

## EN ESTA EDICION:

### BIENVENIDA

### BENEFICIOS

LEY DE COMPARECENCIA DE EMPLEADOS COMO TESTIGOS EN CASOS CRIMINALES

### SALUD

### ACCION AFIRMATIVA

### COMPENSACIONES

### SI TU SUPIERAS QUE...

### FELICITACIONES

### RISAS

Le recordamos que todo aquel empleado que tenga dudas sobre sus beneficios debe dirigirse a nuestras oficinas para poderle ayudar. Exhortamos, además que aquellos que tengan Seguro de Vida (COSVI/ MAPFRE) pase por las oficinas a actualizar la Designación de Beneficiarios.

## BIENVENIDA

*Le damos la más cálida bienvenida a los nuevos empleados. Saludos y éxito en este nuevo comienzo.*

*Especialmente a nuestra compañera  
Magda Álvarez de Admisiones*



## BENEFICIOS

### Ley de Comparecencia de Empleados como Testigos en Casos Criminales. Ley Núm. 199 de 5 de agosto de 2004

La lucha contra la criminalidad requiere la colaboración activa de todos los ciudadanos. Resulta injusto que un ciudadano se vea penalizado al cumplir con su deber cívico de testificar.

Cuando un empleado es debidamente citado por el ministerio fiscal o por un tribunal, a comparecer como testigo en un caso criminal tiene derecho a que el patrono pague los días y horas que emplee en este deber. Esto aplicará de igual manera a las citaciones como testigos en los procedimientos de menores, en los que la falta imputada constituiría un delito si éste fuera un adulto.

#### Certificación del Tribunal

Una vez concluida la comparecencia del testigo, el fiscal o el Procurador de Menores o el



Secretario del Tribunal deberá expedirle una certificación en la que conste claramente el tiempo que tuvo que dedicar a la comparecencia, con expresión de días y horas.

A todo miembro de personal de nuestra Institución que con previa citación se le requiera ausentarse de la institución para comparecer como testigo, tendrá derecho a dicha licencia. El empleado deberá someter evidencia del tribunal para justificar su ausencia.

En el próximo boletín... *Licencias por Jurado*

**SALUD**

**Ejercicio Físico y Productividad Laboral**

Entre las lesiones más comunes en la fuerza laboral se encuentran las de movimiento repetitivo de muñeca, hombros, espalda, y el dolor de espalda baja. Los problemas de espalda baja son la causa número uno de ausentismo e incapacidad laboral. La actividad física y la participación en un programa de ejercicios tienen un impacto positivo en la salud del individuo. Entre los beneficios físicos del ejercicio se encuentran:

- Mejoramiento en la función cardiorrespiratoria.
- Disminución en factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares:
  - a) disminución en presión arterial, colesterol malo (LDL) y por ciento de grasa corporal.
  - b) aumento en colesterol bueno (HDL) y en la tolerancia de glucosa.
- Disminución en la tasa de mortalidad y morbilidad.

También, investigadores han demostrado que la participación en un programa de ejercicios tiene beneficios psicológicos. Entre ellos:

- Disminución en la ansiedad y depresión.

- Aumento en los sentimientos de bienestar, autoestima y ánimo.
- Aumento en las ejecutorias de las tareas en el trabajo, hogar y actividades recreativas.

Hay que tener en claro cuáles son las recomendaciones hechas por el Colegio Americano de Medicina Deportiva, y según el informe del Cirujano General de los Estados Unidos (2001), en cuanto al ejercicio:

- Lo importante es moverse: actividades aeróbicas.
- Actividad con una intensidad moderada, de por lo menos 30 minutos.
- Hacer ejercicio 3 veces en la semana.
- Añadir un programa de resistencia/calistenia, y otro de flexibilidad.

Si entendemos estas recomendaciones, reconocemos que lo importante es moverse, mantenerse físicamente activo. No es necesariamente hacer ejercicios. Por lo que realizando tareas tales como caminar, bailar, jugar y cualquier otra



actividad recreativa en la cual la persona se mantenga en movimiento constituye actividad física en el cual hay un gasto energético.

Las razones más comunes para no movernos son: la falta de tiempo y el cansancio. Las personas que aducen no tener tiempo, en muchas ocasiones la razón es que no tienen buen manejo de tiempo. Para poder sacar tiempo para moverse, las personas deben tener establecida una estructura organizada con las tareas que tiene que realizar durante el día. De esta manera, podrá encontrar tiempo para moverse. Con relación al cansancio

**ACCION AFIRMATIVA**

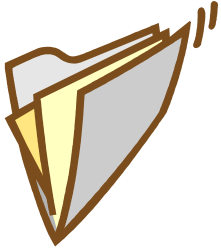
**¿ Que es un Plan de Acción Afirmativa ?**

Está compuesto de logros del año anterior, planes y objetivos para los años futuros. De esta forma alcanzamos una rápida y completa utilización de minorías y mujeres, a todos los niveles.

La Universidad Politécnica de Puerto Rico diseñó el programa para eliminar en el presente efectos discriminatorios del pasado contra los grupos protegidos.

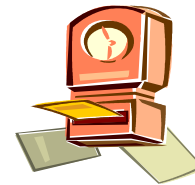
A todos los Directores y Supervisores recuerden entregar a la Oficina de Recursos Humanos las Hojas de Deberes antes de finalizar el mes de enero 2005.

**COMPENSACIONES**



Empleados Administrativos...recuerden entregar todos los lunes las Hojas de Asistencia y las Solicitudes de Licencias en nuestra oficina. De ese modo, las mismas se reflejarán en la nómina mas cercana a su ausencia.

Pronto le informaremos sobre el nuevo sistema para registrar su asistencia y sus licencias.



**SI TU SUPIERAS QUE...**



- En Indonesia la Licencia por Maternidad solo dura tres semanas.

- Para 1990 la participación de la mujer en la fuerza trabajadora del mundo representaba un 66%, de un 54% que representaba en el 1950. Se espera que para el 2010 supere el 70%.



- Puerto Rico es uno de los países con menos trabajadores unionados en el mundo. Sólo un 7%.



- La Coca Cola es el único producto que no se caduca , ya que nunca llega a la fecha de caducidad , siempre se la toman antes .
- Con tres días de guerra se puede alimentar a todos los niños por un año .
- EE.UU es el país con la población más gorda del mundo.



FELICITACIONES

Les deseamos un día muy especial a todos nuestros compañeros que cumplen año en los meses de enero y febrero.



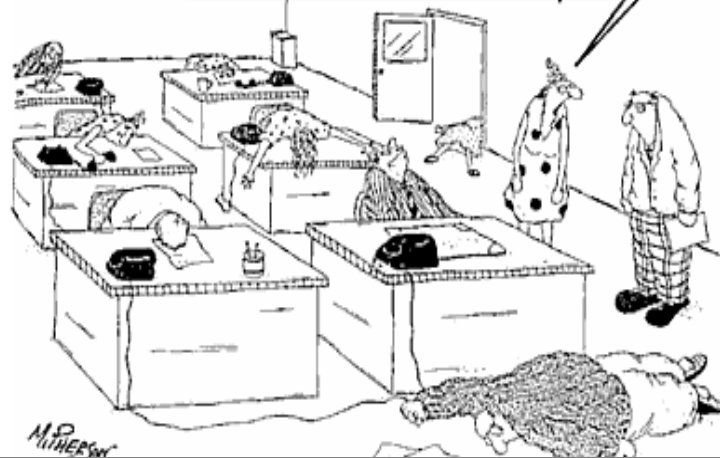
Mensaje de Amistad

Cultivo una rosa blanca, en junio como en enero, para el amigo sincero que me da su mano franca, y para el cruel que me arranca el corazón con que vivo, cardo ni ortiga cultivo, cultivo una rosa

 A small illustration of a woman with glasses and a red jacket, holding a single white rose. The entire text and illustration are enclosed within a decorative border of red hearts.

RISAS

La cafetera está descompuesta...



REFERENCIAS

Ley de Comparecencia de Empleados como Testigos en Casos Criminales. (2004) Disponible en [www.lexjuris.com](http://www.lexjuris.com)

Amaral Figueroa, M. Ejercicio Físico y Productividad Laboral. Departamento de Educación Física y Recreación. Universidad de Puerto Rico-Recinto de Río Piedras

Si Tu Supieras . (2005) Disponible en [www.yo\\_y\\_solo\\_yo.tripod.com](http://www.yo_y_solo_yo.tripod.com).