



NOTICIAS DE EMC

Invierno 2016

ELECCIONES EMC | EMC @WORK | PALABRAS DE BIENESTAR

Las Elecciones del EMC se Realizarán este Otoño



TABLA DE CONTENIDO

1.....	Elecciones del EMC
2.....	EMC@Work
2.....	Miembro Destacado del EMC <i>Dee Lim</i>
3.....	Palabras de Bienestar <i>Preparación para una Carrera</i>
4.....	Encuéntrelo Aquí: Relaciones Laborales
4.....	Aprender - Entrenar - Crecer: <i>En caso de un Tiroteo Activo</i>
5.....	Empleado de la Ciudad Feria Educativa

¿Qué es el EMC?

En agosto de 2004, la Ordenanza Nro. 99630 estableció el Comité de Gestión de Empleados (EMC) para proporcionar un proceso mediante el cual la gerencia y los empleados pudieran discutir cuestiones y problemas relativos a las condiciones laborales. La Ordenanza fue modificada en junio de 2006 y continúa funcionando como un proceso mediante el cual los empleados pueden ser elegidos para un mandato en el EMC. La ordenanza dice que los miembros del EMC deben ser elegidos y que su mandato será de tres (3) años. En cumplimiento de la Ordenanza, ya llega el momento de que los empleados interesados en cumplir funciones en el EMC comiencen a llenar sus peticiones. El EMC ofrece una oportunidad importante para ofrecer aportes sobre las políticas de la Ciudad. Desde su comienzo, el EMC ha trabajado con normas administrativas sobre asistencia y licencias, así como el plan de pago en cuotas revisado. También se llevan a cabo periódicamente reuniones del Subcomité para discutir los beneficios de la Ciudad, la estructura de pagos y las comunicaciones de la ciudad

¿Quién compone el EMC?

El EMC está compuesto por tres (3) Directores de Departamento, el Administrador de la Ciudad, o su representante, personal de Recursos Humanos, Representantes de asociaciones de empleados, y un empleado representante de cada una de las siete (7) categorías EEO. Los puestos elegidos como representantes de las EEO en el EMC podrán ser ocupados por empleados individuales o asociaciones de empleados registradas.

¿Cómo puedo participar?

La elección para elegir representantes de categoría EEO se llevará a cabo en octubre de este año. La representación puede darse a partir de una asociación de empleados registrados o de un empleado individual. A partir del 1 de julio, los empleados interesados en representar a su categoría EEO en el EMC pueden comenzar a recolectar las firmas necesarias para ser colocadas en la papeleta electoral.

Para ser incluido en la papeleta, una asociación de empleados registrada o empleado individual debe entregar una petición a la Oficina del Secretario de la Ciudad con firmas que representen un mínimo del 10% de los empleados en su categoría EEO. Las firmas pueden ser recolectadas desde el 1 de julio hasta el 30 de septiembre. La petición oficial estará disponible a partir del 1 de julio, 2016 en la web de la COSA o poniéndose en contacto con su [Asociado Comercial de Relaciones con el Personal](#).

Los empleados regulares y a tiempo completo de la Ciudad de San Antonio en cualquier categoría que lleven a cabo una elección, excepto aquellos empleados cubiertos por Reunión y consulta (Policía de Parques y Aeroportuaria), pueden votar. Los empleados disponen de hasta dos (2) horas de tiempo pago por la Ciudad para votar. *Tenga en cuenta que todas las actividades relacionadas a la recolección de firmas deben ser realizadas en su tiempo libre.*

excellence in all we do

COREValues

Teamwork • Integrity • Innovation • Professionalism

En los siguientes meses, enviaremos la publicación "Hablemos Acerca De" con más información sobre las elecciones. Si está interesado en obtener más información sobre la Elección o el EMC, por favor contacte a Heidi Kluber, heidi.kluber@sanantonio.gov o mediante el 207-8726.

Categorías EEO

Profesionales

Técnicos

Servicios Protectores

Paraprofesionales

Oficina/Administrativo

Expertos

Servicio/Mantenimiento



EMC@Work

Desde inicio de año, los subcomités han estado ocupados reuniéndose y planificando. Aquí hay algunas actualizaciones:



Subcomité de Políticas

En enero, el Subcomité de Políticas se reunió con Gestión de Riesgos para analizar las revisiones propuestas a las normas administrativas, incluyendo los siguientes temas: Asignación de Trabajo Modificado, Compensación de los Trabajadores, Alcohol y Pruebas de Sustancias Controladas y Seguridad del Conductor. Los Coordinadores de Seguridad estarán capacitando a los empleados sobre las actualizaciones en las políticas a partir de este mes, y se pondrá en marcha un nuevo módulo de Entrenamiento de Excelencia de Supervisor relacionado a la Gestión de Riesgos a finales de este año.

Subcomité de Compensaciones (de Pago)

La primera reunión del Subcomité de Compensaciones del año se llevó a cabo en enero e incluyó una revisión de la distribución de las evaluaciones de desempeño del año fiscal 2015, así como el desarrollo de las prioridades del Comité para el año fiscal 2016. Los temas para reuniones futuras incluyen: el impacto de los cambios propuestos en la Ley de Estándares Justos de Trabajo (FLSA), que regula la elegibilidad para horas extras; administración de Política de Salario Inicial de la Ciudad, incluyendo el impacto sobre la remuneración del supervisor; evaluación de ascensos en base al desempeño, y el impacto en el proceso de evaluación del desempeño; y la discusión del proceso de revisión del mercado de la ciudad, incluyendo el desarrollo de un plan de trabajo anual. La futura discusión se enfocará también en la educación, con el objetivo de proponer las recomendaciones pertinentes para su consideración en el presupuesto operativo del año fiscal 2017.

Subcomité de Comunicaciones

El Subcomité de Comunicaciones se reunió para discutir el contenido de la edición actual de Noticias EMC y pronto se reunirá para determinar qué temas serán tratados en la edición del segundo trimestre. Póngase en contacto con su representante de EMC si desea aportar alguna idea a este boletín.

Dado que el EMC se enfoca en cuestiones que afectan a todos los empleados civiles de la Ciudad, es importante ofrecer oportunidades para que los empleados compartan sus opiniones e ideas.

Hay varias formas de ser escuchados por el EMC, y aquí hay algunas:

Hable con su representante

Cada grupo de EEO tiene un representante en el EMC.

Envíele un correo al EMC

Envíe sus pensamientos y preocupaciones a EMC@sanantonio.gov.

Es importante tener en cuenta que el EMC no puede abordar cuestiones de empleados individuales. Consulte a su Asociado Comercial de Relaciones con el Personal para obtener ayuda con problemas individuales. Si sus ideas o problemas afectan a todos los empleados, por favor póngase en contacto con su representante ante el EMC.

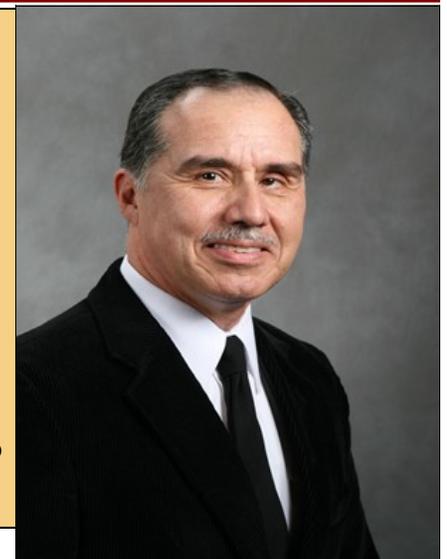
¡Esperamos saber de usted pronto!



Dee Lim ha estado con la Ciudad de San Antonio desde mayo de 1988. Además de su posición actual en el Departamento de Aviación, también ha trabajado en los Departamentos de Obras Públicas y Oficina de Convenciones y Visitantes.

Junto con su servicio a la Ciudad de San Antonio, Dee prestó servicio en el Ejército y en la Guardia Nacional de Texas por un total de 24 años. A lo largo de su carrera militar, fue enviado a los Balcanes y el Medio Oriente. Dee y su esposa, Cynthia, han estado casados por 20 años y tienen dos hijas, Melissa y Jasmine. Melissa está casada y tiene tres hijos, y Jasmine asiste al San Antonio College.

Como un orgulloso nativo de San Antonio, Dee espera con ansias empezar a trabajar con los administrativos y empleados de la ciudad para ayudar a crear un mejor San Antonio. Como miembro del EMC, Dee representa a los empleados de Oficina/Administrativos.



¿Correrá o Caminará en la Carrera? Consejos para Prepararse para el Día de la Carrera

Tanto si es un corredor experto o su último recuerdo de la carrera es de la clase de gimnasia de la escuela secundaria, aquí hay algunos consejos para ayudarlo a prepararse para una carrera de runnersworld.com. Recuerde que siempre es recomendable consultar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.



SEMANA ANTES DE LA CARRERA

Coma lo que le funciona. La mejor opción es comer lo que mejor le ha funcionado, esto es dar un impulso sin trastornar el estómago, durante las corridas regulares de los días. No coma nada pesado a las dos horas de la carrera.

ANTES DE LA CARRERA

Prepárese la noche anterior. Saque su equipo y duerma tanto como sea posible - aspire a dormir ocho horas.

No haga nada nuevo. La semana de la carrera no es el momento para ponerse zapatos nuevos, probar nuevos alimentos o bebidas, nuevo equipo, o cualquier otra cosa que no se haya utilizado en varias sesiones de entrenamiento.

Porciones pequeñas, no grandes. En lugar de devorar un plato gigantesco de pasta la noche antes de la carrera, lo cual podría causar malestar estomacal, trate de comer hidratos de carbono en pequeños incrementos durante todo el día antes de la carrera.

Tenga a mano su número de corredor. La noche antes de la carrera, deje su ropa, y si tiene el número de corredor, colóquelo. Eso es lo único que necesita en la línea de salida.

DIA DE LA CARRERA

Limite los líquidos. Sí, necesita mantenerse hidratado, pero no tome tragos grandes 30 minutos antes de que la carrera comience. Puede dar sorbos si su boca está seca o si hace mucho calor. Su mejor apuesta es mantenerse hidratado durante todo el día.

Llegue temprano. Llegue a la carrera por lo menos una hora antes del comienzo, para tener tiempo de recoger su número (si aún no lo ha hecho), usar el baño y comenzar a hacer ejercicios de calentamiento.

No se ponga demasiada ropa. Probablemente estará fresco al comienzo, pero no use más ropa de la que necesita. Utilice la ropa que utilizaría si hicieran 20° más que la temperatura ambiente.

Tome su posición anticipadamente. No es deseable apresurarse a llegar a la línea de salida, así que no espere a la última llamada para llegar allí.

Empiece despacio, y permanezca a ritmo. Ejecute el primer 10 por ciento de la carrera más lento de lo normal, con la idea de que va a terminar con fuerza. No trate de "ahorrar" tiempo por ir más rápido que el ritmo objetivo. Si lo hace, corre el riesgo de cansarse antes de tiempo.

DESPUES DE LA CARRERA

Siga moviéndose. Siga caminando durante al menos 10 minutos para evitar la rigidez y llevar lentamente su ritmo cardíaco de nuevo a su estado de reposo. Asegúrese de hacer unos estiramientos de recuperación posteriores a la carrera para estirar las piernas, espalda y caderas.

Recarga de combustible. Por lo general hay aperitivos en la línea de meta, pero lo que la carrera ofrece puede no sentarle bien. Para recuperarse rápidamente, traiga una merienda con una combinación de proteínas para reconstruir los músculos y carbohidratos saludables para reponer las reservas de energía. Consúmalo dentro de los 30 minutos de terminada la carrera.

Conserve la temperatura. Cámbiese la ropa con la que corrió, y póngase ropa seca lo más pronto posible. Después de cruzar la línea de meta, su temperatura central comenzará a caer rápidamente, y mantener ropa sudada le dará frío.

Al día siguiente, ponerse en marcha. Aunque sienta dolor el día después de la carrera, es importante hacer algún tipo de actividad sin impacto, como nadar, montar en bicicleta, o hacer ejercicio en el entrenador elíptico. El movimiento aumentará la circulación en los músculos doloridos y ayudará a una más pronta recuperación. Simplemente mantenga bajo el nivel de esfuerzo.



Si nunca antes ha corrido una carrera, todavía hay tiempo para prepararse. Según running.about.com, intente un plan de correr/caminar. Muchos corredores se sorprenden de que su ritmo es más rápido cuando insertan un descanso de 30 segundos por cada milla, en lugar de tratar de correr durante todo el camino. Una caminata corta le da a los músculos de correr un descanso y puede proporcionar un gran impulso mental. Inténtelo en el entrenamiento, y luego utilice una estrategia el día de la carrera al correr por

30 segundos cuando alcance una milla. Si no quiere hacer caminatas a intervalos de tiempo, puede incluirlos en sus carreras al caminar a través de la parada de agua o durante las porciones cuesta arriba. En segundo lugar, no sobrecargar. No trate de recuperar el tiempo perdido de entrenamiento corriendo más rápido o por más tiempo todos los días. Todavía tiene tiempo para un par de entrenamientos duros y largos antes de la carrera, pero asegúrese de seguirlos con un descanso o un día sin exigencias para que su cuerpo tenga tiempo de recuperarse. Si intenta correr demasiado y fuerte casi todos los días previos a la carrera, lo único que logrará será más cansancio y correrá el riesgo de lesionarse. Por último, descanse un día antes. La distancia que corra el día antes a la carrera no mejorará su rendimiento. Y si corre demasiado, lo pagará en el día de carrera. Así que tómelo con calma para que sus piernas estén descansadas y frescas para la carrera.



FIND IT HERE!

¿Busca algo en el sitio web del empleado? En cada edición de Noticias EMC, destacaremos una página específica del sitio y señalaremos dónde se puede encontrar información valiosa. El sitio es accesible desde el trabajo y el hogar, por lo que si usted no tiene acceso a Internet en el trabajo, siempre podrá visitar la página web desde cualquier otra computadora. La dirección del Sitio Web de los empleados es www.sanantonio.gov/EmployeeInformation.aspx.

www.sanantonio.gov/employeeinformation

ation/Relations/HRTeam.as Your HR Team

HUMAN RESOURCES DEPARTMENT
sa.Gov Home > Employee Information > Employee Relations > Your HR Team

YOUR HR TEAM When you're on the website, click here to find your department's HR team.

EMPLOYEE INFORMATION HOME

- ABOUT >
- ADMINISTRATIVE DIRECTIVES
- BENEFITS >
- COMPENSATION & MY PAY >
- EMPLOYEE RELATIONS >
- RETIRED EMPLOYEES >
- TRAINING >
- WELLNESS >
- EVENTS
- NEWS

SA.GOV RELATED SITES

- EMPLOYEE ACCESS TO SERVICES & INFO (EASI)
- CAREER CENTER (JOBS)
- MORE...

HELPFUL LINKS

- BENEFITS PROVIDERS (VENDORS)
- VIRGIN PULSE PROGRAM
- CONTACT HR CUSTOMER SERVICE

Mailing Address
P.O. Box 839966
San Antonio, TX 78283-3966

Physical Address
Riverview Towers Building
111 Soledad, Suite 100
San Antonio, TX 78205

Phone
210.207.8705

HERE TO HELP YOU
For more information or to [reach your ERBP or HRS](#), contact 210.207.8705.

Your human resources team consists of an Employee Relations Business Partner and Human Resources Specialist. They are here to help you understand your rights and responsibilities as an employee along with guiding you in the consistent application of human resources laws and City policies. Your team serves as a resource for all employees, supervisors, and management.

EMPLOYEE RELATIONS BUSINESS PARTNER (ERBP)
Your ERBP specifically:

- Advises on federal and state labor laws and regulations, as well as City policies and procedures
- Investigates complaints and assist in resolution of violence in the workplace, Equal Employment Opportunity, harassment and sexual harassment, and other workplace concerns/issues
- Serves as a resource and mediator to resolve sensitive employee relations issues
- Provides guidance with career and training opportunities
- Advises on Family and Medical Leave Act (FMLA), Extended Sick Leave Program (short and long-term disability), and return-to-work issues
- Provides guidance and answers to questions regarding the City's recruitment and hiring processes

HUMAN RESOURCES SPECIALIST (HRS)
Contact your HRS to:

- Change your name, address, or telephone number on your employment record
- Enroll you in or update your direct deposit information
- Update and/or change your payroll deductions or Form W-4
- Register you to attend training classes offered by the City
- Assist you with Family and Medical Leave Act (FMLA) forms, questions, and processes
- Assist you with Extended Sick Leave Program (short and long-term disability) forms, questions, and processes
- Facilitate the filing of workers' compensation claims and coordination with the City's risk management team

CONTACT
Phone: 210.207.8705

Connect with the **HUMAN RESOURCES DEPARTMENT**

CAREER CENTER
CAREER CENTER • JOB ALERTS • SIGN-IN (NEOGOV) • CHECK MY APPLICATION • HELP • FAQs

WELLNESS

FIT-FRIENDLY WORKSITE
FIT-Friendly Workplace PLATINUM ACHIEVEMENT
This workplace has been recognized by the American Heart Association for meeting criteria for employee wellness.

FITNESS CENTER DISCOUNTS
Discounts offered by San Antonio health clubs/fitness centers to City of San Antonio employees.

EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM (EAP)

Conozca su Equipo de RR.HH

Cada Departamento de la Ciudad cuenta con el apoyo de un equipo de Recursos Humanos. Normalmente incluye un Asociado Comercial de Relaciones con el Personal y uno o más especialistas en Recursos Humanos. Estos equipos están dedicados a ayudar a los empleados con asuntos relacionados con recursos humanos. Desde FMLA (Ley de Licencia Familiar y Médica) y la Compensación de los Trabajadores hasta actualizar su información en SAP y registrarse para clases de capacitación, el equipo de recursos humanos es un recurso valioso para obtener información y orientación.

Si no está seguro de quién compone su equipo de Recursos Humanos, visite el sitio web de los empleados para obtener una lista completa o llame al Servicio al Cliente HR al 210.207.8705. El sitio web también proporciona una lista de los tipos de asistencia que proveen los Socios Asociados Comerciales y Especialistas de RR.HH.

Seguridad en el Lugar de Trabajo

En un esfuerzo para mantenerlo lo más seguro posible en el lugar de trabajo, el Departamento de Policía y la Oficina de Integridad Municipal están organizando sesiones de entrenamiento para el caso de un tiroteo activo en los departamentos de la ciudad.

Durante este entrenamiento de 45 minutos, se le enseña cómo responder en caso de que se encuentre en una situación en la que un individuo armado se encuentre en su lugar de trabajo o en cualquier otro lugar. Esta sesión no tiene la intención de causar miedo o pánico, sino simplemente ofrecer las herramientas que necesita para responder y permanecer lo más seguro posible hasta que llegue la policía. Este entrenamiento está disponible para todos los empleados, pero también invitamos a asistir a aquellos que trabajan en las zonas públicas, tales como bibliotecas, clínicas o recepción de servicio al cliente. Por favor, consulte con su supervisor sobre las fechas de sesiones, horarios y lugares. El tiempo de asistencia a esta sesión de entrenamiento será remunerado.

Adicionalmente, por favor vea el video de entrenamiento de tiroteo activo disponible en el [COSAweb](#). Aunque este video muestra a un empleado con un arma de fuego en el lugar de trabajo, los empleados de la Ciudad aún requieren cumplir con la AD. 4.80 Violencia en el Trabajo, y no se les permite poseer un arma en el trabajo. Si tiene alguna pregunta, se le invita a contactar a su Supervisor, [Asociado Comercial de Relaciones con el Personal](#), o su Departamento de liderazgo. Haga [clic aquí](#) para leer la AD 4.80.



City employees listen to SAPD provide information during Active Shooter Training.



new City Employee **education** Fair

Please make plans to attend!

Wednesday, March 2, 2016

2:30—6:30 p.m.

Central Library Auditorium, 600 Soledad

Free three-hour parking in Central Library Parking Garage

LEARN ABOUT

the City's Tuition Reimbursement Program, the City's Training Program, and how to apply for financial aid.

MEET

representatives from local and area educational institutions, including:
 Galen College of Nursing, Our Lady of the Lake University, Palo Alto College, St. Mary's University, Strayer University, Texas A&M San Antonio, Texas Lutheran University, Texas State University, University of the Incarnate Word, UTSA, Wayland Baptist University, and more!

PLAN

your future!
 This information will help you take that next step to earning a degree, learning a new skill, or obtaining a certification.

City employees must attend this event on their own time unless approved by their supervisor.



Revise su correo para recibir el Nuevo Formulario de Impuestos: 1095-C!

Si todavía no lo ha recibido una copia del nuevo formulario de impuestos 1095-C, asegúrese de comprobar de correo. Usted necesitará este formulario al presentar su declaración de impuestos federales de 2015. Tenga en cuenta que el sobre tendrá la inscripción "aviso de impuestos importante" e incluirá la dirección del remitente de la Ciudad. El 1095-C le permite presentar el certificado de seguro médico provisto por el empleador cuando prepare su declaración de impuestos.

Más información acerca de este formulario a través de un [vídeo](#) de corta duración o de nuestro documento de [preguntas frecuentes](#). Para preguntas sobre sus impuestos, por favor, póngase en contacto con un asesor profesional.



¡Regístrese Hoy Para el CM5k!



STEP UP TO WELLNESS
 — 5K WALK & RUN —

Aunque camine, trote o corra, tome a su familia y amigos y únase a sus compañeros empleados de la Ciudad y la Comunidad en este evento de bienestar para familias. Haga [clic aquí](#) para registrarse para la 9ª Caminata/Carrera de 5K Preparación para el Bienestar del Administrador de la Ciudad, el sábado 27 de febrero en SeaWorld San Antonio.

Cosas que debe saber:

- Este evento es gratis para los empleados de la ciudad. Los invitados de un empleado de la ciudad sólo pagan una cuota de inscripción de \$ 7.
- Los empleados civiles pueden ganar [750 HealthMiles](#) al completar el evento.
- Este evento está abierto al público.
- Los cochecitos son bienvenidos.

Los paquetes pueden recogerse en la Biblioteca Central, 600 Soledad, el jueves 25 de febrero entre las 3pm y las 8pm y el viernes 26 de febrero entre las 10am y las 2pm. También puede recoger su paquete en SeaWorld el día de la carrera, a partir de las 6am. La carrera comenzará a las 8am. ¡Espero verlos allí!

** Extra: Usted puede comprar un boleto de admisión de SeaWorld San Antonio con un vale de picnic y un vale de parqueo por un monto reducido de \$ 34.09 + impuestos. Normalmente, una entrada de adulto a SeaWorld San Antonio cuesta \$ 69. El cupón de boleto de admisión y de picnic con descuento sólo se puede utilizar el 27 de febrero. Después de la carrera, SeaWorld abrirá sus puertas al mediodía.