo, "Las lágrimas son para expresar sus alegrías, sus pesares, sus frustraciones, su dolor, su soledad, su amargura, y su orgullo."

El ángel estaba impresionado. "Eres un genio, Señor. Tu haz pensado en todo para este modelo. Le haz creado hasta las lágrimas!"

El Señor miró al ángel, sonrió y dijo, "Temo que te haz equivocado una vez más, amigo. Yo creé a la mujer, pero ella misma creó las lágrimas."



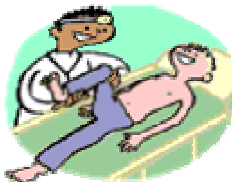
*Dedicamos esta edición a todas las MADRES, a las MADRES de Puerto Rico, a nuestras compañeras que son MADRES, a las que están en la espera de serlo, a las MADRES de nuestros compañeros de Hill Brothers y en especial a la MADRE de cada uno de nosotros que con su amor guió nuestros primeros pasos para enseñarnos a ser los seres que hoy somos.*

# La Risa Buena para el Alma

Por: Alejandro Hernández

Doctor hace muchos días que no duermo, no como, ni bebo nada.

¿Usted sabrá lo que tengo, doctor?



Sí señor, usted tiene **sueño, hambre y sed.**

Se levanta Pepito y le dice a su papá:

Papá, papá, hoy me levante con ganas de trabajar.



El papá le contesta: ¿Y qué vas a hacer?

Acostarme para que se me quiten las ganas.

Esta era una vez que estaban dos loquitos, y uno le dice al otro:

Oye, ¿que tal si nos escapamos de este manicomio?

Al otro día los dos se visten de dulces con papel selofan. Entonces, cuando iban caminando por el patio del manicomio el guardia los ve y les pregunta:

¿A dónde van ustedes dos?

Y uno de ellos le responde:

Solamente andamos caminando por aquí.

El guardia les vuelve a preguntar:

¿Y vestidos de dulces?

Y el otro le responde: ¡Si!

El guardia les dice:

Se me hace que usted es "DEMENTE".

El loquito le responde:

Sí, yo soy demente, y él es de "CHOCLETE".



Un borrachito llega a su casa a las 4:45 a.m. y su señora le dice:

¿Ya viste? ¡Falta un cuarto para las cinco!

Y el borrachito le dice:

¡Ya me cansé de que en esta casa, siempre falte algo!

Unos vecinos se encuentran en la calle, y uno dice:

Yo no me puedo levantar por las mañanas.

Y el otro dice: Yo siempre me levanto todos los días a las 3.

Y el otro dice: ¿A las 3? ¿Y cómo lo haces?

Pues hago, 1, 2, 3, y me levanto.



## ¿¿¿¿¿ CURIOSIDADES ??????

1. Si un abogado enloquece, ¿Perderá el juicio?
2. Si los derechos son reservados, ¿Qué pasará con los zurdos?
3. Si una persona es atropellada cada 5 minutos, ¿Cómo hace esta persona para aguantar tanto golpe?
4. ¿Hasta dónde se lavarán la cara los calvos?
5. Si hay un "más allá", ¿Habrá un "más acá"?
6. Si una piscina es HONDA el mar será TOYOTA?
7. Si el dinero es la causa de los problemas, entonces ¿Para qué trabajamos?
8. ¿Dónde se encontrará la otra mitad del Medio Oriente?
9. ¿Por qué corremos rápido debajo de la lluvia si adelante también llueve?



¿TE GUSTARÍA RECIBIR UN MASAJE? EN HILL BROTHERS PUEDES RECIBIRLO. EL JUEVES 20 DE MAYO DE 1:00 PM. A 5:00 PM NOS VISITARÁ UNA MASAJISTA. SÓLO SE ATENDERÁN A LAS PRIMERAS 15 PERSONAS QUE SE ANOTEN. PARA CITA COMUNÍCATE CON BRENDA EXT. 258. ¡NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD!



### ¡Felicidades en tu Graduación Benjie!

Nos alegramos que haya llegado este momento tan esperado por ti. Sabemos que tendrás mucho éxito en todo lo que te propongas.

Tus compañeros de HB.

El compañero Antonio Camilo les invita a un círculo de oración que se celebra diariamente al medio día en el área de provisiones.

## Los Diez Mandamientos de la Energía

Aportación de Moisés Pérez

Artículo de Lily Garcia

Hace unos días, en una charla que ofrecí a un grupo de profesionales, hablábamos acerca de las emociones que drenan nuestra energía. Aunque es mucho lo que nos puede “chupar” la energía vital, hay tres emociones altamente tóxicas las cuales, silenciosamente, tienden a convertirnos en seres débiles y vacíos. Me refiero a la **CULPA**, el **MIEDO** y el **CORAJE**. Todos nosotros, en algún momento u otro de nuestras vidas vamos a sentir estas tres emociones, en diferentes grados de magnitud. El sentir las no es el problema. El problema estriba en no reconocer cuándo están motivando nuestras acciones, tomando control de nuestras vidas, y evitando que nos manifestemos como seres libres.

Por esta razón hoy quiero compartir con ustedes lo que he llamado “Los 10 Mandamientos de la Energía”. Estos no son otra cosa que actitudes que pueden ayudarnos a proteger nuestra energía vital, y a conservarla para poder alcanzar nuestro máximo potencial. Aquí los tienen:

1. Todas las circunstancias pueden ser cambiadas en un instante, y todo puede ser sanado. Lo único que tienes que hacer es cambiar tu actitud hacia las circunstancias. Lo Divino jamás está limitado por espacio, tiempo o pequeñas preocupaciones.
2. La persona energéticamente saludable es honesta: vive aquello que cree.
3. El cambio es constante e inevitable. Toda vida oscila entre procesos difíciles y períodos de armonía.
4. Nunca busques la felicidad en otras personas o cosas. La

felicidad es una actitud interna y personal de la cual sólo tú eres responsable.

5. La vida es un proceso constante de aprendizaje. A través del proceso recordamos aquello que hemos olvidado, nuestro potencial divino. Mira cada situación como una oportunidad de crecimiento.
6. La energía no es ni mala ni buena, solamente es. Es nuestro pensamiento el que la convierte en positiva o negativa. De ahí que el poder para transformarla también esté en nosotros.
7. La energía positiva siempre es más poderosa que la energía negativa.
8. La energía sigue el pensamiento. Allí donde están tus pensamientos, allí estás tú.
9. Elevar el nivel de energía requiere la limpieza de cuerpo, emociones y pensamientos.
10. Vive el momento presente **practicando** constantemente **el perdón**. El pasado sólo se mira para soltarlo y el futuro lo irás construyendo a base de tu presente. ¿Por qué entonces te preocupas tanto?

Todos vamos a encontrar en algún momento con situaciones que nos obligarán a escoger entre dos caminos: el del conflicto o el de la paz. Las alternativas están ahí, pero la decisión final la tomamos nosotros. **Va a ser imposible despertar a nuestro máximo potencial como seres de Luz escogiendo el conflicto.** Resulta demasiado drenaje. Decide tú lo que quieres hacer con el resto de tu energía y déjate fluir.

SE VENDE

- Sofá
- Love Seat
- Coffee Table con Tapa de Cristal
- Side Table con Tapa de Cristal
- Mesa de Comedor Rectangular con Seis Sillas
- Carrito de Bebidas
- Excelentes Condiciones (Tapizado hace 1 año)
- Tonos “Peach”
- Todo por \$1,000 (Una GANGA)

Brenda Massanet: 787-630-7568



- Coqueta/Vanity de Mujer
- Incluye Silla
- Madera Cherry
- Seis Gavetas
- \$350



ENSERES KENMORE

\$ 175.00

Estufa:

- Tapa de Porcelana
- Horno
- Buenas Condiciones

Nevera:

- Side By Side
- Ice Maker
- Buenas condiciones

\$ 300.00

Aixa Ayala 939-645-3366

## PAE

Por: Brenda Massanet

Hace dos meses Empacadora Hill Brothers contrató con la prestigiosa firma de Psicólogos Lucy López Roig y Asociados para ofrecerle a nuestros empleados los beneficios de un Programa de Ayuda al Empleado (PAE). Pero... ¿qué hace un PAE?

El PAE es un programa que se estableció hace muchos años en los Estados Unidos y que surgió de la necesidad de de ayudar a los empleados a sobrellevar tiempos difíciles emocionales para que de esa forma pudieran seguir siendo empleados productivos.

Originalmente los PAE's trabajaban con problemas de adicción ya fuese de alcohol o drogas. Sin embargo, ahora trabajan con cualquier problema psicológico, conductual o emocional. Los PAE se han convertido en una valiosa herramienta ayudar a preservar la salud y el bienestar de los empleados.

Te exhorto a informarte sobre nuestro PAE. Lucy Lopez Roig hasta tiene un componente que puede ayudar a tus hijos cuando estos presentan problemas de conducta o educativos. Como parte de tus beneficios como empleado de Hill Brothers aún tus familiares se benefician. Tu o tus familiares inmediatos tienen hasta ocho citas al año que pueden utilizar y lo más importante es que es totalmente confidencial. Si tienes alguna situación personal que quieres atender, pero no interesas que nadie más en la compañía conozca tu mismo haces tu cita al 763-6708 y vas al centro de tu predilección sin tener que pedirle autorización a Hill Brothers.

Una vez más te exhorto a velar por tu bienestar. Tienes el beneficio del Programa de Ayuda al Empleado. ¡Utilízalo!

¡Gracias por tu apoyo al Latatón,

preparate... se acerca  
el Ropatón!

Pronto más detalles ...



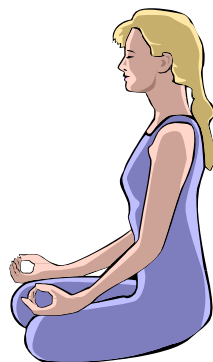
## Premio Productividad Mayo - Empaque II



Myrna Rodríguez García y Sylvia Santiago

## ¿Qué es el Yoga?

Por: Brenda Massanet



# YOGA

¿Sabías que en Hill Brothers se ofrece Yoga todos los jueves a las 5:00 p.m.? Ya tenemos un grupo de unas seis personas que practican semanalmente este **excelente ejercicio**. Para aquellos que no están familiarizados

con el concepto de la yoga les comento que la yoga es una antigua forma oriental de ejercicio que involucra el regular la respiración, la meditación y el asumir diferentes posturas que en muchas ocasiones no son fáciles, pero poco a poco ayudan a desarrollar la flexibilidad y el bienestar del cuerpo.

Algunos de los compañeros que ya practican el yoga incluyen a Benjamín, Gloribel, Teresa, Idanis y Mariel. ¡Unete al grupo y ejercítate!

*M*ujer incansable y de noble corazón

*A*morosa por demás

*D*edicada siempre a tus hijos

*R*eflejo del amor de Dios

*E*res mi mayor ejemplo.



# Tu Salud: El Aliento

Aportación de Ginger Rivera



## ¿Qué Propicia el Mal Aliento?

Cuando la *halitosis* tiene su origen en la cavidad bucal las causas pueden ser diversas: presencia de caries, afecciones periodontales, sangrado o una inadecuada posición de los dientes que impide la correcta higiene bucal dejando residuos de alimentos en la boca.

Otra causa del mal aliento lo es la disminución de saliva en la boca que se conoce como boca seca. Ésta puede obedecer a factores como edad, estrés o ronquidos al dormir.

Un dato interesante es que algunas dietas bajas en carbohidratos ocasionan una condición llamada "el olor del hambre", que es el resultado de la ketosis o uso incompleto de las grasas del cuerpo. En ocasiones la halitosis puede volverse un problema crónico, y mientras antes se evalúe al paciente, mejor.

## ¿Qué Propicia el Mal Olor?

Como se indicó anteriormente, las bacterias son la causa más frecuente del mal aliento; éstas conforman lo que se conoce como placa dental. Las bacterias se re-

producen a una velocidad formidable; y si al hábitat ideal que encuentran en nuestra boca se suman restos de comida aquí y allá, la reproducción bacteriana será muchísimo mayor. Además de los peligrosos ácidos que propician las caries, las bacterias liberan compuestos volátiles de azufre que despiden un mal olor. Es una característica propia de estos microorganismos que sólo se revierte cuando los eliminamos de nuestra boca. Precisamente con esta finalidad han sido creados un sinnúmero de artificios. Algunos como las gomas de mascar o caramelos de menta sólo se limitan a enmascarar el olor. Otros, en cambio, como los enjuagues antibacteriales, la pasta dental o los limpiadores linguales eliminan a estos gérmenes pero su acción es sólo temporal.

El mal aliento o halitosis es un mal menor que muchas veces no afecta a quien lo padece, pero que puede molestar a un tercero y resultar muy perjudicial respecto a las relaciones personales.

Si padeces este problema, puedes comba-

### Contra el mal aliento, perejil, menta o limón

tirlo siguiendo estos consejos:

- **Cepillarse la lengua** - al igual que nos cepillamos los dientes.

- **Perejil y menta** - masticar hojas frescas de perejil o menta durante 10 o 15 minutos.

- **Limón** - masticar un trozo de limón con cáscara durante un par de minutos después de las comidas.

- **Bicarbonato** - enjuagarse la boca después del cepillado con un poco de agua templada y una pizca de bicarbonato.

Las lesiones de boca, como llagas o aftas bucales y las fosas nasales son las principales responsables del mal aliento. Sin embargo, causas muy habituales son la digestión y descomposición en la boca de los alimentos consumidos, y también factores hormonales (ciertas fases del periodo menstrual en la mujer).

La presencia de caries y dientes mal colocados, junto con una mala higiene bucal, provoca la acumulación de residuos de alimentos que al descomponerse causan un hedor que se expulsa con la respiración.



La digestión de ciertos alimentos, como ajo, cebolla, pimientos, comidas muy grasas, ciertos condimentos, etc. producen gases que contribuyen al mal aliento. El consumo de alcohol y el tabaco también provoca halitosis, al igual que la existencia de infecciones en las zonas por donde circula el aire: faringe, laringe, bronquios o pulmones.

La presencia de caries y dientes mal colocados, junto con una mala higiene bucal, provoca la acumulación de residuos de alimentos que al descomponerse causan un hedor que se expulsa con la respiración.

**Vitamina C**  
Las frutas cítricas, los pimientos verdes, las fresas, los tomates, el brócoli, las patatas blancas y la patata dulce son excelentes fuentes de vitamina C (ácido ascórbico)



Aportación de Norma Mercado— Fuente de Información: ConsejosSabios.com

*El consumo de vitamina C ayuda a que el hierro que hay en los alimentos se aproveche mejor.*

*Favorece la cicatrización de heridas.*

*Aumenta las defensas y protege de las infecciones.*

*Ayuda a formar el colágeno, proteína que forma todos los tejidos del cuerpo.*

## Etiqueta Corporativa

Aportación de Idanis Quiles

Artículo Tomado de: Cosmopolitan

## Secretaria



En días pasados se celebró el Día de la Secretaria. La Secretaria es una persona que sin duda alguna es un centro importante en un lugar de trabajo. Ocupa también una posición importante porque en la mayoría de los casos es la primera persona con la que un cliente establece contacto al llamar a una compañía. Por lo tanto hay una serie de reglas y normas de cortesía que ella debe seguir tanto con los clientes como con su jefe. Quisiera compartir con ustedes una información importante que toda secretaria debe saber.

### NO TE EXCEDAS EN AFECTOS

¿Eres muy efusiva con tus colegas? Saludas a todos con un beso?. Tus manifestaciones de afecto no son reprochables, pero la oficina no es el mejor escenario para ellas. Entre colegas que se ven a diario saludarse con un beso no es apropiado. “Con decir buenos días en un tono amable, basta”.

### CUIDA TUS PALABRAS

Evita decir “mi amor, mi reina, gordito, negrito”. Esas son palabras que aunque cariñosas, pueden resultar ofensivas y empalagosas, sobre todo si se usan con extraños. Es una forma errónea de cortesía sobre todo porque te tomas la confianza que no te han concedido.

### NO TUTEES

Uno de los errores más comunes es tutear sin el permiso de la otra persona. “Comenzar a hablar de tu a tu antes de que tu interlocutor lo haga, es un comportamiento incorrecto en el trato con los posibles clientes o proveedores. NO te pases de la raya, si por primera vez estas tratando con alguien que es importante dentro de tu entorno, o es una decada mayor que tu, utiliza el: señor, señora, señorita, hasta que te permitan llamarlo por su nombre o utilizar un “tu”.

### ABRE TU MENTE Y TUS OÍDOS

En vez de especular ante la inminente llegada de un nuevo jefe, mejor prepárate mentalmente. Con una persona nueva al mando, llegará una nueva cultura de departamento. Por eso acepta el cambio y haz saber a tu superior que estas ahí para ayudarlo. En vez de ofrecer un consejo no solicitado,

espera a que el te pregunte y escucha bien antes de contestar.

### SE LEAL

Los jefes llegan a perdonar los descuidos, la lentitud y algún comentario desatinado, pero la deslealtad es un error: **MA-YÚSCULO**. Haz que tu superior sepa que entiendes el significado de las palabras discreción y solidaridad. Cuando te hayas ganado su confianza, te convertirás en su mano derecha.

### CUIDADO CON EL CORREO

Envía tus “emails” personales fuera de la oficina. Pero si te es imposible, establece una dirección privada para tu uso personal. Emplear el correo de la oficina es poco ético y puede costarte el puesto.

### ACUDE A PALABRAS CLAVES

Las palabras que usamos en un ambiente laboral son de suma importancia. Pueden acalorar y confundir, o pueden aclarar e invitar al diálogo. “Parece que ambos queremos” “Aclaremos que resultados deseamos alcanzar”, “Yo podría apoyar lo que propones si...” son frases que ayudarán cuanto te halles en una situación de conflicto.

### RESPETA EL TIEMPO AJENO

Cuando te resulte inevitable llegar tarde a una reunión demuestra que eres cortés y que respetas el tiempo ajeno. Si vas camino a una junta que empieza a primera hora del día y te encuentras con un accidente de tránsito, llama a tu oficina para informar el problema y permitir que los que te están esperando decidan si siguen haciéndolo o no.

### NO MUESTRES TUS PILDORAS

Si estas sometida a algún tipo de tratamiento con medicamentos, es conveniente no mostrárselo a los demás o

hacer comentarios sobre ellos, específicamente a tus clientes. Las conversaciones sobre tu salud probablemente los harán sentirse incómodos. Si la hora de tu medicina coincide con una reunión, toma el medicamento antes o después o excusate y ve un momento al baño.

### NO OBLIGUES A NADIE A RECORDAR TU NOMBRE

Acercarte a alguien para decir “¿No te acuerdas de mí?” es poner la persona en un compromiso y exponerla a un momento desagradable. Lo más correcto es presentarte y recordarle tu nombre completo y donde y en que circunstancias se conocieron.

### RECTIFICA EN PRIVADO

No sucumbas ante la tentación de corregir a otra persona el uso o la pronunciación incorrecta de alguna palabra. Mucho menos en presencia de otros. Si el equivocado es de confianza o de menor jerarquía podrás corregirlo en privado pero en todo de ayuda y no de crítica. Así contribuyes a su crecimiento sin poner en evidencia su ignorancia o su error.

### CUIDA TU IMAGEN

La oficina no es un salón de belleza, por eso ni en el más fraternal de los ambientes laborales debes cortarte o pintarte las uñas sobre el escritorio, exprimírte una espinilla o quitarte los zapatos para descansar los pies. Todo eso cuestiona tus hábitos de higiene y tu imagen personal.

### PRESENTACION EFECTIVA

A la hora de presentar a alguien, debes mencionar primero el nombre de la persona de mayor categoría o rango. Pero, ¿Qué ocurre cuando todos están al mismo nivel? Menciona el nombre de la persona que menos conoces. De este modo, la iniciarás en la conversación y la harás sentir más cómoda.