

En esta edición: ¡Diversión de Home Run!

PROGRESSIVE

quarterly

ABRIL - JUNIO 2024 | NO. 10



CELEBRA NUESTRO

DÉCIMA EDICIÓN

Jesse Montoya

Nuestro héroe progresista



Adoptando la automatización y el liderazgo en Progressive Produce

CONTENIDO

SEGUNDO TRIMESTRE - 2024



CARACTERÍSTICAS

8

Día de agradecimiento a los empleados

Unase a nosotros mientras conmemoramos este día especial con más sincero agradecimiento, reconocimiento y aprecio por el arduo trabajo y la dedicación de nuestro excepcional equipo.



10



19

CARTA DEL EDITOR

¡Hola Progressive y Keystone!

¿Puedes creerlo? Hemos llegado a la décima edición del **Progressive Quarterly**, y **todo gracias a tu increíble ¡apoyo!** Sus contribuciones son las que hacen que cada número sea único y especial, y no podríamos haber llegado a este punto sin ustedes.

Al reflexionar sobre el viaje hasta ahora, es sorprendente ver cómo sus ideas han dado forma al Progressive Quarterly. Desde sugerencias innovadoras hasta críticas reflexivas, cada aportación nos ha ayudado a crecer y mejorar. Este hito es una celebración de nuestro esfuerzo y dedicación colectivos.

De cara al futuro, estamos entusiasmados de continuar este viaje juntos. Sus ideas y comentarios son el corazón del Progressive Quarterly. Así que no seas tímido: sigue enviando esas sugerencias. Cada número es una oportunidad para innovar, conectar y celebrar nuestros éxitos compartidos. ¡Juntos, hagamos que cada número sea mejor que el anterior! pq

El Dr. Oscar Guzman es el editor en jefe de Progressive Quarterly y también el vicepresidente de marketing y ventas de Progressive Produce. Las cartas al editor pueden enviarse por correo electrónico a marketing@progressiveproduce.com



en la portada
NUESTRO HÉROE PROGRESISTA
(PÁGINA 4)

FOTO PROPORCIONADA POR:
Oscar Guzmán

En este asunto

ESTADO DE LA EMPRESA - 3

COMUNICADO DE PRENSA DE KEYSTONE - 3

NUESTRO HÉROE PROGRESIVO - 4

EL AUGUE DE LAS CEBOLLAS DULCES DE CALIFORNIA - 6

DÍA DE APRECIACIÓN DEL EMPLEADO - 8

¡DIVERSIÓN DE HOME RUN! - 10

NAVEGANDO LAS REDES SOCIALES - 12

INOCUIDAD DE ALIMENTOS PARA NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS - 13

EMPEZAR PEQUEÑO, PENSAR EN GRANDE - 14

7 CONSEJOS DE JARDINERÍA PARA PRINCIPIANTES - 16

FLORECIENTE - 17

¡ES UN BUEN MOMENTO PARA RECICLAR! - 18

RECETAS PROGRESIVAS - 19

CUMPLEAÑOS - 20

ANIVERSARIOS - 21

MEJORAR TU ESTADO MENTAL - 22



PROGRESSIVE
quarterly

EDITOR EN JEFE
Dr. Oscar Guzman

DIRECTOR DE ARTE/PRODUCCIÓN
Amanda Nojadera

COLABORADORES
Marty Kamer, Jesse Montoya, Arturo Coronado, Alan Pizana, Beatriz Gutierrez, and Alejandra Villacres

RECETAS
Jaime Greger

INFORMACIÓN DEL CONTACTO
Teléfono: (323) 890-8100
marketing@progressiveproduce.com

Progressive Produce
15130 Northam Street La Mirada, CA
90638

Progressive Quarterly es una publicación trimestral producida y editada por los dedicados trabajadores de Progressive.

2024 Q2 Estado de la empresa

POR: MARTY KAMER



Equipo Progressive:

Espero que esta correspondencia los encuentre a usted y a los suyos felices, saludables y disfrutando de las primeras semanas del verano de 2024.

"¡Salida de la escuela!"



La temporada de graduación nos reúne para celebrar el crecimiento personal, los logros académicos y la sensación de nuevas aventuras.

Recientemente viajé a Carolina del Norte para celebrar las respectivas graduaciones de mis hijas. También tengo dos sobrinas y un sobrino que se graduaron este año. ¡¡Felicitaciones y mucha suerte a todos los graduados de 2024!!

El final de la temporada de graduación indica que el verano de 2024 finalmente ha llegado. El tan esperado clima cálido y soleado, junto con días más largos, nos invita a pasar más tiempo al aire libre. Respirar aire fresco mientras toma el cálido sol mejora la salud mental, al mismo tiempo que aumenta los niveles de vitamina D y sobrecarga nuestros niveles de energía.

De vez en cuando, es saludable tomarse un poco de tiempo y "reducir el ritmo". Los espacios al aire libre, como un jardín, permiten relajarse y descansar. Tengo vívidos recuerdos de la infancia cuando recogía frutas y verduras del jardín y disfrutaba de los relajantes fines de semana de verano en la granja de mis bisabuelos en LaGrange, KY. Los ritmos naturales del verano son el momento perfecto para utilizar un poco de tiempo libre para "reducir el ritmo" y reconectarse con familiares y amigos.

Al reflexionar sobre la primera mitad de 2024, estoy orgulloso de los tremendos esfuerzos y el trabajo en equipo que se están realizando.



en todo Progressive. ¡Gracias! ¡Gracias! ¡Gracias!

Desafortunadamente, a pesar de nuestros esfuerzos colectivos, los resultados en algunas áreas de nuestro negocio no han cumplido con las expectativas en lo que va de 2024. Desafío a todos los equipos a analizar sus datos y afinar el enfoque en las áreas de nuestro negocio que están "funcionando". Las operaciones optimizadas y enfocadas en láser aumentarán nuestro valor para los clientes principales y, eventualmente, brindarán los resultados por los que todos estamos trabajando. Para alcanzar alturas cada vez mayores, las personas y las organizaciones deben continuar aceptando el cambio y tratar de EVOLUCIONAR.

El héroe del trimestre de Progressive es un excelente ejemplo de "aceptar el cambio". ¡La evolución de Jesse Montoya de pasante a vicepresidente de operaciones de almacén es inspiradora! A lo largo de su carrera, Jesse ha adoptado los avances tecnológicos y ha demostrado una capacidad única para pensar y actuar de nuevas maneras. Su voluntad y capacidad para EVOLUCIONAR le han permitido a Jesse crear cambios positivos a escala en múltiples áreas de Progressive. ¡El compromiso inquebrantable de Jesse con los valores fundamentales de nuestra empresa es la esencia de lo que hace de Progressive Produce una gran empresa! ¡Gracias por todo lo que haces, Jesse!

Para terminar, quiero recordarles a todos que el cambio positivo siempre ocurre "de adentro hacia afuera". Quiero y necesito saber de ti. Siempre estoy disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana por correo electrónico a marty@progressiveproduce.com o por teléfono al 301-346-2009.

¡Disfruta los días de tu verano! pq

Mejor,

Marty Kamer es el director ejecutivo de Progressive Produce y puede comunicarse con él en marty@progressiveproduce.com o por teléfono al 301.346.2009.

Comunicado de prensa de Keystone

Progressive Produce y Keystone Fruit Marketing, una división de Progressive Produce, anuncian con orgullo el tan esperado regreso de Walla Walla Sweet Onions, la verdura oficial del estado de Washington.

Con su reconocido perfil de sabor, las cebollas dulces Walla Walla volverán a cautivar el paladar esta temporada.

"A mediados de junio estará lista una excelente cosecha de estas cebollas irresistiblemente dulces y suaves", comparte Mike Blume, vicepresidente de ventas y marketing de Keystone Fruit Marketing.

"Y como favorito del 4 de julio, es imperativo que planifiques en consecuencia ahora".

Póngase en contacto con su gerente de ventas de Progressive o Keystone para comenzar a planificar hoy. pq



Nuestro héroe
progresivo

Jesse Montoya

Adoptando la automatización y el
liderazgo en Progressive Produce

Por: Dr. Oscar Guzman



En el panorama de rápida evolución de la agricultura y la producción de alimentos, Progressive Produce se erige como un modelo de innovación y resiliencia. Los recientes avances de la empresa hacia la automatización no son sólo avances tecnológicos sino un

testimonio de su visión visionaria liderazgo y compromiso con la excelencia operativa. Jesse Montoya, nuestro héroe del trimestre, ejemplifica estas cualidades, dirigiendo la empresa a través de transiciones significativas con una combinación de conocimiento estratégico y liderazgo empático.

El viaje de Jesse de un pasante reactivo a un líder fundamental en Progressive Produce es una narrativa de perseverancia y adaptabilidad. Después de graduarse de UC Riverside en 2007 con una licenciatura en economía y una especialización en marketing, Jesse inicialmente evitó la idea de trabajar en productos agrícolas. Una humilde pasantía de verano en Burkett Produce, organizada por su padre, le presentó los rigores de la industria. A pesar de renunciar a los productos agrícolas después de esta experiencia, la crisis económica de 2007 lo hizo regresar al redil, en busca de estabilidad y oportunidades.

En Progressive Produce, el papel de Jesse como empleado de inventario se convirtió en el crisol donde perfeccionó sus habilidades y encontró su nicho. Aprovechando su formación académica y su buen ojo para los avances tecnológicos, comenzó a introducir eficiencias que sentarían las bases para su ascenso dentro de la empresa. Su enfoque proactivo y su capacidad para

identificar e implementar mejoras lo llevaron gradualmente a su posición de liderazgo actual.

El cambio más significativo bajo la dirección de Jesse ha sido el giro de la empresa hacia la automatización. Ante el aumento de los costes laborales, Progressive Produce se embarcó en un ambicioso proyecto para modernizar sus líneas de envasado. Esta iniciativa, conocida como Fase Dos, implica la sustitución de líneas antiguas por otras nuevas y más eficientes, duplicando efectivamente la capacidad de embalaje de la empresa y reduciendo al mismo tiempo la fuerza laboral mediante el desgaste natural. Este movimiento estratégico no sólo mejora la eficiencia operativa sino que también garantiza una transición más fluida para los empleados, aliviando los temores de despidos abruptos.

Elegir la maquinaria adecuada no fue tarea fácil. Jesse, junto con los miembros clave del equipo, Robert Velasquez y Dave Walker, viajaron mucho para evaluar varias opciones. Su decisión de optar por un proveedor con sede en el Reino Unido fue una decisión cuidadosamente considerada, lo que subraya el compromiso del equipo de tomar decisiones informadas y basadas en el consenso. Las nuevas máquinas, capaces de comunicarse entre sí y detenerse



Robert revisando la maquinaria en el Reino Unido.

producción automática en caso de problemas, reduce significativamente la necesidad de supervisión humana constante, agiliza las operaciones y minimizando el tiempo de inactividad.

“La filosofía de liderazgo de Jesse tiene sus raíces en el empoderamiento y la colaboración. Él entiende que la clave para un éxito la implementación de nuevos sistemas radica en asegurar la aceptación del equipo”.

Al involucrar a los empleados en los procesos de toma de decisiones y fomentar un sentido de propiedad, Jesse se asegura de que su equipo cumpla y esté genuinamente comprometido con el éxito de la empresa. Este enfoque, que puede parecer engañosamente simple, es la piedra angular de un liderazgo eficaz, especialmente en tiempos de cambio.

Equilibrar las exigencias profesionales con la vida personal es otra área en la que Jesse brilla. Recientemente volvió a ser padre y compagina sus responsabilidades laborales con las necesidades de su creciente familia. Esta capacidad de mantener el equilibrio en ambas esferas es indicativa de su enfoque holístico del liderazgo, uno que valora la conexión humana tanto como la eficiencia operativa.

De cara al futuro, la visión de Jesse para Progressive Produce es la de crecimiento e innovación continuos. La finalización de la Fase Dos posicionará a la empresa como una formidable

competidor en el mercado, capaz de envasar de manera más eficiente y satisfacer la creciente demanda con agilidad. El enfoque en la eficiencia operativa y la posible expansión de las instalaciones de almacenamiento en frío subraya aún más la estrategia con visión de futuro de la empresa.

En conclusión, la historia de Jesse en Progressive Produce es una combinación convincente de crecimiento personal, liderazgo estratégico e innovación tecnológica. A medida que la empresa navega por las complejidades de la agricultura moderna, son líderes como Jesse quienes trazarán el rumbo, asegurando que Progressive Produce no solo sobreviva sino que prospere en un panorama en constante cambio. Su viaje sirve de inspiración y nos recuerda que con la combinación adecuada de visión, dedicación y empatía, incluso los desafíos más abrumadores pueden transformarse en oportunidades de crecimiento y éxito. **pq**

¿Quieres saber más sobre nuestro héroe progresista, **Jesse Montoya**? ¡Escuche el primer episodio de nuestro nuevo Podcast de Progressive Produce!



Conozca al equipo de la fase dos

Desde la optimización de los procesos hasta la mejora de la eficiencia, estos profesionales dedicados han sido fundamentales para impulsar nuestras operaciones. Con su experiencia en logística, adquisiciones, control de calidad y más, han estado a la vanguardia para garantizar el éxito de la Fase Dos. Únase a nosotros para reconocer su arduo trabajo y compromiso mientras continúan impulsándonos hacia alturas aún mayores. **pq**



David Walker
Vicepresidente adjunto de operaciones
25 años en Progressive



Jose Quevedo
Gerente Mecánico
25 años en Progressive



Roberto Velásquez
Jefe de almacén
12 años en Progressive



Rigoberto Hernandez
Mecánico
34 años en Progressive



Edgar Guerra
supervisor de mantenimiento
22 años en Progressive

Welcome to

CALIFORNIA

USA

A large, realistic-looking onion sits on a reflective surface in the foreground. Behind it, a dark suitcase with several travel stickers, including one for Peru, is positioned. The background shows an airport tarmac with a large airplane and a clear blue sky with scattered clouds.

**El auge de las cebollas
dulces de California: una
nueva era en la innovación
de productos agrícolas**

Por: Dr. Oscar Guzman

En el corazón agrícola de Coachella, California, ha surgido una nueva estrella en el mercado de productos agrícolas: la cebolla dulce de California. Este producto innovador, presentado esta temporada, redefinirá los estándares de las cebollas dulces en la industria, ofreciendo innumerables beneficios tanto a los consumidores como a los productores.

La cebolla dulce de California, conocida científicamente como variedad Century, es una cebolla de día corto que se cultiva exclusivamente en California y está disponible de mayo a julio. Su resistencia a muchas enfermedades comunes la convierte en una opción amigable para los productores, ya que reduce la necesidad de tratamientos químicos extensos y se alinea con prácticas agrícolas sostenibles.

La idea de este producto surgió de la necesidad del mercado de una cebolla dulce plana en la costa oeste durante esta época del año. La implementación estratégica implicó una cuidadosa planificación y colaboración con los productores locales para garantizar el cultivo exitoso y la introducción oportuna en el mercado de esta nueva variedad.

La cebolla dulce de California ofrece varias ventajas en el mercado. Uno de los beneficios importantes es el ahorro de costes. Los clientes pueden comprar estas cebollas al precio FOB de Vidalia sin los cargos de flete adicionales de Vidalia, lo que resulta en un fácil ahorro de \$4 por caja. Además, el sistema de entrega Just-In-Time (JIT) permite pedidos rápidos sin largos plazos de entrega, atendiendo a las necesidades dinámicas del mercado.

La Cebolla Dulce de California es un producto premium que cumple con altos estándares de calidad.

Estas cebollas, cultivadas localmente y frescas de granja, se entregan con un tiempo de viaje mínimo, lo que garantiza una frescura superior. El exterior de color marrón claro y su sabor dulce con un picante muy bajo lo convierten en un ingrediente versátil, adecuado como una cebolla amarilla híbrida pero con una forma plana distintiva.

Disponible en cajas de 40 libras (pegatinas) y bolsas de 2 libras, California Sweet Onion satisface diversas necesidades de los consumidores.

“La introducción de la cebolla dulce de California marca un hito importante para Progressive Produce y la comunidad agrícola en general. Este producto innovador no sólo aborda una necesidad específica del mercado, sino que también ejemplifica el potencial de la agricultura local y las prácticas sostenibles”.

El objetivo es empacar de manera más eficiente y reducir la carga de trabajo general de los empleados, creando un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal para todos. Esta visión se extiende más allá de la eficiencia operativa para fomentar una cultura de innovación y sostenibilidad dentro de la empresa.

La cebolla dulce de California es más que un simple producto; es un testimonio del ingenio y la dedicación de los productores y del equipo operativo de Progressive Produce. A medida que avancemos, el éxito de este producto innovador sin duda inspirará nuevos avances en la industria, estableciendo nuevos puntos de referencia en materia de calidad, eficiencia y sostenibilidad. **pp**



Dr. Guzman en los campos de cebolla dulce de California

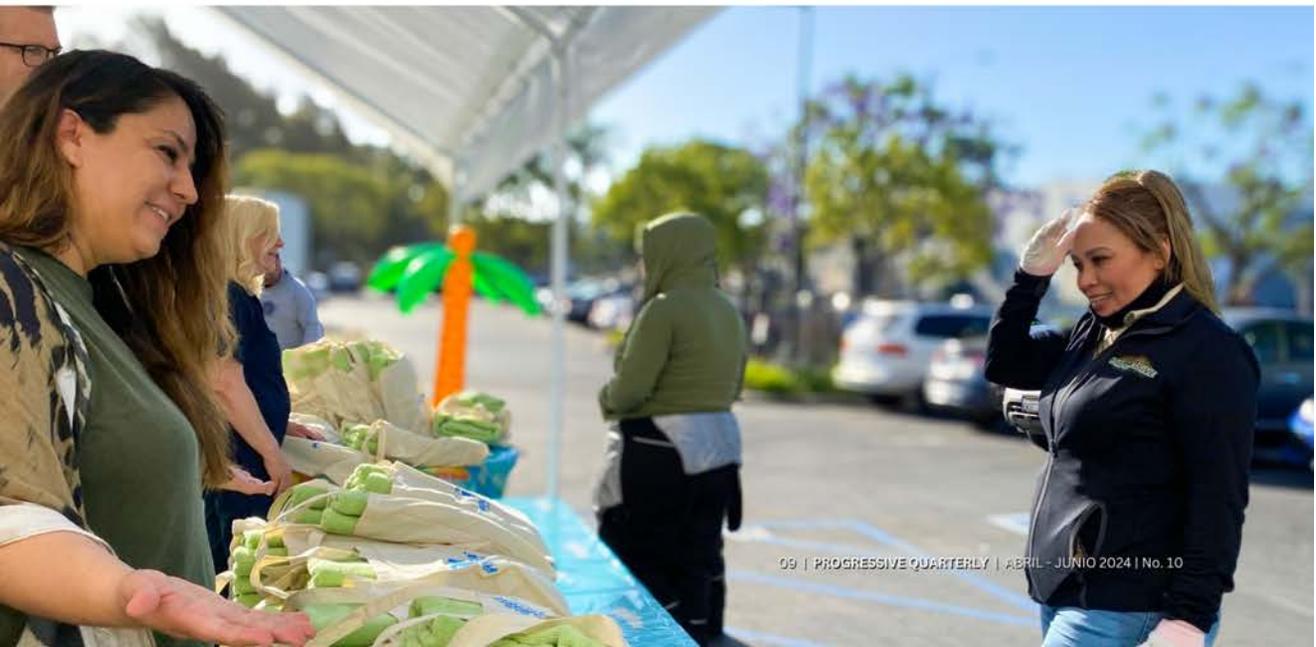
Celebrando a nuestro equipo en el Día de Agradecimiento a los Empleados

En el Día de Agradecimiento a los Empleados, estamos encantados de reconocer y honrar la notable dedicación y el arduo trabajo que cada uno de ustedes aporta a nuestro equipo (y créannos, ¡hay mucho!). También se trata de aceptar nuestro sentido de comunidad y el compromiso inquebrantable que nos define.

Una de las partes más destacadas de nuestro equipo es la riqueza de experiencia que abarca décadas e incluso generaciones. No es raro encontrar empleados que llevan muchos años, incluso décadas, con nosotros; su lealtad y dedicación dicen mucho sobre la cultura inclusiva y solidaria que hemos construido. Y no olvidemos a las familias que forman parte de la estructura de nuestra empresa, con múltiples generaciones que continúan con orgullo el legado de trabajo duro y dedicación.

Mientras celebramos a cada uno de ustedes, tomemos un momento para reflexionar sobre el increíble viaje que hemos compartido. Ya sea que haya estado aquí durante años o recién esté comenzando, sepa que se valoran sus contribuciones, se aprecian sus esfuerzos y se valora su presencia. **pq**







SOFTBOL CON AMIGOS

Nuestro reciente juego de softbol con nuestros amigos de Pacific Trellis fue un éxito en todos los sentidos de la palabra. Un clima perfecto preparó el escenario para un día lleno de risas, competencia amistosa y tal vez algunos momentos divertidos que nos hicieron sonreír a todos.

Cuando nuestros equipos salieron al campo, quedó claro que no se trataba sólo de softbol; se trataba de unirnos como una gran familia. Desde veteranos experimentados hasta jugadores primerizos, todos trajeron su mejor juego y lo dejaron todo en el campo. Y no olvidemos los vínculos que formamos a lo largo del camino, porque ya sea que estuviéramos chocando los cinco después de una gran jugada o compartiendo un refrigerio después del juego, cada momento nos acercó más. pq





TRABAJO EN EQUIPO EN ACCIÓN



Navegar por las redes sociales de forma segura

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de nuestras vidas, ofreciendo formas de conectarnos, establecer contactos y expresarnos. Sin embargo, es crucial priorizar nuestra seguridad al utilizar estas plataformas. A continuación se ofrecen algunos consejos importantes que le ayudarán a mantenerse seguro en las redes sociales:



¡Guarde su información!

Tenga cuidado con lo que comparte en línea. Evite dar datos personales como su dirección o número de teléfono. Mantenga privada la información sobre su familia y su lugar de trabajo.



Tenga cuidado con el engaño

Tenga cuidado con las estafas y la información engañosa. Si algo parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea. Evite hacer clic en enlaces sospechosos o creer todo lo que lee. Tenga cuidado si alguien que no conoce intenta conectarse con usted o le pide dinero.

Utilice la configuración de privacidad

La mayoría de las plataformas de redes sociales ofrecen configuraciones de privacidad que te permiten controlar quién puede ver tus publicaciones y fotos. Aproveche estas configuraciones para asegurarse de que solo sus contactos de confianza tengan acceso a su contenido.

Informar actividad sospechosa

Si encuentra algún comportamiento preocupante en las redes sociales, no dude en denunciarlo. Ya sea acoso, intimidación u otro contenido inapropiado, repórtalo a los administradores de la plataforma. Pueden ayudarle a bloquear o tomar medidas contra las cuentas infractoras.

Piensa antes de compartir

Antes de publicar algo en línea, considere el impacto potencial. Evite compartir contenido que pueda ser hiriente o causar problemas a usted o a otros. Tómase un momento para reflexionar sobre cómo diferentes audiencias podrían percibir tus publicaciones.

¡Ten cuidado la próxima vez que estés en línea! **pq**



Inocuidad de alimentos para niños menores de 5 años

Aprenda los pasos a seguir para proteger a sus niños menores de 5 años de enfermedades causadas por alimentos contaminados



¿Cuánto tiempo son permanece salubre la comida de bebé?

Sólidos - abiertos o preparados frescos	Refrigerador	Congelador
Puré de frutas y vegetales	2 a 3 días	6 a 8 meses
Puré de carnes y huevos	1 día	1 a 2 meses
Combinaciones de vegetales y carnes	1 a 2 días	1 a 2 meses
Comiditas de bebé preparadas en casa	1 a 2 días	1 a 2 meses

¿Por qué corren más riesgo los niños menores de 5 años?

El sistema inmunológico de los niños menores de 5 años aún está en el proceso de desarrollo. En comparación con grupos de otras edades, los niños menores de 5 años tienen los niveles más elevados de incidencias de enfermedades contraídas por alimentos contaminados.

Sabía usted que...

15% de los niños menores de 5 años que contraen *E. coli* O157 desarrollan síndrome urémico hemolítico (SUH)

6% de la población general que contraen *E. coli* O157 desarrollan SUH

El SUH puede causar daños al hígado, los riñones y el páncreas y hasta puede causar la muerte



Alimentos de alto riesgo para niños menores de 5 años



Alimentos que incluyen carnes, aves y huevos **crudos** o **parcialmente cocidos**



Leche o jugo **sin pasteurizar**



Ostras o mariscos **crudos** o **parcialmente cocidos**

Recuerde



Limpiar: Lave sus manos, utensilios y superficies usando agua y jabón



Separar: Separe las carnes, aves y mariscos crudos de los alimentos listos para comer



Cocinar: Cósalos hasta que alcancen las temperaturas internas seguras recomendadas



Enfriar: Guarde las sobras en el refrigerador dentro de un periodo de 2 horas de cocidas



Empezando poco a poco, pensando en grande

Como parte de nuestro compromiso continuo con la sostenibilidad, nos complace compartir los próximos pasos de nuestra iniciativa Rooted. Para crear un cambio significativo y duradero, elegimos comenzar con acciones pequeñas e impactantes que puedan crecer con el tiempo. A continuación presentamos un vistazo detallado a nuestros pasos inmediatos y futuros.

Pasos inmediatos: mejorar la gestión de residuos

Implementación de un sistema de 3 contenedores

Para impulsar nuestros esfuerzos de sostenibilidad, introduciremos un sistema de gestión de residuos de tres contenedores en nuestra oficina. Este sistema incluirá:

- **Contenedor de Vertedero:** Para residuos no reciclables y no compostables.
- **Papelera de reciclaje:** Para materiales reciclables como papel, plásticos y metales.
- **Contenedor de Compost:** Para residuos orgánicos como restos de comida y materiales biodegradables.

Al segregar los residuos en origen, pretendemos reducir significativamente la cantidad de residuos enviados a los vertederos y promover el reciclaje y el compostaje.

Educación y compromiso de los empleados

La implementación del sistema de 3 contenedores irá acompañada de una sólida campaña de educación de los empleados para garantizar que todos comprendan cómo utilizar correctamente los contenedores. Esto incluirá:

- **Talleres y sesiones de capacitación:** educar a los empleados sobre qué materiales van en cada contenedor.
- **Ayudas visuales:** Colocar carteles claros e informativos cerca de cada contenedor para guiar su eliminación adecuada.
- **Auditorías periódicas:** realizar auditorías de residuos para monitorear el cumplimiento e identificar áreas de mejora.



Pasos futuros: ampliar nuestros esfuerzos de sostenibilidad

Compostaje en el sitio

Una vez que nuestra oficina se acostumbre al sistema de 3 contenedores, exploraremos la viabilidad del compostaje en el sitio a pequeña escala. Esta iniciativa implicará:

- **Unidades de compostaje:** Instalar contenedores de compostaje o unidades de tambor en un lugar apropiado.
- **Capacitación:** Brindar capacitación sobre cómo manejar los contenedores de abono, incluidos qué materiales se pueden convertir en abono y cómo mantener el proceso de compostaje.
- **Utilización de abono:** utilizar el abono producido para enriquecer el suelo para nuestros futuros proyectos de jardinería y paisajismo.

Crear un jardín de oficina

A largo plazo, prevemos crear un jardín en el lugar. Este jardín tendrá múltiples propósitos:

- **Espacio Verde:** Proporcionar un ambiente agradable y relajante para los empleados.
- **Educación:** Ofrecer una oportunidad práctica para que los empleados aprendan sobre prácticas de jardinería sostenible.
- **Productos sostenibles:** Cultivo de frutas, verduras y hierbas que puedan usarse en la cocina de nuestra oficina o compartirse entre los empleados.

Fomentar la participación de los miembros del equipo

Envíos de ideas

Reconocemos que las mejores ideas a menudo provienen de quienes están más comprometidos. Alentamos a todos los miembros del equipo a enviar sus ideas para mejorar nuestros esfuerzos de sostenibilidad. Esto podría incluir sugerencias para reducir los residuos, mejorar el reciclaje o cualquier otra idea innovadora para promover la sostenibilidad.

Participación en la Iniciativa

Invitamos a los miembros del equipo a participar activamente en nuestras iniciativas de sostenibilidad. Si le apasiona el compostaje, la jardinería o educar a otros sobre la sostenibilidad, hay un lugar para usted en esta iniciativa. Su participación nos ayudará a lograr un mayor impacto y garantizar que nuestros esfuerzos sean efectivos e inclusivos.

Al comenzar con la introducción de un sistema de gestión de residuos de tres contenedores y la planificación para el futuro compostaje y jardinería en el sitio, estamos sentando una base sólida para nuestra iniciativa de sostenibilidad Rooted. Estos pasos iniciales no solo reducirán nuestra huella ambiental sino que también fomentarán una cultura de sostenibilidad dentro de nuestra organización.

Creemos que al tomar medidas pequeñas y manejables hoy, podemos generar impulso para proyectos de sostenibilidad más grandes y con mayor impacto en el futuro. Esperamos sus ideas y participación activa mientras nos embarcamos en este emocionante viaje hacia un futuro más sostenible. Juntos podemos hacer la diferencia.

Gracias por su apoyo y compromiso con la sostenibilidad. **pq**

Tus ideas, nuestro futuro: ¡Haga un impacto con la sostenibilidad!

Cada idea, grande o pequeña, puede ayudar a marcar la diferencia. Juntos, fomentemos la innovación y creemos un cambio significativo que refleje nuestro compromiso con la sostenibilidad.

Email Marketing para compartir sus sugerencias y obtener más información sobre cómo puede contribuir a nuestros objetivos de sostenibilidad.



7 consejos de jardinería para principiantes

¿Nunca antes has trabajado en el jardín? Ningún problema. ¡Haz realidad tus sueños de cultivar tus propios pasos con estos pasos fáciles de seguir!

1

Elige tu espacio

Determina el área que utilizarás para tu jardín. Ya sea un patio trasero, un balcón o el alféizar de una ventana, busque un lugar con suficiente luz solar y acceso al agua.

3

Reúna suministros

Reúna herramientas esenciales como paletas, guantes, macetas y tierra. Considere invertir en fertilizantes orgánicos o abono para nutrir sus plantas de forma natural.

5

Plantar con cuidado

Siga las instrucciones de plantación para cada tipo de planta. Preste atención al espacio, la profundidad y las necesidades de riego para que sus plantas tengan el mejor comienzo.

2

Seleccione sus plantas

Decide lo que quieres cultivar según tu espacio, clima y preferencias personales. Considere vegetales, hierbas, flores o una mezcla para un jardín diverso.

4

Prepara tu suelo

Asegúrese de que su suelo sea fértil y tenga buen drenaje. Modifíquelo con abono o materia orgánica para proporcionar nutrientes para el crecimiento saludable de las plantas.

6

Cuida tu jardín

Riegue, quite las malas hierbas y controle periódicamente la presencia de plagas o enfermedades. Disfrute el proceso de ver su jardín prosperar y crecer.

7

¡Cosecha y disfruta!

Cuando sus plantas maduren, cósechelas para obtener productos frescos de cosecha propia o flores vibrantes. ¡Comparte tu recompensa con amigos y familiares!



Fl reciente

Desde abundantes huertos hasta macizos de flores en flor, cada jardín refleja la dedicación y creatividad de su cuidador. **pq**



Mike Blume compartió: “Todos los años plantamos nuestro pequeño jardín, pero este año hemos estado demasiado ocupados y no hemos podido hacerlo; a fines de mayo, las macetas y cajas generalmente están llenas de tomates, pepinos, pimientos y calabazas... pero ¡Este año no, este año quizás tengamos que ir al supermercado!

¡Jaime y Drew Greger tienen buenas manos para la jardinería! De izquierda a derecha: Naranja y alcachofas, durazno blanco, habaneros, fresnos, tomatillos y tomates.



Miyuki Escobar no pudo elegir sus favoritos, ¡y nosotros tampoco! De izquierda a derecha: árbol de caqui bebé, planta de tomate cherry, plantas de maíz, sus suculentas y flores favoritas.



Espacio exterior de Barya Hoel. Ella afirma que no tiene buenas manos para la jardinería, ¡pero sus geranios tienen más de 17 años!





¡ES UN BUEN MOMENTO PARA RECICLAR!



¿QUÉ VA EN TU CONTENEDOR AZUL?

Aquí tiene una guía rápida con los objetos comunes de reciclaje mixto:

PLÁSTICOS

1

PET

Este tipo de plástico suele usarse en botellas de refrescos y agua



2

HDPE

Envases hechos de plástico, por ejemplo detergente para ropa, lociones, crema, champú y leche



5

POLIPROPILENO

Recipientes de alimentos de supermercado como yogur, mantequilla y margarina



Asegúrese de que estos recipientes de plástico, vidrio y metal estén limpios y completamente vacíos **ANTES** de echarlos al contenedor.

VIDRIO

Botellas y frascos



METAL

Papel de aluminio, charolas y latas de aluminio; latas de aerosol y pintura



PAPEL

Papel triturado, folletos, periódicos, revistas, envases y cajas de cartón



DESECHOS ORGÁNICOS

Estos objetos van en el contenedor **VERDE**



Desperdicios de alimentos: frutas y verduras Residuos verdes: desechos de jardín y flores

Cajas de pizza Platos y vasos de papel sucios* Papel sucio con comida*

*Debe ser 100% a base de fibra. NO materiales con revestimiento, revestimiento o laminado de plástico, cera o bioplástico a base de petróleo.



¡A LA BASURA!

Estos artículos se consideran contaminantes y van al contenedor **NEGRO**.

Film Plásticos/ Bolsas de plástico Tazas de café desechables, mangueras, envoltorios para dulces y refrigerios

Sobres acolchados o Tyvek Tela/Tela, Pañales, Desechos animales, Contenedores de espuma para llevar, Madera tratada

recycLA
Make waste history

recycla.com
1-800-773-2489



Como entidad cubierta bajo el Título II de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, la Ciudad de Los Ángeles no discrimina por motivos de discapacidad y, previa solicitud, proporcionará adaptaciones razonables para garantizar la igualdad de acceso a sus programas, servicios y actividades.

INGREDIENTES

- Paquete de 1½ lb de papas baby originales, lavadas
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- ½ taza de queso parmesano recién rallado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimienta roja triturado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta recién molida



DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 425° F. Coloque la mantequilla en una fuente para hornear de 9"x13" o en una fuente para hornear antiadherente. Cuando la mantequilla esté toda derretida retire la sartén del horno.
2. Mientras tanto, corta las patatas por la mitad. Marque cada mitad aproximadamente a ¼" de profundidad en forma de diamante. Dejar de lado.
3. En un tazón pequeño, revuelve el queso parmesano y todos los condimentos. Espolvorea la mezcla de condimentos en el fondo de la sartén con mantequilla derretida. Esto formará una pasta que esparcirás uniformemente por toda la sartén. Coloque las patatas con el lado cortado hacia abajo encima de la pasta.
4. Unte la parte superior de las patatas con más mantequilla derretida. Opcional: espolvoree un poco más de queso parmesano rallado encima con hojuelas de pimienta, sal y pimienta.
5. Hornee hasta que las papas estén tiernas y el parmesano forme una costra dorada en el fondo de las papas, aproximadamente de 35 a 40 minutos. Deje reposar durante 5 minutos antes de usar una espátula para soltar las patatas de la sartén. ¡Disfrutar! **pq**

Papas fritas One Bite Baby Bite



INGREDIENTES

- Paquete de 1½ lb de papas baby originales, lavadas
- 2 cuartos de aceite vegetal, para freír
- Sal

DIRECCIONES

1. Con un cortador de papas fritas, corte las patatas en palitos de ¼" de grosor.
2. Remoja las rodajas de papa en agua fría durante 1 a 2 horas para eliminar el almidón.
3. Enjuague las papas fritas en agua fría y luego colóquelas en una sola capa sobre toallas de papel o un paño de cocina. Seque.

SI HORNEAR

1. Coloque las rodajas de papa en un tazón o en una bolsa Ziploc grande y mezcle con hasta ¼ de taza de aceite vegetal. Espolvorear con sal y pimienta.
2. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol. Coloque las papas fritas en una sola capa sobre la bandeja para hornear.
3. Hornee a 400°F durante 15 a 20 minutos.
4. Retirar del horno. Mueva las patatas fritas sobre la bandeja para evitar que se peguen. Colóquelas nuevamente en una sola capa y hornee por otros 10 minutos o hasta que las papas fritas se vean crujientes y doradas.

SI FREÍR

1. Calienta el aceite a 325 °F en una freidora o en una olla. Freír las patatas en tandas. No sobrecargues la freidora o las patatas fritas no quedarán tan crujientes.
2. Con una espumadera, coloque el primer lote en el aceite caliente. Freír durante 5 a 6 minutos y colocar sobre una toalla de papel. Freír el resto de tandas y dejar enfriar.
3. Aumente el calor del aceite a 400°F. En tandas, fríe las patatas por segunda vez durante 5 minutos o hasta que estén crujientes y doradas.
4. Retirar y colocar sobre toallas de papel para escurrir.
5. ¡Espolvorea con sal y disfruta con cualquier salsa o condimento de tu elección! **pq**

FELIZ PRÓXIMA

cumplimientos

Julio

- 1 - Carlos Suria
- 4 - Shawn Riker
- 5 - Heriberto Garcia
- 6 - Mario Zavala y Eyleen Sarahi Padilla Banegas
- 8 - Vy Phuong Le y Abder Benaifa
- 11 - Rogelio Valdez
- 12 - Roberto Martinez and Daniel Carlos
- 13 - Camille Ton-Suh
- 14 - Javier Lorente and Alejandra Villacres
- 16 - Luis Gutierrez, Damian Hernandez Gonzalez, and Matthew Gideon
- 18 - Claudia Aranda
- 20 - Justin Ruiz and Francisco Javier Lorente-Romero
- 21 - Amanda Gerondale
- 23 - Janna Stava y Mike Blume
- 24 - Roberto Barreto Santamaría
- 27 - Kyle Griffith y Nora Alvarado
- 29 - Javier Jara
- 31 - Herminia Valdez

Agosto

- 3 - Eleazar Avila
- 5 - Jaime Greger
- 6 - Thurston Hardy y Wilfredo Calderón
- 8 - Emilio Rivera, Mario Polanco, Rudy Polanco, Carlos Juarez, and Marty Kamer
- 11 - Richard Hernández
- 13 - Estuardo Guerra
- 14 - Jesus Flores
- 15 - Andrés Costa
- 17 - Alfonso Parra
- 18 - Juan Chávez y Juan Angulo
- 19 - Iliana Arana
- 20 - Francisco Granados and Bernardina Flores Luna
- 22 - Jorge Arévalos
- 25 - Jesus Becerra Ponce
- 27 - Heidi García

Septiembre

- 6 - Gael Vázquez
- 7 - Vinh Chi Tran
- 13 - Julian Barragan
- 14 - Tina Martín
- 16 - Vincent Saldana, Shannon Bantugan y Don Hessel
- 18 - Pedro Muñoz, Denise Palmer y Arturo Coronado
- 19 - Veleyn Contreras, Mauritania Garcia
- 20 - Adán de La Torre Ibanez y Jaime Rodriguez
- 23 - Ruben Sanchez
- 24 - Scott Leimkühler
- 25 - Lisa Fetterhoff y Barya Hoel
- 26 - Gaby Stava
- 28 - Brenda Vanpelt
- 29 - Roberto Santillán y Dominic DeFranco
- 30 - Sulema Alvarez-Salinas





PRÓXIMOS ANIVERSARIOS DEL TERCER TRIMESTRE AÑOS DE SERVICIO HASTA 2024

LUIS GUTIERREZ	49	EDUARDO ZAZUETA	4
CARLOS GONZALEZ	40	JUSTIN RUIZ	4
GALO IBARRA YANEZ	30	MARTIN ARMIJO	4
JOHN SPIGLER	27	DESIREE JARA	4
PENNY HARVEY	25	ROBERTO BARRETO SANTAMARIA	4
LUIS MEDRANO	21	AMANDA GERONDALE	4
JULIO ESCOBAR	20	ALEJANDRA VILLACRES	4
ROSA MARIA MARTINEZ	20	ALFONSO PARRA	4
JESSE MONTOYA	17	ANTONIO JARA VAZQUEZ	4
PAUL BOULANGER	16	HEIDY GARCIA	4
KEN ADAMS	15	RICHARD HERNANDEZ	4
JORGE SANCHEZ	15	MARIO AVILA BOLANOS	4
ELEAZAR AVILA	15	EMILIO RIVERA	3
RALPH TAFOLLA	15	MARIA VILCHIS BARCENAS	3
GAEL VAZQUEZ	15	CESAR ESCOBAR SIBRIAN	3
MATTHEW GIDEON	15	BRENDA VANPELT	3
DONALD HESSEL	15	CESAR ACEVEDO	3
ANDREW RORIE	14	DAMIAN HERNANDEZ GONZALEZ	3
ESTEBAN MONTOYA	14	LUIS TENORIO	3
SCOTT LEIMKUHLER	14	VANESSA LOPEZ	3
GUILLERMO ARELLANO	14	ALEX TEXIS	3
WILLY TOL IBOY	14	ANNA MARROQUIN	2
DANIEL ROSINSKI	14	RUTH GARCIA	2
YOLANDA VARGAS MARTINEZ	14	MARLEINE MAZLOUMIAN-SEVAJIAN	2
GABY STAVA	11	BELARMINDO GONZALEZ	2
LUIS ALCIDES ESCOBAR CANALES	10	EDUARDO ALVARADO	2
RAYMUNDO FLORES	10	JOSUE ARGUETA CRUZ	2
JUAN PABLO GONZALEZ	10	VERONICA CORDOVA	2
GABRIELLA NINO DE RIVERA	9	AMBER REYNA	1
WILFREDO OLIVA	9	FRANCISCO MARTINEZ	1
JAVIER LORENTE	9	JESUS REYES	1
AIMEE FRYE	8	KARINA SOTELO	1
JOSE ARGUETA	8	JOSE RODRIGUEZ	1
SIMON MILLER	8	ISABEL OROZCO	1
JANNA STAVA	8	ELVIA LOPEZ	1
ROGELIO VALDEZ	7	JESUS BECERRA PONCE	1
JENNIFER PORTILLO	6	EMILY HASSEN	1
KEVIN STEAR	6	CAMILLE TON-SUH	1
DEBRA STEVENSON	6	OSCAR DIAZ	1
JORDAN BARTA	6	STACY GONZALEZ	1
ROBERT BARRATT	6	ANAYELI SANCHEZ	1
FRANCISCO LORENTE-ROMERO	6	RONY CACERES	1
MELISSA LUNA	6	LUIS HERNANDEZ	1
JUAN DANIEL MASEDA	6	JOSUE PAZ	1
VINH CHI TRAN	5	JOSE RODRIGUEZ	1
MARIO ZAVALA	4	KARI RAMOS	1
		URIEL GALLEGOS	1

10 cosas que puedes hacer para mejorar tu estado mental

¡Mejora tu estado mental a partir de hoy! Salga a caminar al aire libre para despejar su mente, practique ejercicios de respiración profunda para calmarse instantáneamente o anote tres cosas por las que está agradecido para cambiar su enfoque a lo positivo. Pequeñas acciones como estas pueden marcar una gran diferencia en su bienestar mental.



Colorear: ¡Bueno también para adultos!

Colorear ya no es solo para niños. Está apareciendo como una recomendación tanto de médicos como de terapeutas. Pero, ¿por qué tanto alboroto?

1

Mentalidad mediadora

¿Alguna vez has tenido problemas con la mediación tradicional? Colorear podría ser tu solución. Los estudios demuestran que centrarse en colorear diseños complejos puede calmar tu mente, poniéndote en un estado meditativo. Es como hacer una pausa en tu charla interior, dejar de lado el estrés y las preocupaciones.

2

Dormir mejor

¿Quieres mejorar tu sueño? Colorear antes de acostarte puede ayudarte a relajarte. Además, se deshace de esos molestos aparatos electrónicos que alteran tus niveles de melatonina. Por lo tanto, deshazte de las pantallas y toma esos lápices de colores para una noche más tranquila.

3

Alivio de la ansiedad

¿Te sientes ansioso/a? Colorear patrones intrincados durante una buena cantidad de tiempo puede ayudar. Reduce tu ritmo cardíaco, mejora tu estado de ánimo y te hace sentir más consciente. Además, te trae recuerdos de tiempos más simples, dándote una doble dosis de relajación.

4

Enfoque más nítido

¿Necesitas un impulso en la concentración? Colorear también puede hacer eso. Abordar diseños detallados involucra las habilidades de resolución de problemas de tu cerebro, lo que te hace más concentrado y organizado. Es como un entrenamiento para tu cerebro, que te ayuda a concentrarte mejor mientras te relajas.

Entonces, ¿por qué no probar la coloración? No es solo un pasatiempo divertido; Es una actividad que estimula el cerebro y elimina el estrés de la que los adultos también pueden beneficiarse.

Recuerda siempre irte a dormir con un sueño y despertarte con un propósito



