



# ENTRE FRUTAS Y VEGETALES

***¡... En sus marcas, listo, fuera!!***

Por: Brenda Massanet



Todos sabemos que el ejercicio es bueno no sólo para el cuerpo sino también para el alma. Sin embargo, aunque a principios de año nos hacemos el propósito de comenzar una rutina de ejercicios para mejorar nuestra salud de una vez y por todas y de paso perder esas libritas de más que adquirimos en navidades con los pasteles, el lechoncito y el arroz con gandules, no parecemos lograr nuestro propósito y perdemos el entusiasmo con nuestra nueva resolución.

A veces esto ocurre pues vemos el ejercicio como una carga y no como una actividad que podemos disfrutar y la cual anticipamos con entusiasmo. Es por esta razón que los ejercicios grupales y los deportes organizados tienden a ser mucho más divertidos y exitosos que los individuales. ¡Si no me creen, recuerden lo mucho que disfrutamos viendo la serie de béisbol que acaba de terminar! Los deportes y el ejercicio grupal son tan exito-

sos pues añaden el elemento social que todos como seres humanos por naturaleza buscamos.

En Hill Brothers queremos mantenernos siempre en forma y saludables mientras afianzamos los lazos de compañerismo y familiaridad que nos han caracterizado como compañía. Es por eso que en los próximos meses estaremos organizando una bicicletada en el lineal del municipio de Bayamón.

Como pueden ver por las fotos en esta portada, ya Don Cecilio está preparado con su bicicleta Swing. Les invito a que empiecen a desempolvar sus bicicletas y a llenarles las gomas. Pronto les daremos los detalles de la actividad para que vengán con sus cónyuges e hijos.

¡Mientras tanto, les motivo a mantenerse en movimiento para mejorar su salud!



## EN ESTA EDICIÓN

Cuando comemos para aliviar el stress	2
Quizá no sabías esto...	2
Recursos Humanos te Informa	3
Nuestra Gente	4
"Before and After"	4
Distribución Efectiva del Dinero	5
"Test Lógico"	5
La Nueva Risa	5
Valores para ser Feliz	6

Búscame en la página 4



*"Before and After"*

### Cumpleaños de Abril ¡FELICIDADES!



Wilmary Delgado	1
Marisol Álvarez	1
Roberto Vélez	8
Lewinston Báez	11
Juan Sánchez	15
Vilma Díaz	21
José Aponte	25
Blanca Santiago	28
José A. Nieves Garay	29



## Cuando Comemos para Aliviar el Estrés

El que hoy día trabajemos con tareas tanto personales, del hogar, como del trabajo nos lleva a sobrecargarnos y a experimentar estrés. Los niños, al igual que los adultos, recurren con frecuencia a comer buscando aliviar alguna medida la incomodidad que experimentan. En nuestra cultura aprendemos a relacionar la comida con sensaciones agradables y con sentimientos positivos, creándonos la ilusión de que nos sentimos bien. Frecuentemente, buscamos alivio en comidas no saludables y esto contribuye a un aumento de peso y al deterioro de nuestra salud. Recientemente se ha sugerido que la deficiencia de algunos nutrientes, tales como la vitamina B, promueve que el cerebro envíe la señal de que es necesario comer más.

Comer para aliviar el estrés se convierte en una fuente de estrés de por sí, puesto que genera sentimientos de culpa. Existen múltiples factores que contribuyen a que utilicemos la comida como una estrategia para manejar el estrés. El factor principal es la respuesta del cuerpo de producir hormonas que promueven un aumento en el apetito. Otros factores serían la fácil accesibilidad a las golosinas y observar a otras personas ingiriéndolas. A esto se le suma el que la propaganda de los medios de comunicación nos presenta modelos lidiando efectivamente con situaciones difíciles ingiriendo un chocolate, unas papitas y otros.

### Consejos Para el Autocontrol

**Conózcase mejor y prémiese:** Observe en qué situaciones siente la necesidad de comer. ¿Qué sucede antes, durante

y después? Anote lo que observa para que pueda luego mejorar. Establézcase una meta por la cual se premiará cada cierto tiempo. ¡Prémiese con algo que no sea comida!

**Planifique:** Tenga accesibles meriendas saludables y botellas de agua en su escritorio, y en el carro. Algunas alternativas son barras de cereal, frutas (naturales o secas) o cajitas de 100% jugo. Estas opciones crean una interrupción mínima en la tarea que realiza y contribuyen con una buena alimentación.

**Deténgase, piense y actúe:** Cuando sienta la urgencia de sucumbir a esa golosina, DETÉNGASE y PIENSE si realmente tiene hambre o si sólo desea comer; tome un vaso de agua, espere cinco minutos y ACTÚE. Decida si comerá. Si no tiene hambre y sólo desea comer algo, recurra a alternativas saludables.

**Relájese:** Aprenda una técnica sencilla de relajación a la que pueda recurrir en momento de estrés. Los psicólogos recomiendan respiración profunda, imaginarse en una situación que sea agradable y otras estrategias que le pueden ayudar.

**Siga animado:** Cambiar viejos patrones toma tiempo, esfuerzo y perseverancia. No se rinda si fracasa ocasionalmente. Continúe intentándolo.

Siga estos consejos y se agradecerá no haber ganado peso por causa de comer por estrés.

### *Quizá No Sabías Esto...*

Aportación: Norma Mercado

1. *Por lo menos 5 personas en este mundo te aman tanto que darían su vida por ti.*
2. *Por lo menos 15 personas en este mundo te quieren de alguna manera.*
3. *La única razón por la que alguien te pudiera odiar, es porque quiere ser como tu.*
4. *Una sonrisa tuya puede traer felicidad a cualquiera, aunque no le caigas bien o no te reconozca.*
5. *Cada noche alguien piensa en ti antes de dormirse.*
6. *Para alguien significas el mundo.*
7. *Si no fuera por ti, alguien no estaría vivo.*
8. *Eres espacial y único.*
9. *Alguien, que no sabes siquiera que existe, te ama.*
10. *Cuando piensas que cometiste el error más grande del mundo algo bueno viene de él.*
11. *Cuando pienses que no tienes oportunidad de conseguir lo que quieres, probablemente no lo tendrás, pero si crees en ti mismo, tarde o temprano lo tendrás.*
12. *Siempre recuerda los cumpleaños que has recibido. Olvida los malos ratos.*
13. *Siempre di lo que sientes por el o por ella. Te sentirás mucho mejor después que lo sepa.*
14. *Si tienes un gran amigo, toma tiempo para hacer saber lo grande que es.*

## ***Recursos Humanos Te Informa***

### **¡Ya Puedes Celebrar!**



Desde enero 2006 todos los empleados de Hill Brothers pueden celebrar su cumpleaños en grande.

La compañía decidió otorgar el día de cumpleaños libre y con paga. La empresa entiende que los empleados desean disfrutar de ese día. Haremos todo lo posible porque el día otorgado sea el mismo día de su cumpleaños, sin embargo por la naturaleza de nuestro trabajo si no se le puede otorgar libre el mismo día se le dará libre un día alterno durante un período de 10 días antes o 10 días después de la fecha de su cumpleaños.

Es importante que el empleado notifique con tiempo a su supervisor el día que planifica tomar libre.

Así que este año celebra y ....

***¡FELICIDADES!***

### **Programa de Ayuda al Empleado**

#### **TOMA DE DECISIONES**

**Fecha:** 28 de abril de 2006

**Hora:** 1:30 pm a 3:00 pm

**Lugar:** Salón de Adiestramientos

*Separa tu espacio - Ext. 276*

\* \* \* \* \*

#### ***Próximos talleres:***

**26 de mayo** -Planificación y Manejo de Tiempo

**9 de junio** - Servicio al Cliente



### ***¡Libera El Stress!***

#### ***Masajes en Hill Brothers***

**Fecha:** 5 de abril de 2006

**Hora:** 1:00 pm a 5:00 pm

***Masajes de 15 minutos de duración***



**Espacios limitados**

**Separa tu espacio a partir del lunes 3 de abril.**

**Ext. 276**

### **Plan Médico en Hill Brothers**

En Hill Brothers conocemos la importancia de que cada empleado tenga la facilidad de contar con un plan médico. Teniendo esto en mente, la compañía le ofrece a los empleados, la facilidad de costear parte del plan médico aportando \$50 al pago mensual del plan. La diferencia será costeadada por el empleado prorrateada semanalmente. Un empleado puede acogerse al plan luego de los 90 días del período probatorio o a la fecha de renovación del plan.

Los planes actuales son Triple S y Preferred Health. Ambos son cubiertas básicas de libre selección. La diferencia entre uno y otro es que SSS cubre Ortodoncia y Periodoncia ("Braces"). A continuación las diferentes mensualidades de los planes en cubiertas individuales, de pareja o familiar.

Si deseas mas información comunícate con Mary Báez Ext. 259.

Plan	Individual	Pareja	Familiar
Preferred	\$99.00	\$207.00	\$257.00
Triple S	\$188.75	\$376.55	\$448.60

### **SE BUSCA**



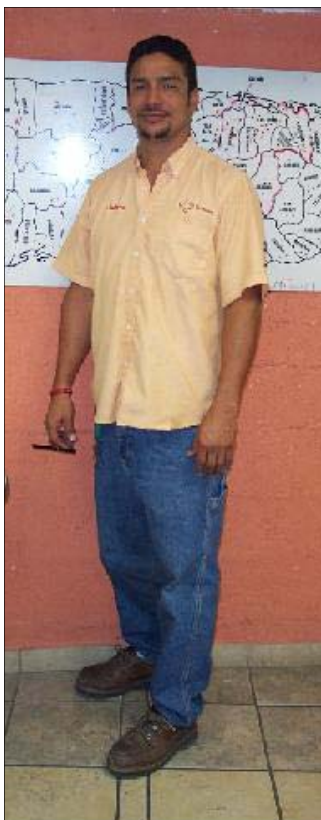
Hill Brothers se siente complacido con la participación de sus empleados en la encuesta realizada a fines del año pasado. Los resultados de la encuesta están listos y buscamos personas comprometidas con la compañía para analizar dichos resultados.

Deseamos formar algunos comités para dar seguimiento a las ideas aportadas por los empleados en la encuesta. Si eres una de esas personas comprometidas, no importa el área en que trabajas, estamos esperando tu llamada.

Comunícate a la Ext. 276 para más información.

## Nuestra Gente

Por: Aixa Ayala



El compañero entrevistado en esta edición no necesita mucha presentación, pues quien no conoce a Omar Rodríguez Padua.

Omar nació en Río Piedras y actualmente reside en el Barrio Cantagallo de Guaynabo. Está casado con Lydia Báez Báez y es el feliz padre de Lydivette de 10 años y Dyalimar de 4.

Omar lleva trabajando 15 años para Hill Brothers. Actualmente es Supervisor de Despacho. Comenzó aquí recogiendo las “papas del medio” (pregúntenle a él para que le haga la historia), lavando vagones y ayudando a los chóferes en sus entregas. Para esa época venía con su papá Don Víctor que trabajaba en la compañía. Omar tenía alrededor de 12 años cuando comenzó a trabajar los días libres de la escuela y durante

los veranos. Añade que Don Cecilio siempre los ayudaba.

Le preguntamos que otro trabajo le gustaría realizar si no trabajara para Hill Brothers a lo que nos respondió que le gustaría comprar un camión y trabajar como carrero independiente pero con Hill Brothers. Entre sus pasatiempos están los deportes y los caballos.

## Visita a Suplidores de Setas



En el mes de febrero, nuestro compañero comprador Alejandro Hernández tuvo la oportunidad de visitar en Pennsylvania a dos suplidores de setas, Giorgio's y Dole.

En adición asistió a la reunión de compradores del Este en New Jersey y algunos suplidores en New York. Además visitó La Marqueta en Hunts Point.

## Semana del Vendedor



El pasado viernes 3 de marzo nuestros compañeros del área de ventas se reunieron en el Restaurante Yerba Buena en el Condado para celebrar la semana del vendedor. En la foto de izquierda a derecha Wilfredo Abreu, Zuleyka Mendoza, Rafael Arroyo, Heriberto Vélez y Judith Rodríguez. En Hill Brothers reconocemos la labor de excelencia de nuestros compañeros.



*“Before”*



**Before and After**



*“After”*

**Mónica Rohena**

Departamento de Cuentas por Cobrar

## Distribución Efectiva del Dinero

Aportación: Carlos Ramírez

Todos sabemos del alto costo de la vida. Muchas veces estamos ahogados en deudas. Sin embargo muchos problemas económicos se podrían evitar si administráramos mejor nuestro dinero. La siguiente información nos puede ser de gran utilidad, si distribuimos nuestro salario de la siguiente forma.

**HOGAR (35%)** - Destinado a gastos de vivienda, renta, luz, teléfono, agua, seguros, mantenimiento, impuestos.

**AHORROS (10%)** - Para cuentas de ahorros o inversiones. Fondo de emergencia para sobrevivir tres (3) meses sin salario y afrontar gastos inesperados.

**DEUDA (15%)** - Para préstamos, tarjetas de crédito, deudas médicas, contributivas y personales entre otras.

**TRANSPORTACIÓN (20%)** - Gastos de autos, seguros, gasolina, mantenimiento, estacionamiento, peajes, tarifas de taxi o transporte colectivo, marbetes y otros.

**VIDA DIARIA (20%)** - Comida, diversión, mantenimiento, ropa calzado, belleza. Cuidado infantil, educación, impuestos, cuidados médicos, donativos y cosas por el estilo se consideran gastos de la vida diaria.

## "Testlógico"

Contesta el siguiente "test". Piensa bien tus respuestas. Sólo tienes un minuto para contestar. Respuestas en la página 6.

1. Continúe esta secuencia lógica:	25 puntos
$\underline{\quad} \quad \underline{\quad} \quad \underline{\quad} \quad \underline{\quad} \quad \underline{\quad} \quad \underline{\quad} \quad \underline{\quad}$	
2. Corrija esta fórmula colocando sólo un trazo:	25 puntos
$5 + 5 + 5 = 550$	
3. Por favor, escriba cualquier cosa	25 puntos
$\underline{\hspace{10em}}$	
4. Dibuje un rectángulo con tres líneas:	25 puntos

## ¿Qué tan inteligente es tu pie derecho?

Aportación: Luis David Díaz



Esto es tan chistoso que te reirás de ti mismo y volverás a intentarlo por lo menos 50 veces más, para asegurarte de que eres más inteligente que tu pie derecho y... ¡no lo lograrás!

1. Sentado ahí, en tu escritorio, levanta tu pie derecho y haz círculos en el aire hacia al lado derecho, como gira el reloj.

2. Ahora, mientras estás haciendo esto, traza el número 6 en el aire con tu mano derecha. Y... ¿Qué crees? Tu pie cambiará de dirección automáticamente y no podrás evitarlo. No hay nada que puedas hacer para eso.

## La Nueva Risa



Doctor, doctor me he roto el brazo en varios sitios.

¡Pues yo usted no volvería a esos sitios!

**Primer acto:** Oscar Díaz roba un banco y se entrega.  
**Segundo acto:** Oscar González roba una joyería y se entrega.

**Tercer acto:** Oscar López roba una joyería y se entrega.

¿Cómo se llama la obra?  
La entrega de los Oscars



Va un tacaño con muchas maletas encima. Hace parar un taxi y le pregunta al chofer:

- ¿Por cuánto me lleva al aeropuerto?
- Por 30 dólares.
- ¿Y las maletas?
- Las maletas se las llevo gratis.
- Entonces, lléveme las maletas, y yo me voy caminando.



¿Cuál es el colmo de un constructor?  
Que se llame, "Armando Paredes"



¿Cuál es el colmo de un astronauta?  
Estar cerca de las estrellas y no poderles pedir un autógrafo.



Había un señor tan tacaño que veía la misa por televisión, y cuando venían las ofrendas cambiaba de canal.

## Valores Para ser Feliz

Aportación: Norma Mercado

**SERENIDAD:** *Se tranquilo en tu interior. Deja que esa paz y esa alegría interior irradien a través de un semblante sereno. Un semblante sereno es pacífico, sonriente y serio y no muestra ninguna emoción violenta. Es como la superficie de un lago en calma.*

**REGULARIDAD:** *Se regular en tus hábitos diarios, en tus prácticas espirituales y en tu trabajo. Levántate siempre a la misma hora. Se puntual en tus actividades. Eso te liberará de preocupaciones y ansiedades. Harás siempre lo correcto en su justo momento.*

**SINCERIDAD:** *Deja que tus palabras coincidan con tus pensamientos. Deja que tus acciones coincidan con tus palabras. Deja que haya armonía entre tus pensamientos, palabras y acciones.*

**SIMPLICIDAD:** *Se natural. Habla con sencillez. No retuerzas las palabras, no caigas en los tópicos. Se llano. Evita la diplomacia, el disimulo y la sinuosidad.*

**VERACIDAD:** *Se veraz. Cumple tus promesas. No exagere ni retuerzas los hechos. Piensa dos veces antes de hablar. Habla dulcemente. Se preciso en lo que dices.*

**HUMILDAD:** *No hagas alardes de tu nacimiento, posición, cualidades o logros espirituales. Recuerda la naturaleza evanescente de todas las cosas. Elogia a otros. Trata incluso a la más pequeña de las criaturas como a tu igual.*

**TRANQUILIDAD:** *La irritabilidad es precursora de violentas explosiones de cólera. Vigila las alteraciones del equilibrio mental. Observa las pequeñas olas de cólera que rizan el lago de tu mente. No permitas que adquieran grandes proporciones. Entonces alcanzarás un estado de no irritabilidad, de paz y amor.*

**ECUANIMIDAD:** *Ten calma. Soporta pacientemente el insulto, la injuria, el sufrimiento, el fracaso y la falta de respeto. No te engrías con la alabanza, el éxito y los honores. En ambas situaciones mantén una actitud equilibrada. Obra igual con los amigos y con los enemigos. No dejes nunca que nada disturbe tu paz interior.*

**FIJEZA:** *Recuerda que una mente inconstante no tiene posibilidades de alcanzar nada. Despierta tu imaginación. Elige tu ideal. Tenlo siempre presente. No dejes que tu mente se aparte de él ni un solo momento.*

### “Test Lógico” - Solución

A continuación la solución al “Test lógico” de la página 5 ¿Acertaste alguna de las respuestas? ¡Comienza a preocuparte si no fue así!

1. Continúe esta secuencia lógica: <span style="float: right;">25 puntos</span>												
<table style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>L</u></td> <td style="text-align: center;"><u>M</u></td> <td style="text-align: center;"><u>M</u></td> <td style="text-align: center;"><u>J</u></td> <td style="text-align: center;"><u>V</u></td> <td style="text-align: center;"><u>S</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">lunes</td> <td style="text-align: center;">martes</td> <td style="text-align: center;">miércoles</td> <td style="text-align: center;">jueves</td> <td style="text-align: center;">viernes</td> <td style="text-align: center;">sábado</td> </tr> </table>	<u>L</u>	<u>M</u>	<u>M</u>	<u>J</u>	<u>V</u>	<u>S</u>	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
<u>L</u>	<u>M</u>	<u>M</u>	<u>J</u>	<u>V</u>	<u>S</u>							
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado							
2. Corrija esta fórmula colocando sólo un trazo: <span style="float: right;">25 puntos</span>												
$5 \quad \downarrow \quad 5 + 5 = 550$ <p style="text-align: center;">(545+5 +550)</p>												
3. Por favor, escriba cualquier cosa: <span style="float: right;">25 puntos</span>												
<p style="font-size: 1.2em;"><i>Cualquier cosa</i></p> <hr style="width: 20%; margin: auto;"/>												
4. Dibuje un rectángulo con tres líneas: <span style="float: right;">25 puntos</span>												
<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: auto; display: flex; justify-content: space-around;"> <span style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; width: 10px; height: 10px;"></span> <span style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; width: 10px; height: 10px;"></span> <span style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; width: 10px; height: 10px;"></span> </div>												

### ¿Quién es el Enmascarado?



Averígualo en la próxima edición de *Entre Frutas y Vegetales*.



Entre Frutas y Vegetales es una comunicación mensual de Empacadora Hill Brothers. Esta revista puede ser vista a color en nuestra página de Internet:

[www.empahill.com](http://www.empahill.com)

Agradecemos a todos los colaboradores de esta edición:

Mary Báez, Ginger Rivera, Norma Mercado, Luis David Díaz, Alejandro Hernández, Mónica Rohena, Carlos Ramírez, Rodrigo Acosta, David Sánchez, Brenda Massanet, Omar Rodríguez y Aixa Ayala.