



## Somos Unión



Compañeros:

Quiero presentarles con gran entusiasmo y alegría La Bahía, nuestro periódico oficial. Los mayorcitos recordarán que en la década de los 80 tuvimos La voz de la UTM y que fue muy bien acogida. Pues ahora tendremos La Bahía que vendrá a ocupar su lugar y que contará con nuevas secciones.

En La Bahía recibiremos información importante y necesaria de los beneficios que recibimos y las negociaciones que se logran a favor de nuestra Unión y del Plan de Bienestar. Además, tendremos secciones de consejos de seguridad en el trabajo y de salud. Disfrutaremos de secciones dedicadas a conocer mejor la historia del Plan de Bienestar y de nuestras actividades. A través de La Bahía, conoceremos también sobre

nuestros socios, sus intereses y sus familias. Nos reiremos con los chistes y ejercitaremos la mente y sabremos cuanto conocemos de nuestro oficio con la sopa de letras.

Todo este esfuerzo lo hacemos para que ustedes cuenten con un medio de comunicación oficial que sirva como instrumento para presentar qué es el Plan de Bienestar y quiénes lo componen. Estoy seguro que La Bahía ayudará a promover una mejor relación entre los compañeros a la vez que los mantenemos informados de los servicios que les ofrecemos para su beneficio.

La Bahía es para ustedes y por ustedes. Los invito a que se unan al entusiasmo que nos causa a nosotros este periódico y que contribuyan a hacerlo una herramienta indispensable para nuestra comunicación.

**¡Espero que disfruten La Bahía! ¡Aprovecho la oportunidad para desearles a todos mis compañeros de todos los puertos de la Isla una feliz navidad y un 2005 lleno de prosperidad y de PAZ!**

Un saludo fraternal,

Jorge L. Aponte Figueroa

Preparan Cheques de  
Navidad

**Página 4**

Seguridad es Bienestar

**Página 6**



Misa en honor al  
Divino Niño Pág. 4

## Conozcamos mejor nuestro Plan de Bienestar

Todos los socios del Plan de Bienestar UTM - PRSSA disfrutamos de unos derechos y beneficios que se nos ofrecen al cumplir con las 210 horas de trabajo en el Año Fondo. Pero muchos no conocemos de dónde vienen esos derechos, quiénes los rigen y los administran y cómo nos benefician. Por tal razón, en esta sección trataremos temas que los ayuden a conocer mejor todos estos puntos antes mencionados.

Por ser la primera vez que se publica La Bahía comenzaremos escribiendo sobre cómo se crea el Plan de Bienestar, las leyes que lo rigen y los cuatro fondos que administra.

El Plan de Bienestar fue creado en 1952 mediante la negociación colectiva y convenio entre la Asociación de Navieros de Puerto Rico y/o Agentes Navieros Independientes y el Consejo de Uniones de Trabajadores de Muelles y Ramas Anexas de Puerto Rico UTM, ILA-AFLCIO. Nuestro Plan se rige por tres ramas; el Convenio Colectivo, el Contrato de Fideicomiso que establece la estructura y la Reglamentación del Plan en armonía con las leyes federales ERISA, COBRA.

La ley federal ERISA de 1974 promueve los Planes de Beneficios para empleados del sector privado. Estos Planes se establecen y mantienen en forma voluntaria por parte de un patrono, una organización de empleados o conjuntamente por uno o más patronos y una organización de empleados.

La máxima autoridad del Plan de Bienestar es la Junta de Síndicos. Esta Junta está compuesta por tres integrantes de las Uniones y tres integrantes de parte de los patronos. La Junta a su vez, delega parte de su autoridad ministerial en una Directora Ejecutiva que se ocupa de la rutina diaria del Plan.

En la actualidad, El Plan administra cuatro Fondos:

- Vacaciones
- Beneficencia
- Separación de empleo
- Edificio

Cada uno de estos fondos emplea sus dineros específicamente en los beneficios para los cuales fue creado. A la fecha de entrega de nuestra primera edición de La Bahía, coincidimos con el proceso del pago de Vacaciones o mejor conocido como el pago Navideño.

El jueves, 9 de diciembre de 2004 llevamos a cabo el Pago Navideño en San Juan y el 11 de diciembre simultáneamente en los puertos de Ponce, Guánica y Mayagüez.

El Plan de Bienestar distribuyó oportunamente la notificación sobre el pago de Beneficio de vacaciones y distribución de las tarjetas de los Servicios Médicos. Conjuntamente con los cheques, los trabajadores reciben copia de varios documentos de interés personal tales como:

- Informe de datos de horas trabajadas
- Informe de datos del socio al 1ero de diciembre de 2003
- Informe Anual del beneficio de Separación de Empleo
- Estado de cuenta de Separación de Empleo de RG Premier Bank
- Aviso sobre el beneficio de Seguro de Vida

Estos documentos presentan información, según surgen de los récords oficiales del Plan de Bienestar y RG Premier Bank. Además, contienen recomendaciones valiosas que deben ser consideradas detenidamente.

Con el pago de Vacaciones o Bono Navideño nuestros socios podrán contar con un dinero que contribuirá a la celebración Navideña. **¡Qué lo disfruten!**



## Nuevo Consejo de Distrito de Puerto Rico - ILA

Por décadas el Consejo de Distrito de Puerto Rico – ILA estuvo compuesto por las Locales ILA- 1740 de San Juan; 1902 (Asociación Insular de Capataces de Muelles de Puerto Rico); 1903 de Ponce; 1904 de Mayagüez y 2012 de Guánica. El 16 de noviembre se hicieron realidad los deseos manifestados durante muchos años por el Sr. John Bowers, presidente de la ILA. Las locales ILA 1901 y 1575 de San Juan se unieron a sus compañeros en el Consejo y aprobaron por unanimidad un nuevo reglamento.

Los compañeros de la ILA están muy satisfechos porque ahora cuentan con un Consejo de Distrito de Puerto Rico – ILA compuesto por las siete Locales afiliadas a ésta. Agradecemos a los señores Raymond Sierra y James Taylor, Jr. el tiempo dedicado para ayudar a lograr un nuevo Consejo.

En La Bahía felicitamos a todas las Uniones miembros del Consejo y les augura ¡Mucho éxito!

## Negociación viento en popa

El convenio de carga mecanizada venció el pasado 30 de septiembre de 2004. Por tal razón las Locales ILA 1740, 1901, 1902 y 1903 han estado participando de las negociaciones de dicho Convenio correspondiente al 2004 – 2010.

Todas estas Uniones trabajan en la negociación con la Asociación de Navieros e Intership. El portavoz del comité negociador de la parte laboral es el Sr. Jorge L. Aponte Figueroa y el portavoz del comité patronal es el Sr. Miguel Ayala.

En todo momento las partes han estado confiadas de que se acordarán medidas muy beneficiosas para nuestros trabajadores de muelles.

En la próxima edición de La Bahía brindaremos más información concerniente a los logros de esta negociación.



La misa anual en honor al Divino Niño se celebró el pasado 30 de septiembre. Un altar erigido en el estacionamiento de la sede del Plan de Bienestar de la UTM-PRSSA, bellamente decorado para esa ocasión tan señalada, fue el lugar de la ceremonia. En un ambiente festivo, lleno de devoción y respeto, la gran familia del Plan de Bienestar, jóvenes, mayores y niños compartieron una hermosa noche. Bajo la mirada protectora del Divino Niño, la organización recibió a los asistentes con unos bonitos detalles recordatorios de la ocasión, una vela, un rosario y una medallita.

La misa, oficiada por el Padre Jimmy Casellas de la parroquia de San Francisco en el viejo San Juan, contó con el grupo de música espiritual Juglares amenizando la actividad. Las palabras del padre se

dedicaron a la confianza; (que quiere decir con-fé), a la confianza en Dios, en uno mismo y en los demás, como antídoto contra el miedo y la rutina.

Y como la rutina no estaba invitada esa noche de alegría, un grupo de mariachis irrumpió en la ceremonia proporcionando una agradable sorpresa a las cientos de personas que asistieron a la misa.

En esas, el Señor se manifestó por medio de una refrescante lluvia; y con la bendición del Padre Casellas, la aparición de la lluvia y la música mejicana, terminó una bonita noche de hermandad para todos los unionados.

Gracias a todos los que hicieron posible esta actividad. ¡Que el Divino Niño abrace y proteja a todos los que a Él se entregan!

# Preparando los chavos. Preparando los cheques. Todo listo para el pago de Navidad.



El equipo de contabilidad del Plan de Bienestar UTM-PRSSA, formado por Rosalia Díaz, Lisa Berrios, Efraín Calo y Marcel Lopés.



No son los Tres Reyes Magos, son el Equipo Contable del Plan de Bienestar de la UTM-PRSSA

## Sopa de Letras

**M A Y A G U E Z X J H C N**  
**B A K R L A T L A A O T O**  
**P O I U Y T R E W Q S A M**  
**P E N U E L A S Q M D K A**  
**C O Z X C V B N M A S D Y**  
**A M N J H G F D S N P O A**  
**Y Q W C A G U A S A C Z B**  
**E N H Y E M R Z S U M H T**  
**Y E F B J D O J B J F D S**  
**L A E W I C G S D N O T E**  
**O A M C G H J C I A L E S**  
**G U A Y A M A U M S B F A**

Mayagüez, San Juan, Guayama, Ponce, Cayey, Ciales, Cidra, Peñuelas, Toa Alta y Bayamón

## ¡Atención Socios!

La Bahía, el nuevo boletín informativo del Plan de Bienestar UTM-PRSSA quiere saber de tí. Escríbenos si tienes alguna anécdota, cuento, poema, chiste, o fotografía de evento que quieras incluyamos en una de nuestras próximas ediciones.

Sugerencias para esta publicación también serán bienvenidas.

Envía tu información a:

**La Bahía**  
**P.O.Box 9066572**  
**San Juan, PR 00906-6572**

## De fiesta de cumpleaños con los muchachos y muchachas del Comité Timón

Durante el mes de noviembre se celebró una actividad para conmemorar los cumpleaños de los miembros del Comité Timón de Envejecientes del Plan de Bienestar. Este Comité está compuesto por los trabajadores de muelles y sus esposas que han entrado en la edad dorada.

Durante la actividad participaron 21 miembros del Comité Timón de Envejecientes. Hubo dos integrantes que recibieron un homenaje especial porque ambos cumplieron los 90 años de vida. Estos grandes hombres son Miguel Lausell Caso y Nicolás París Encarnación. Jorge L. Aponte, Presidente de la Junta de Síndicos del Plan de Bienestar, les obsequió con unos certificados conmemorativos a la ocasión.

En las fotos vemos como nuestros muchachos y muchachas más experimentados disfrutaban de la actividad organizada por nuestras Trabajadoras Sociales, Virginia Villafañe y Lennith López. ¡Enhorabuena a todos nuestros cumpleañoseros y que cumplan muchos más!



## Seguridad es Bienestar

### Tips de seguridad

Los accidentes ocasionados por el uso indebido de las máquinas elevadoras o "forklifts" son los más frecuentes en los muelles. Debido a las estadísticas tan altas, el Occupational Safety & Health Administration (OSHA) requiere que se sigan unos procedimientos para minimizar estos accidentes.

Es una violación Federal que una persona menor de 18 años o cualquier persona que no haya recibido el debido adiestramiento opere un "forklift". OSHA requiere que los patronos provean alternativas de adiestramientos a sus empleados especialmente

en la Inspección y Mantenimiento del vehículo.

Las personas adiestradas deben llevar una lista que verifique el buen funcionamiento y mantenimiento de estos vehículos. Se recomienda que se utilicen las instrucciones de mantenimiento que provee el fabricante para preparar la lista de cotejo.

Es importante recordar que cada vehículo tiene sus especificaciones y cada uno debe tener su propia lista de requerimientos específicos.

**¡Evitemos los accidentes en nuestros muelles, por nuestro bienestar y el de nuestras familias!**



- Sed excesiva
- Pérdida de peso sin hacer dieta

Los pacientes con diabetes confrontan un riesgo seis veces mayor de sufrir ataques cardíacos que una persona que no tenga diabetes, esto porque usualmente tienen niveles más elevados de glucosa en la sangre que lo normal. La glucosa extra en la sangre contribuye a la arterosclerosis (cuando se tapan las arterias) que es la causa principal de las enfermedades cardíacas.

Factores de riesgo para enfermedad cardiovascular:

- Niveles Altos de Glucosa en Sangre
- Niveles Altos de Colesterol y Triglicéridos en Sangre
- Alta Presión
- Sobrepeso y Obesidad
- Historial Familiar
- Vida Sedentaria (falta de ejercicio)

En Puerto Rico más del 10% de la población tiene la condición de diabetes. De este porcentaje, son pocos los que llevan a cabo prácticas preventivas que pueden atrasar o evitar enfermedades del corazón, los ojos, los riñones o los nervios. Es importante practicar los siguientes pasos:

- Llevar a cabo anualmente un examen que verifique:
  - La hemoglobina
  - Examen de los ojos
  - Examen de los pies
- Hacer exámenes frecuentes de glucosa en la sangre
- Llevar una dieta balanceada baja en grasas y carbohidratos
- Llevar a cabo un programa de ejercicios

Si tiene alguno de los síntomas de esta enfermedad y no sabe si padece de diabetes, es importante que visite al doctor y se haga la prueba de sangre si él lo recomienda. Si es diabético, practique un estilo de vida saludable siguiendo estas recomendaciones y prevenga las complicaciones que suele causar esta enfermedad.

## Diabetes: conócela y contrólala

Todos tenemos en nuestras familias, aunque sea un miembro que sufre o ha sufrido de diabetes. Esta enfermedad es causada por la inhabilidad del cuerpo de usar la glucosa, nuestra fuente de energía más importante. El cuerpo utiliza la glucosa (azúcar) con la ayuda de la hormona insulina. Si el cuerpo no produce suficiente insulina, la glucosa se acumula en la sangre causando niveles altos de azúcar en el flujo sanguíneo.

Existen dos tipos de diabetes Tipo 1 y 2. Los que padecen de tipo 1 suelen tenerla por razones genéticas y los que padecen la diabetes tipo 2 suelen desarrollarla por causa de obesidad, inactividad y mujeres embarazadas. Estas personas con diabetes tienen riesgos de padecer problemas de salud tales como ataques del corazón, derrames, pérdida de la visión, problemas con los riñones, de circulación y de los nervios.

Algunos de los síntomas de la diabetes son:

- Deseos frecuentes de orinar



## Programa de Capacitación Profesional; enfocados hacia el futuro de la Industria Naviera

“El que siembra cosecha...” “Juntos, caminando,... hacemos historia” estas fueron las palabras con que comenzó Jorge L. Aponte Figueroa durante la celebración de la graduación de nuestros compañeros trabajadores de muelles.

Recientemente un grupo de nuestros trabajadores de muelles recibió un certificado de un Programa de Capacitación Profesional diseñado para cumplir con las necesidades de aprendizaje de éstos y a tono con las necesidades de la Industria Naviera del futuro. El innovador programa fue creado conjuntamente entre la Unión, los Patronos y la Administración de Futuros Empresarios y Trabajadores.

Ya se han capacitado dos grupos. El primer grupo lo componían los trabajadores de Luis A. Ayala Colón Sucrs., y el segundo estaba compuesto por trabajadores de Island Stevedoring, Co. Próximamente se comenzará con el adiestramiento de 80 trabajadores de Cruise Plus, Co., Continental Stevedoring, Co. y pronto el proyecto de Ponce del Puerto de la Américas.