

## QUÉ HAY DENTRO

# ¿QUÉ PASÓ CON LOS EQUIPOS DE ESTRATEGIA?

No parece mucho tiempo, pero ha pasado un año y medio desde que se formaron los Equipos de Estrategia para trabajar en estrategias específicas que afectan nuestro día a día. Cada equipo se reunió para determinar tácticas específicas que podrían implementarse para mejorar nuestras prácticas comerciales en 4M. Entonces, ¿dónde estamos? Veamos algunos detalles y lo que ha cambiado.

Primero, nuestro Equipo de Playbook Operativo. Este equipo revisó cómo hacer que nuestras operaciones sean más consistentes en todos los mercados. En el último año y medio, crearon Playbooks operativos, desarrollaron gerentes de campo para supervisar cuentas que no tienen un gerente de cuentas, crearon especialistas operativos y trayectorias profesionales para brindar un panorama de dónde alguien puede crecer dentro de 4M.

Luego, nuestro Equipo de Eficiencia Operativa se enfocó en reducir los desperdicios y comenzaron con los roles y valores de WinTeam/eHub para limpiar lo que ya estaba allí y proporcionar los valores adecuados basados en los roles. Una vez completado este proyecto, están piloteando un programa utilizando la Programación de Trabajo WinTeam para procesar las cuentas extras para sistematizar este proceso.

**LA VISIÓN SIN ACCIÓN ES UN SUEÑO. LA ACCIÓN SIN VISIÓN ES UNA PESADILLA.**  
ANÓNIMO

Nuestro tercer grupo, ROaR implementó nuevos esfuerzos de reclutamiento utilizando redes sociales, bolsas de trabajo, radio, folletos y diferentes esfuerzos de mercadotecnia para aumentar nuestro reclutamiento general y crearon nuevos "swag bags" (bolsas de regalos) para recibir a los nuevos Miembros del Equipo.

El Equipo de Desarrollo de Liderazgo ahora es LEAD 360 (Excelencia y Desarrollo de Liderazgo). El Equipo ha estado creando nueva capacitación, seguimiento y certificaciones para proporcionar una nueva plataforma para la capacitación y desarrollo continuos, utilizando LearnLoft como nuestra plataforma.

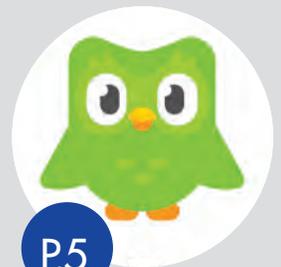
El equipo final, Retención y Renovación, creó una nueva estructura de renovación centrada en los Miembros de nuestro Equipo para determinar qué podríamos proporcionarles para ayudarlos a convertirse en mejores versiones de sí mismos y centrar las actividades en ellos. Hicieron una prueba piloto de un programa «mochila de regreso a la escuela» e investigaron tres métodos alternativos para ofrecer ESL (inglés como segundo idioma), estableciendo Duolingo como el método preferido.

Este no es el fin de nuestros Equipos de Estrategia y estamos entusiasmados por lo que el futuro nos depara a todos. ¡Arriba y Adelante, a la luna y más allá!



P.2

En el mundo 4M



P.5

¿Sabías que...?



P.6

Miembros del equipo del trimestre

# EN EL MUNDO 4M

## PREMIOS DE LA COMPAÑÍA 2018, FINALISTAS DEL FIN DE AÑO

Cada año nos reunimos para felicitar a todos los Miembros del Equipo que bien se lo merecen y que hacen todo lo posible para brindar un servicio de excelencia a todos nuestros clientes. Este año, el 28 de febrero, honramos a nuestros ganadores y a los miembros del equipo que trabajan duro detrás de ellos. ¡4M es tan bueno como los miembros de su equipo y somos lo suficientemente afortunados como para tener algunas de las industrias absolutamente mejores! Felicitaciones a todos nuestros ganadores de 2018.

### Premios de Seguridad Elite Triple Diamante

*Este premio de seguridad difícil de ganar se otorga a las cuentas que han funcionado durante tres o más años consecutivos sin una auditoría de seguridad registrable de OSHA (ASSO por sus siglas en español) y un puntaje casi perfecto.*

#### Región 40-Brooks

Broadridge/Charlotte Romero  
USDA Building-Beacon/JB Hunter  
FIS Littlerock/Layton Hartley

#### Región 45-Lloyd Garcia

Covance Greenfield/Tia Davis

#### Región 50- Marc Dimarzo

Akebono Brake Co. - Glasgow/  
James Sheridan

Logan Aluminum/Tresa Wilson  
Nemak KY/Barbara Kirby

Southside Area/Ylber Azzizi  
ALLY-Gran Bay/Ylber Azzizi

#### Región 55- Miguel Miloslavich

Visa International/Javier Rumbo

#### Región 60- Jeff Chapman

State Farm - Winterhaven/  
Anthony Morales

#### Región 65- Lacey Brown

Pearson/Circle K/Horacio  
Gudino

#### Región 10- Steve Gray

COUNTRY Financial/Justin  
McSwain

Assurant-Milwaukee/Dave  
McLay

#### Región 30- Thomas Conway

Fuyao Glass/Debby Emberton

#### Región 40-Bud Brooks

Argus Healthcare/Joran Pineda  
Fashionbilt/Joran Pineda

First National Bank of Omaha/  
Jose Argumedo

#### Región 50- Marc Dimarzo

Vystar Credit Union/Ahmo  
Ibrahimovic

Borland Groover Clinic/Igor  
Maksimovic

Constellium-UACJ/Tresa Wilson  
Acorn-Butler Point/Ylber Azzizi

#### Región 55- Miguel Miloslavich

Cardinal Health/Claudia Gomez  
Cardinal Gibbons High School/  
Brenda Gomez

#### Región 60- Jeff Chapman

Coca Cola Enterprises, Inc./  
Yolanda Dishmeyer

Cognizant/Yolanda Dishmeyer  
Kirkman Point/Edwin Pacheco

#### Región 65- Lacey Brown

Bexar Metro 911/Susan Ward  
Airport Office Building/Eva  
Casillas

#### División del sur - Dan Cline

Albert E. Willson,  
Premio a la 3ra Región  
del año

SUBCAMPEÓN

Región 50/Marc DiMarzo/  
6.90 puntos  
GANADOR

Región 10/Steve Gray/  
7.80 puntos

Premio a la División  
del Año

SUBCAMPEÓN

Gateway Division/Michael  
Fitts/5.45 puntos  
GANADOR

División del sur/Dan Cline/6.20  
puntos

100% Perfecto de  
retención de cuenta

#### Región 10 - Steve Gray

Campeón de ventas  
del año

#### Mike Tofari

Líderes de ventas del  
club platino

#### Mike Tofari

#### John Oswald

#### Chris Wieman

Líderes gerentes  
operativos de cuentas  
de ventas

SUBCAMPEÓN

#### Craig DeJean

GANADOR

#### Joe Petrone

Líderes gerentes  
operativos de distrito  
de cuentas de ventas

SUBCAMPEÓN

#### Nelson Irizarry

GANADOR

#### Igor Maksimovic

Líderes gerentes  
operativos regionales  
de ventas

SUBCAMPEÓN

#### Seth Wolfe

GANADOR

#### Marc DiMarzo

Premio al Gerente de  
Cuentas del Año

SUBCAMPEONES

#### JB Hunter

#### Victor Delgado

#### Samantha Kidwell

#### Robin Brinkley

#### Tresa Wilson

#### Javier Rumbo

#### Anthony Morales

GANADOR

#### Tia Davis

Premiados en servicio  
interno de atención a  
clientes

Todd Wilkins/Merima Palalija/  
Stephanie Agnew/Bianca  
Villasenor

Keith Schroeder/Sarah  
Absheer/Paola Gonzalez/  
Monica Perez

Amin Sosa/Nayeli Perez/  
Denise Hightower/Monica  
Cliften

Dana Wilkins/Shelby Hill/Laura  
Davis/Edmee Colon

Sue Perkins/Alyssa Bradley/  
Greg Russell/Connie Hunter

Abby Garcia/Curry Wilkins

Mitchell M. Murch Sr.

Premio al Miembro  
110% del año

#### Pamella Kelly

Premio al Miembro del  
Equipo 4M del año

#### Ana Ramos



¡Seth Wolfe representando al equipo de Nashville!



Un gran día para Chris Wieman.



¡Te ves bien, Oscar Acosta!



¡Bien hecho, Región 40!



¡El equipo de San Antonio fue todo sonrisas!



¡Región 60 limpia!



El Top Gun de ventas, Mike Tofari felicitado por Josh Hendricks



Susan Ward celebrando con sus miembros del equipo Robert Mendoza y Elizabeth Alvarado!

# EN EL MUNDO 4M CONTINUACIÓN

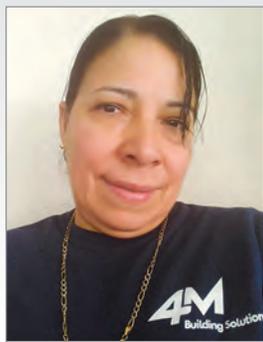
## SAN ANTONIO

John Oswald, del Equipo de San Antonio, obtuvo su nombramiento como Profesional de Administración de Instalaciones (FMP) en marzo. Los ganadores del título basado en la evaluación demuestran una comprensión comprobada de las competencias básicas de la administración de instalaciones y desarrollan habilidades prácticas que pueden aplicar a la industria. John trabajó y estudió muchas horas adicionales para lograr esta distinción. Estamos muy orgullosos de lo que has logrado, John. ¡Bien hecho!



*¡Felicidades por tu logro, John!*

## KANSAS CITY



*Miembro del equipo del año, Ana Ramos*

¡¡¡¡¡UNA FELICITACIÓN ENORME y trabajo bien hecho van al Miembro del Equipo del Año 2018, Ana Ramos!!!! Sólo un miembro del equipo gana esta distinción cada año en 4M, y la competencia es dura. Ana ganó esto al ser una de los mejores Miembros del Equipo que tenemos en todo 4M. Ana siempre ayuda a otros equipos, gerentes y supervisores cuando se le pide. Todas y cada una de las personas con las que ha estado en contacto han elogiado su ética de trabajo y su deseo de ayudar a todo el equipo. Muchos han dicho "Ojalá pudiéramos clonarla!" Ella tiene buen ojo para los detalles, es consciente y siempre se concentra en priorizar la seguridad" mientras cuida a sus compañeros miembros del equipo. Ana hace sacrificios por los demás y siempre busca ayudar a sus colegas y a la comunidad. Su dedicación a 4M es secundaria a su carácter ejemplar y estamos muy orgullosos de haberla tenido con nosotros durante estos 12 años. ¡Esperamos tenerla en la Familia 4M por muchos más por venir!

Asegúrate de felicitarla de todo corazón si la ves por ahí. ¡Gracias por todo lo que haces, Ana!

## ATLANTA

Nuestro equipo en Georgia ha tenido su trabajo hecho para ellos en un gran comienzo de trabajo. El trabajo en equipo 360<sup>o</sup> contribuyó a un comienzo extremadamente exitoso con algunos números récord de nuevos Miembros del equipo y la cantidad de metros cuadrados que se están limpiando. Gracias a todos los involucrados en hacer la transición para nuestro cliente sin problemas, sin dolores, y seamos honestos ... ¡un poco divertida! ¡Te lo debemos todo a ti!



*¡No podríamos estar más contentos de tener todas estas caras maravillosas en nuestra familia 4M!*

## ST. LOUIS

Todo fue diversión y juegos en St. Louis para la feria comercial anual de la industria para IREM, IFMA y BOMA. 4M patrocinó un stand con premios y un juego de dados. También visitamos a nuestros amigos en Royal Paper en su stand y nuestra última incorporación al Equipo de Marketing, Tony Valenti, ¡terminó ganando muy buen dinero! Nuestra oficina corporativa también celebró una hora feliz de sensibilización con el Buddy Fund



*¡Intenta no gastarte todo en un solo lugar!*

(Fondo Amigo) esta primavera. El equipo tuvo que aprender más acerca de y cómo involucrarse en una gran organización. El Buddy Fund enriquece las vidas de los jóvenes en riesgo al ofrecer oportunidades deportivas y equipos a través de las organizaciones de servicio locales. Todos estamos emocionados de devolver algo de amor a la comunidad de St. Louis.



*¡Amigos, bebidas, comida y servicio a nuestra comunidad!*

## ILLINOIS

Un muy bien merecido saludo a todos los que han estado trabajando las 24 horas en Illinois durante los últimos meses. Hemos tenido un número récord de miembros del equipo, tanto nuevos como antiguos, que se presentan para un inicio de trabajo que quedará registrado en los libros de historia de 4M. Muchos han dedicado horas extras y han trabajado extremadamente duro para garantizar que todas y cada una de las personas del equipo estén preparadas y listas para hacer un gran trabajo. Hemos tenido gerentes de todo 4M que asisten y realizan sesiones de capacitación, limpian los armarios, incorporan a los nuevos miembros del equipo y hacen algo más. Sin mencionar los nuevos y maravillosos miembros del equipo que hemos agregado a nuestras filas. ¡Nuestra mentalidad de trabajo en el Equipo 360<sup>o</sup> es algo realmente asombroso, un verdadero testimonio de lo que todos hemos construido juntos en 4M! ¡GRACIAS A TODOS LOS QUE HACEN 4M GRANDE!



*El trabajo en equipo 360<sup>o</sup> es sólo una de las cosas que hacen que 4M sea excelente. ¡Nuestros Miembros de Equipo realmente son los mejores!*

# 4M EN LAS NOTICIAS

## 4M SE ENCUENTRA ENTRE LOS 150 MEJORES DE LA LISTA DE BUSINESS JOURNAL.

Durante décadas, el St. Louis Business Journal ha perfilado las principales empresas privadas de la región en nuestra sección Top 150. Contactaron cientos de compañías para crear esta lista y contar sus historias sobre cómo han crecido, quién las dirige y sus planes de contratación para el próximo año. Lo llevaron un paso más allá en 2018. Expandieron la lista a 200 compañías para crear la "150+".

iPor segundo año consecutivo, 4M se presentó como miembro de esta prestigiosa lista este año saltando tres puestos y llegando al número 194!

Tim Murch dijo sobre el logro: "Continuaremos avanzando en la lista con nuestro increíble crecimiento continuo y mejor retención de cuentas este año. Todos y cada uno de los Miembros del Equipo en 4M deben estar muy orgullosos de este logro excepcional".

El nuevo presidente, Steve Crain, ha desafiado a todos en 4M con la tarea de saltar al número 180 para la lista del próximo año, ¡y todos estamos listos para responder al llamado y mostrar lo maravilloso que es 4M!



## ¿SABÍAS QUE...?

### ¡TENEMOS UNA LÍNEA DIRECTA DE RECURSOS HUMANOS!

¿Sabías que 4M Building Solutions tiene una línea directa de recursos humanos activa? Puedes llamar para atender cualquier necesidad que puedas tener con respecto a Recursos Humanos y dejar mensajes después del horario de atención. La línea directa de recursos humanos para los miembros del equipo es **314-615-2859**.

### ¡TÚ LO PEDISTE!

#### Capacitación ESL - Inglés como Segundo Idioma

Hay más de 1,200 millones de personas que están aprendiendo un idioma y la mayoría lo está haciendo para tener acceso a mejores oportunidades. Desafortunadamente, aprender un idioma es costoso e inaccesible para la mayoría. Los miembros de nuestro equipo han expresado su deseo de aprender un nuevo idioma o mejorar sus habilidades con los idiomas que desean hablar mejor. Algunas de nuestras regiones han probado varias

aplicaciones de "Inglés como Segundo Idioma" y el consenso fue que Duolingo, una aplicación gratuita disponible en todas las plataformas, fue la más fácil de manipular y usar.

Duolingo divide las lecciones en trozos (ejercicios) para ayudar a las personas a aprender un nuevo idioma, al mismo tiempo que se sienten alentadas en lugar de abrumadas. Duolingo es educación de idiomas gratuita, sin cargos ocultos, sin contenido premium, ¡isimplemente es gratis! Las lecciones de Duolingo se adaptan a tu estilo de aprendizaje con ejercicios interactivos que se adaptan para ayudarte a aprender y revisar el vocabulario de manera efectiva.

Duolingo está disponible en la web, dispositivos iOS, dispositivos Android e incluso dispositivos móviles Windows. Puedes registrarse creando una nueva cuenta de Duolingo usando tu dirección de correo electrónico o usando tu cuenta existente de Google o Facebook. Podrías estar aprendiendo un nuevo idioma en minutos!



¡Visite [duolingo.com](http://duolingo.com) para aprender más!

# DIAMANTES DE LA SEGURIDAD

*"LA SEGURIDAD ES ALGO QUE SUCEDE ENTRE TUS OÍDOS, NO ALGO QUE TIENES EN TUS MANOS."*  
— JEFF COOPER

"Las reuniones informativas", "las pláticas del portón trasero", "las reuniones de seguridad" y "las reuniones informativas para el equipo" son términos que se usan para las conversaciones previas al turno que refuerzan la capacitación sobre seguridad, aumentan nuestra conciencia de los peligros y nos recuerdan las normas de seguridad. Estas pláticas están diseñadas para mantenernos a todos a salvo y no nos permitan ser complacientes o relajados. Los incrementos en accidentes y casi accidentes, las áreas de trabajo desordenadas y miembros del equipo que no usan el EPP requerido o no usan el equipo correctamente son todos indicadores de una cultura de seguridad laxa.

Algunas de las mejores prácticas para las pláticas informativas son:

- **Corto y amable** - Estos deben ser recordatorios de la capacitación en seguridad y no deben ser largos. Idealmente, no deben tomar más de 5-10 minutos.

- **Específico** - Los temas no son generales. Los miembros del equipo deben poder visualizar

el contenido. Contar historias para ilustrar el tema tendrá un efecto duradero.

- **Usar accesorios** - Por ejemplo, si está teniendo una plática sobre calzado adecuado, muestre a su equipo ejemplos de calzado aceptable (tenis) e inaceptable (sandalias).

- **Haga preguntas** - Si tiene una pregunta, lo más probable es que alguien más en su equipo tenga la misma pregunta y simplemente no pregunte. ¡Hable fuerte! Esta es su oportunidad de hacer la pregunta.

- **Practique lo que predica** - Es responsabilidad de todos proporcionar un entorno de trabajo seguro para nosotros y para nuestros compañeros de equipo. Conviértase en el campeón de seguridad teniendo un comportamiento seguro y no tenga miedo de alertar a otros miembros del equipo sobre un comportamiento inseguro.

Las pláticas informativas son importantes y no deben tomarse a la ligera. No sólo son parte de nuestra cultura de seguridad, sino que son

rápidos recordatorios de cómo trabajar de manera segura y protegernos mutuamente en las instalaciones de nuestros clientes. Sea audaz. Hable cuando vea algo que no es seguro, es responsabilidad de todos.



Se trata de mantener todas sus herramientas listas. Las pláticas informativas agudizan y afinan las herramientas de seguridad de todos

## GERENTES CERTIFICADOS EN SEGURIDAD

El sistema de certificación de 4M para gerentes certificados de seguridad (SCM en inglés) comenzó en 2009 como un proceso de certificación interno para validar el compromiso de nuestros miembros del equipo con la seguridad. Los SCM deben completar una capacitación de seguridad a fondo que coincida con los valores de seguridad de 4M y nuestra misión de seguridad para crear un camino proactivo en la búsqueda continua de cero accidentes.

¡Convertirse en un SCM no es tarea fácil! La capacitación consiste en una sesión en vivo de medio día con uno de los líderes de seguridad de 4M y mantenerla significa que cada gerente debe cumplir con sus responsabilidades de seguridad cuando se trata de asegurarse de que sus miembros del equipo reciban por hora orientación / capacitación de seguridad, reuniones informativas y observaciones de seguridad mensuales, por nombrar algunas.

Estamos orgullosos de la cultura de seguridad que hemos construido en los últimos 40 años y de los miembros de nuestro equipo que han demostrado su dedicación para mantenerse seguros entre sí.

## Felicitemos a nuestros miembros más recientes del Club de Gerentes Certificados en Seguridad

Tim Fortner  
Steve Cox  
Daniel Taylor  
Samantha Hinthorne  
Abel Pimentel  
Jesse Miller  
Tammy Anthony  
Dulce Morales  
Tim Wea  
Brandon Rupert  
Carlos Lainez  
Bonifacio Rosario  
Albino Velasquez  
Onelis Ware  
Angela Marbury  
Ana Molina  
Kai Holman

Julie Wesemann  
Allison Vartanian  
Nick Flatley  
Wanda Thomas  
Andres Fregoso  
Nikki Haynes  
Hector Delgado  
Danel Gipson  
Brent Perkins  
Robert Hall  
Paul Wilson  
Aurlou Gonzalez  
Katy Eliades  
Jim Rice III  
Martha Silva  
Debbie Andrews  
Eva Harris

Cesar Gomez  
Shalonda Daniel  
Barbara Price  
Emma Smith  
Tosha Whitaker  
Claude Edouard  
Karine Mercado  
JoAnn Tucker  
Lea Ann Stone  
Thomas Davidson  
Amber Michell  
Patterson-Hullom  
Sully Flores  
Joanda Delgado Rico  
Jimmy Moore  
Clarence Barnett, Jr.

# LA ESQUINA DEL BIENESTAR

No es un secreto, la actividad física regular es buena para su salud. Ayuda con el peso, la energía, el estado de ánimo, el sueño y más. Tomarse el tiempo para hacer ejercicio es sólo una forma de alcanzar sus objetivos de salud y bienestar. Todos los planes de trabajo también deben ir acompañados de algún tipo de plan de nutrición. El rumor es que la nutrición y el ejercicio son igualmente importantes cuando se intenta perder peso. Si bien ambos son muy importantes para la buena salud, el veredicto es que todo el ejercicio en el mundo no lo ayudará a perder peso si su nutrición está fuera de control.

## UNA MEJOR NUTRICIÓN

La buena salud comienza con una buena nutrición. Muchas enfermedades crónicas pueden prevenirse con una nutrición adecuada y ejercicio. Estas incluyen enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, diabetes tipo 2, cáncer de mama y colorrectal y mala salud ósea. Hacer pequeños cambios en su dieta puede tener un gran impacto en su salud.

## CAMBIOS A COMIDA SALUDABLE

Cuando piensas en una alimentación saludable, probablemente pienses en renunciar a algunas de tus comidas favoritas, ipero no tiene por qué ser así! Comer de manera más saludable puede ser tan fácil como hacer algunas sustituciones simples que pueden hacer una gran diferencia en su salud. Aquí hay algunas ideas para ayudarlo a reducir la cantidad de grasa saturada, sal, azúcar agregada y calorías en sus comidas.

- Pruebe el yogur griego en lugar del yogur regular. El yogur griego tiene casi el doble de proteína en comparación con el yogur normal. La proteína extra le ayuda a sentirse más satisfecho. Busque opciones bajas en grasa o sin grasa para limitar las grasas saturadas.
- Elija frutas frescas en lugar de jugos de frutas. Los jugos de frutas contienen muy poca pulpa y piel de la fruta, lo que significa que son muy bajos en fibra. La mayoría de los jugos de frutas también tienen una gran cantidad de azúcares añadidos.

- Coma espinacas crudas en lugar de lechuga iceberg. La espinaca es más densa en nutrientes que la lechuga iceberg. Tiene un alto contenido de vitamina A, vitamina C, vitamina K, calcio y hierro.
- Consuma palomitas de maíz en lugar de papas fritas. Tres tazas de palomitas de maíz contienen menos calorías, menos grasa y más fibra que quince papas fritas.
- Elija arroz integral en lugar de arroz blanco. El arroz blanco pasa por un proceso de molido que aumenta su vida útil pero elimina la mayoría de sus nutrientes, incluyendo fibra, vitaminas y minerales.
- Coma avena en lugar de cereales azucarados. Los cereales azucarados son altos en azúcar, pero bajos en fibra. En cambio, la harina de avena no tiene azúcares agregados y tiene un alto contenido de fibra soluble, lo que le ayuda a sentirse más satisfecho y mejora su colesterol.

No existe un plan único para la nutrición y el ejercicio. Debe diseñar un estilo de vida saludable con el que pueda vivir de por vida, no un truco de solución rápida que siempre resulte en una recaída. Respétese a sí mismo y alimente su cuerpo con alimentos que lo alimentarán y nutrirán. Entonces, pregunte, investigue un poco y encuentre un plan saludable que sea atractivo para usted y a sus posibilidades. ¿Será difícil? Al principio, sí. Cualquier cambio importante en el estilo de vida suele serlo. ¿Vale la pena? Absolutamente.

## 9 CONSEJOS PARA RETOMAR EL EJERCICIO

1. **Comience con poco.** Los estudios han demostrado que 10 minutos de ejercicio al día pueden proporcionar beneficios para la salud.
2. **Sea responsable haciendo un seguimiento de sus entrenamientos, haciendo una cita con un entrenador o participando en clases grupales de ejercicios.**
3. **Incluya a un amigo,** miembro de la familia o compañero de trabajo para unirse a usted.
4. **Sea realista con sus metas.** Comience por registrar la cantidad de minutos que hace ejercicio cada semana y aumente la duración, la intensidad y la frecuencia a medida que avanza.
5. **Haga lo que le gusta.** Encuentre una actividad física que disfrute, por lo que es más probable que siga con ella.
6. **Tómelo un día a la vez.** Se necesita tiempo para cambiar los hábitos. Céntrese en lo que puede hacer cada día para mejorarse a sí mismo.
7. **Intente algo nuevo.** Haga una nueva lista de reproducción de ejercicios o pruebe con un tipo diferente de entrenamiento.
8. **Planee, prepare, programe.** Prepárese para el éxito manteniendo un par de tenis y ropa de entrenamiento en su automóvil y programe su entrenamiento en su día.
9. **Reduzca el consumo de alcohol, beba más agua** y acuéstese más temprano para sentirse fresco y lleno de energía para su entrenamiento al día siguiente.



# MIEMBROS DEL EQUIPO DEL TRIMESTRE

*¡Las felicitaciones están en orden para nuestros últimos Miembros del Equipo del Trimestre! Tuvimos varios nominados y los ganadores no fueron una decisión fácil. ¡Muy bien hecho al seguir siendo líderes ejemplares de 4M!*

## Jessica Gonzales (San Antonio)

Jessica Gonzales es muy responsable. Siempre está a tiempo y es participativa todo el tiempo. Si hay un miembro del equipo ausente, Jessica siempre está dispuesta a ayudar. Ella es un gran activo y estamos orgullosos de su papel en nuestro equipo.

## Cesar Gomez (Atlanta)

Cesar Gomez ha ido más allá en la gestión de las operaciones nocturnas en Atlanta. Su voluntad de trabajar horas extras y fines de semana para asegurarse de que cada tarea y proyecto se complete muestra un verdadero liderazgo que valoramos en 4M. ¡A nuestros clientes también les encanta!

## Jimmy Durham (Atlanta)

Jimmy Durham es un miembro valioso del equipo como técnico de alfombras en Atlanta. Responde a la llamada cada vez que se le pide algo y le apasiona el trabajo que hace. ¡Jimmy es un excelente ejemplo de la gran cultura que tenemos aquí en 4M!



*¡Bien merecido, Jessica!*



*¡Enorgullésete de tus logros, Cesar!*

# FELICITACIONES DE LOS CLIENTES

*Estas son sólo algunas de las felicitaciones que hemos recibido, desde el último boletín informativo, por parte de clientes que se tomaron el tiempo de compartir con nosotros sus experiencias positivas en cuanto a un servicio sobresaliente.*

Queríamos tener en cuenta que **Fernanda Harris** siempre es consciente cuando trabaja con otras personas en nuestros edificios mientras están ocupados y en llamadas telefónicas. ¡Felicitaciones a ella! -Samantha Mayfield, Coordinadora de Oficina II - FLS

**Dolores Cumpian**, quien está sustituyendo al portero quien está enfermo, ha hecho un gran trabajo para nosotros y como sustituta no siempre se le reconoce. Muy orgullosa del trabajo que hace. -Tammy Jimenez, Brooks Asistente administrativo - Carenet Healthcare Services

Me gustaría felicitar a uno de sus empleados. **Nettie Wilson**, es una mujer muy trabajadora. Hace el trabajo difícil que tiene con una sonrisa, confianza, dignidad y paz que comparte con quienes la rodean. Ella es un miembro muy valioso de su equipo. La felicitó y a ustedes por tener a una modelo de persona trabajando en nuestros edificios. -Teresa Lawrence, Coordinador de envíos - Caterpillar

Sólo quería decirles el excelente trabajo que **Ava Marie** hace en nuestro baño. Ella siempre es muy amigable y ciertamente se preocupa por el trabajo que hace y se nota! Es un baño desordenado y no demora mucho en limpiarlo. Seguro que pueden decir que nos está cuidando. -Karie Teator,

Asociado de Reclamaciones de Campo - Farmers Insurance

Su empleada, **Sarah Turner**, es una excelente trabajadora. Ella mantiene su área limpia y lo hace sin molestar a nadie. ¡Realmente creo que debería ser elogiada! -Kim Buttram - Springfield Clinic

**Wanda La Torre** sigue siendo fantástica en el apoyo que brinda a nuestras instalaciones. Es una trabajadora devota y trata nuestro lugar como si fuera su propia casa. -Samuel Kocol - CVS Health

Quería hacerles saber lo contentos que estamos con nuestro portero **Maurice Turner**. Es un gran trabajador que siempre está buscando formas de trabajar de manera más eficiente. A menudo lo veo haciendo tareas que en el pasado tenían que hacer los equipos nocturnos. Este arduo trabajo ha resultado en una reducción muy notable en las quejas de limpieza. Finalmente, y quizás lo más importante, ¡es un placer trabajar con Maurice! Es educado, profesional y tiene una personalidad atractiva que todos los que están aquí en el Centro disfrutan. Por favor, háganle saber cuánto disfrutamos tenerlo aquí. -Todd Hornburg, Vicepresidente, Servicios de apoyo e instalaciones - Donald Danforth Centro de ciencia vegetal

Quiero dar un par de felicitaciones a **Karrie Mahler** y a **Nancy Mangalavite**. He estado aquí 7

años, pero en el momento que le pido a cualquiera de ellas que ayude a limpiar esto o aquello, ambas son muy receptivas y siempre responden sin ningún problema. ¡Son serviciales y amables y quería expresar mi agradecimiento! -Denise Casson - Springfield Clinic

La limpieza funcionó muy bien en mi estación de trabajo. ¡Gracias otra vez por todo lo que hacen! -Frances Espinosa, Asistente administrativo - HSN

Anoche estuve en el trabajo tarde y pude ver cómo el joven equipo de limpieza hacía su trabajo. ¡Sí que son buenos! Los miembros del equipo que limpiaban la cocina de soporte técnico fueron muy amables, profesionales y exhaustivos. Prestaron atención a los detalles; aún así, fueron muy eficientes y oportunos. -Mary Prather, Tech Support Division - MiTek

**Joshua Felkins** es muy bueno. Pasa de 2 a 3 veces todos los días y pregunta si hay alguna queja o algo que deba hacer, realmente lo aprecia. -Debbie S. Mitchell, Especialista en gestión de suministros

**Jorge Rico**, El conserje / celador en Earth City es un activo sobresaliente. Responde a los problemas planteados, siempre tiene un comportamiento agradable y desempeña su papel a un nivel muy alto. -John Lukasik,

Gerente de departamento - AT&T Services, Inc.

¡Solo quería tomarme un minuto y contarles lo impresionantes que se veían los pisos esta mañana en las oficinas de RH! Por favor díganle a **Terry Brown** y a **Susan Cardwell** ¡gracias! - Erin Allen, Asistente administrativo - Logan Aluminum Inc.

**Caleb** hizo un trabajo increíble limpiando nuestros refrigeradores. Todos estábamos muy satisfechos y varios de nuestros empleados hicieron comentarios sobre el buen trabajo que habían hecho y cómo olían mucho mejor. -Connie Levy

Sólo quería hacerles saber que **Renee Lopez** ha estado limpiando nuestra oficina desde quién sabe cuando. Nunca pensé que estaría pensando en la limpieza, pero él es tan amable y cortés, y hace un gran trabajo de limpieza que realmente quería que alguien además de mí lo supiera. No puedo decir cuánto lo apreciamos. Nuestra oficina está notablemente más limpia. -Cam Sunarto - Integra Financial

Quiero hacerles saber que realmente aprecio a **LaTonya Blakey** y todo su duro trabajo. Soy practicante en la clínica de salud y ella siempre va por encima y por detrás cuando limpia nuestra área. Es muy alegre y siempre tiene una sonrisa en su rostro. Ella simplemente merece reconocimiento por hacer un gran trabajo. Alegra

mi día verla. Es muy trabajadora y solo quería hacerlo saber.

-Leanne Cullom, Practicante de enfermera de familia, HCM - My Health Center at Lowe's

Quería hacerle saber cuánto aprecio el trabajo arduo y los esfuerzos adicionales que **Roy Bowens** y **Christopher Baber** manifestaron en los días previos a nuestro recibimiento. Mantuvieron las habitaciones listas y en funcionamiento, y continuaron ayudándonos de todas las formas que podían. Como siempre, apreciamos a **Carl Young** también. Siempre es bueno para entrar y ayudarnos con este evento anual. ¡Somos afortunados de tenerlo en nuestro equipo! -Denise Schmidt, Coordinador del Centro de Conferencias - HCA



*¡Impresionante trabajo, caballeros!*

# RECONOCIMIENTO AL MIEMBRO DEL EQUIPO 4M

Encontrar y reconocer a los miembros del equipo que hacen las cosas bien es una parte importante de nuestra cultura.

## ANIVERSARIOS EN 4M

*¡Felicitaciones y gracias por sus muchos años de servicio dedicado a nuestros clientes!*

### 20 años

Jonathon Goodson  
Zaidi Issa

### 15 años

Chris Scarber  
Juan Zarate

### 10 años

Guillermo Barrera  
Fred Hill  
Roosevelt Jenkins  
Deborah Stachurski  
Hattie Stanley

### 5 años

Angelique Bledsoe  
John Brady  
Amela Cejvanovic

Don Cervantes  
Jamie Coleman  
Jonathan Cunningham

Hector Delgado  
Cinthia Diaz  
Douglas Elder  
Ophelia Fails

Chantell Giltner  
Andrew Goetsch  
Ann Grise  
Sherry Hamm  
Belinda Hutcherson

Lorean Jones  
Brock Juhl  
Kubir Kuikel  
Karrie Mahler  
Edin Martinez

Jennifer Mc Comb  
Justin Mc Swain  
Melva Mendez  
Michael Moss

Diego Ortiz Montalvo  
Sue Perkins  
Barry Reeves

Gerson Reyes  
Hernan Segura  
Richard Stafford  
John Tuinier

Denia Villasante  
Arapa De Olave

James Ware Jr.  
Sylvia Williams

Michael Worsham

## MIEMBROS DEL EQUIPO DE CLASE MUNDIAL QUE RECLUTAN A MIEMBROS DEL EQUIPO DE CLASE MUNDIAL

*Se ha retribuido a las siguientes personas por reclutar nuevos miembros para el equipo 4M. ¡Pregunte cómo puede participar y recibir un bono por sus referencias!*

### \$100

Maria Aguila  
Darleen Aponte

Timothy Chrismer  
Nincechla Contreras

Luis Diaz  
Ana Fabre  
Elizabeth Lee  
Lavone Lenox  
April Lewis  
Carmen Padron  
Beatriz Rincon  
Phyllis Ritter  
Lissette Rodriguez  
Maria Silva  
Tiana Smith

Donnell Starks  
Anastasha Tijerino  
Sandra Troches

### \$300

Synovia Lowe Rogers

### \$1,000

Alyssa Bradley

**TOTAL DE BONOS DE RECLUTAMIENTO: \$3,100**

## PROMOCIONES EN 4M

*Felicitaciones a los siguientes miembros de nuestro equipo por sus recientes promociones.*

Janis Schaake  
Gerente de Campo  
Shalonda Daniel  
Supervisora  
Crystal Cairns  
Gerente de cuenta

Cruz Romero  
Gerente de Campo  
Luis Garcia  
Gerente de Cuenta  
Beverly Leach  
Gerente de Cuenta

Hector Delgado  
Supervisor de obra  
Lea Stone  
Gerente de cuenta

## NUEVOS MIEMBROS DEL EQUIPO DIRECTIVO

*Felicitaciones a los siguientes miembros del equipo directivo, y bienvenidos a la familia 4M.*

Sergio Vargas  
Gerente de cuenta  
Paul Wilson  
Gerente regional  
Andres Fregoso  
Supervisor de cuenta  
Allion Vartanian  
Coordinador de cuenta  
Wanda Thomas

Coordinador de cuenta  
Nick Flatley  
Especialista en servicio de asistencia  
Megan Harper  
Gerente asociado  
Alexis Santiago  
Supervisor de campo  
Cesar Gomez  
Asistente de Gerente de Cuenta  
Fidencio Garcia  
Supervisor de campo  
Tim Fortner

Director de operaciones  
Steven Cox  
Gerente del campus  
Kai Hollman  
Gerente de cuenta  
Dulce Morales  
Gerente de cuenta  
Daniel Taylor  
Gerente de Campus  
Tammy Anthony  
Gerente de cuenta  
Tony Valenti  
Especialista en soporte de marketing

## GANADORES POR UNA GRAN TRABAJO \$\$

*4M recibe el reconocimiento de clientes y supervisores cientos de veces cada trimestre felicitando a los miembros de nuestro equipo. Los miembros del equipo reciben un boleto por "una gran labor" cada vez que se les reconoce. Al final del mes, se celebra un sorteo y los miembros del equipo reciben un premio en efectivo.*

Rashad McGlone  
Shameka McGee  
John Taylor  
Elijah Ratliff  
Trevon Wilkins  
Amanda Chrismer  
Brandon Rupert  
Audrey Williams  
Maurice Turner

Michael Tyler  
Tabatha Shelton  
Katina Brown  
Josh Perkins  
Gregory Minnis  
Josh Howell  
Nisha Lathrop  
Amy Selser  
Mary Mikuleza

William West  
Ted Oliver  
Janice Mason  
Lazaira Martinez  
Jovo Lukic  
Jose Castillo  
Derrell Aquino  
Elmer Ortiz  
Kevin Vega

## GANADORES DEL BINGO DE SEGURIDAD

Los ganadores reciben potencialmente en cualquier parte desde **\$75 hasta \$8,000** por juego!

Jerome Tillmon **\$75**  
Arthur Pitts **\$150**  
Eduardo Baez **\$75**  
Julian Bedolla-Mendoza **\$150**  
Rickey Davis **\$150**  
Mauricio Valdes **\$150**  
Pearlie Ewing **\$300**  
Kaliryanie Molina **\$300**  
Safija Imamovic **\$46**  
Samir Ramic **\$46**  
Merka Karic **\$46**  
Stephanie Agnew **\$46**

Nayeli Perez **\$75**  
Alex Garced **\$46**  
Steven Anderson **\$46**  
Grant March **\$46**  
Uwe Pitzschel **\$46**  
Regina Hendricks **\$46**  
Martha Bolanos **\$46**  
Natonya Maxwell **\$46**  
Marilyn Jones **\$46**  
Emily Sarvies **\$600**  
Arnaldo Sepulveda **\$2,000**



*¡Felicitaciones a Kaliryanie Molina!*



*¡La paga segura en 4M!*

**TOTAL DE GANANCIAS: \$4,548**

# 10 SEÑALES DE ADVERTENCIA PARA DEL FRAUDE DE COMPENSACIÓN LABORAL POR LESIONES DE EMPLEADOS

Las reclamaciones de Compensación de Trabajadores son un dolor; no sólo para el empleado lesionado, sino también para el empleador, que debe preocuparse por la responsabilidad, así como por el bienestar de los miembros de su equipo. Las reclamaciones fraudulentas son un factor primordial para aumentar el costo de las primas tanto para los empleadores como para los miembros del equipo.

Tener un plan de acción claro para manejar los incidentes de compensación de los trabajadores ayudará a asegurar el éxito de las reclamaciones. Parte de este plan debe incluir la identificación de las señales de advertencia que podrían apuntar al fraude de compensación de los trabajadores y reportarlas a un ajustador de inmediato.

Aquí hay 10 señales de advertencia de que algo podría estar mal:

## 1. La lesión ocurrió el lunes o el viernes.

Las lesiones que ocurrieron la madrugada del lunes antes de la llegada del supervisor u otros empleados o el viernes por la tarde, pero que no se informaron hasta el próximo lunes, podrían ser el resultado de actividades de fin de semana y no relacionadas con el trabajo.

## 2. El empleado está insatisfecho.

¿El empleado está descontento? ¿Fue recientemente

degradado, rechazado para una promoción, se le negaron las vacaciones o fue despedido??

## 3. No hay testigos.

Esto es especialmente sospechoso si el reclamante suele trabajar con otras personas que probablemente habrían visto el incidente. Si los "testigos" son todos amigos íntimos del reclamante, esto también podría ser una señal de advertencia.

## 4. Los hechos son inconsistentes.

Si los detalles son inconsistentes o la historia del reclamante cambia con frecuencia, esto podría ser una señal de advertencia.

## 5. Las finanzas del empleado son inestables.

Un empleado que experimenta problemas financieros puede ver un reclamo de compensación de trabajadores como una salida.

## 6. La lesión fue reportada tarde.

Los empleados lesionados reportan sus lesiones de inmediato, no días o semanas después.

## 7. El empleado no puede ser contactado en casa.

¿No puede comunicarse con el empleado lesionado en su casa cuando supuestamente están recostados o se están recuperando? ¿Realmente está ahí?

## 8. El empleado tiene otro trabajo o participa en pasatiempos extenuantes.

Un reclamante que labora en dos trabajos o participa en pasatiempos o deportes extenuantes puede estar tratando de recibir una compensación por una lesión que ocurrió en otro lugar.

## 9. El médico o abogado es sospechoso.

Desconfíe de los médicos y abogados con reputación de estar involucrados en reclamaciones falsas.

## 10. El empleado está demasiado ansioso.

¿El empleado está presionando para resolver el reclamo o pedirle a su abogado que feche una carta de representación el día de la lesión, o incluso antes?

Protegerse contra el fraude de compensación de los trabajadores es el primer paso para prevenirlo. Recuerde informar el reclamo de inmediato, documentar el testimonio de un testigo, revisar cualquier video que tenga y reportar cualquier sospecha al ajustador de inmediato.

En 4M, creemos que lo correcto es correcto y lo incorrecto es incorrecto. El fraude es incorrecto, y es ilegal. Tenemos una tolerancia cero ante el fraude, y aquellos que lo cometan serán procesados en el máximo grado de la ley. Es sólo otra forma en que entregamos las mejores soluciones innovadoras, seguras y sostenibles.

La misión de 4M: Proporcionar soluciones innovadoras y de clase mundial a socios de clase mundial con energía, entusiasmo y emoción por parte de los miembros del equipo que comparten el éxito de 4M.



www.4-m.com

Fax 314-535-2218

Tel: 314-535-2100

Building Solutions  
2827 Clark Avenue  
St. Louis, MO 63103

