

# PROGRESSIVE quarterly

## Salud y Bienestar: Progressive se Mantiene Activo

Descubre cómo Progressive prioriza la actividad física y fomenta un ambiente laboral vibrante y saludable.



### Un doctor está en la casa (Progressive Produce)

Conoce más sobre el objetivo del Dr. Oscar Guzmán de desbloquear el conocimiento implícito de la industria de productos frescos y potenciar el crecimiento a través de la sabiduría compartida.

# CONTENIDO

## GENTE

- 3 Nota del editor
- 4 Estado de la Compañía
- 6 Nuestro héroe de Progressive.
- 8 Salud y Bienestar
- 12 Día de Agradecimiento al Empleado
- 14 Conoce a nuestro equipo de IT
- 16 Un doctor está en la casa (Progressive Produce)

## CONOCIMIENTO

- 20 No te dejes engañar: 5 señales de un correo electrónico de phishing

## 21 ¡Prepárate para hacer barbacoas de forma segura este verano!

- 22 Progressive Produce da inicio a la temporada de papas en California
- 23 Progressive Touts its 3PL Capabilities
- 24 Progressive Produce está luchando contra el hambre en la comunidad.
- 25 Some Like It Hot: Episodio 5
- 26 Temporada de cebolla dulce.

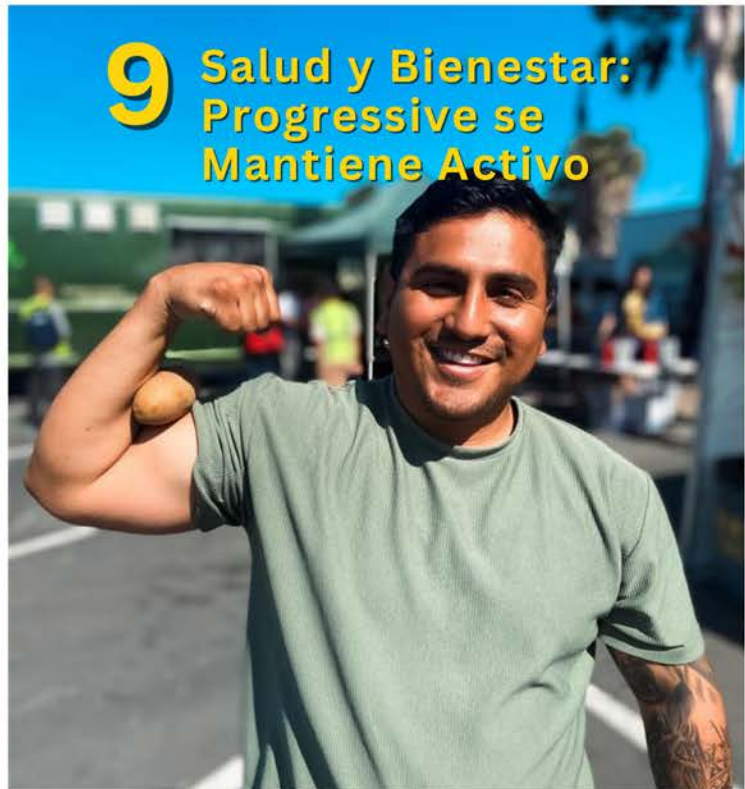
## DIVERTIDO

- 28 Bocados de pizza de papas
- 29 Cookies de chocolate y jalapeno
- 30 Ensalada dulce de verano a la parrilla

## 32 Nuestros lugares favoritos para relajarnos

- 33 Progressive Summer Soundtrack
- 34 Próximos aniversarios del tercer trimestre
- 35 Próximos cumpleaños
- 36 Celebraciones de almacén para el Cinco de Mayo.

Progressive Quarterly es una publicación que se publica cada trimestre y es producida y editada por los dedicados trabajadores de Progressive.



## ¡Prepárate para hacer barbacoas de forma segura este verano!

Sigue estos pasos para una temporada de parrilladas segura y agradable:



## Nuestros lugares favoritos para relajarnos

Descubre dónde a nuestros compañeros de equipo les gusta pasar el tiempo libre.



# Nota del editor

POR: OSCAR GUZMAN

Al comenzar el tercer trimestre, tomemos un momento para celebrar los increíbles eventos y experiencias que han hecho que el último trimestre sea verdaderamente inolvidable. Nos hemos centrado en abrazar las buenas vibraciones, mantenernos saludables y hacer que nuestros cuerpos se muevan, ¡que es el tema de este número!

En el segundo cuarto, tuvimos una explosión absoluta con nuestro torneo de kickball. ¡El espíritu de equipo estaba fuera de serie y la competencia era feroz! Ver a nuestros increíbles jugadores patear las cercas y correr hacia la base fue algo digno de contemplar. La emoción era palpable y no podemos esperar a la revancha el próximo trimestre.

Hablando de deportes, también presentamos nuestro propio "Club de Fútbol Progresivo". Esta nueva incorporación a nuestra comunidad ha reunido a los fanáticos del fútbol. Tanto si eres un jugador experimentado como si simplemente te encanta animar desde la banca, nuestro club se trata de compartir el amor por el hermoso juego. ¡Estamos emocionados y le deseamos al equipo la mejor de las suertes!

Pero no se trata solo de deportes aquí en nuestra empresa. También nos tomamos un momento para mostrar un poco de amor a nuestros empleados trabajadores con un Día especial de agradecimiento a los empleados. Fue un día lleno de risas, trabajo en equipo y reconocimiento por las contribuciones sobresalientes de todos. Creemos en celebrar a las personas increíbles que hacen de nuestro lugar de trabajo una comunidad tan increíble.

¡No olvidemos la temporada de graduación! Tuvimos el privilegio de presenciar los logros de nuestros talentosos colegas cuando se pusieron sus togas y birretes y se embarcaron en nuevos y emocionantes capítulos de sus vidas. El aire estaba lleno de una mezcla de nostalgia, orgullo y anticipación por el brillante futuro que se avecina.

Y con el verano en pleno apogeo, hemos estado encendiendo esas parrillas y disfrutando de deliciosas barbacoas. Desde hamburguesas chisporroteantes hasta bistecs jugosos, nuestras sesiones de parrilladas de verano han sido un festín para los sentidos. No hay nada como el aroma de la buena comida y el sonido de las risas llenando el aire durante estas cálidas tardes de verano.

Mientras nos sumergimos en el tercer trimestre, mantengamos el impulso. Se trata de mantenerse activo, saludable y divertirse juntos. ¡Así que sube el volumen de los altavoces y dale play a la banda sonora progresiva de verano!

¡Les deseo un fantástico y emocionante tercer trimestre!



# 2023 Q2 Estado de la Compañía

POR: MARTY KAMER

Equipo Progressive:

¡El verano por fin ha llegado!

¡Comencé mi verano disfrutando de tiempo libre con mi familia en la playa! Estuvimos mi familia, mis padres y mis hijos adultos jóvenes (19 en total) y la pasamos genial. Las actividades en la playa son abundantes. Nos divertimos mucho relajándonos en la playa y participando en algunas actividades favoritas que trajeron diversión y competencia, como fútbol de toque, vóley en la piscina y golf.

Los asuntos apremiantes de la vida nunca se detienen. Animo a todos a tomar tiempo libre este verano. Pasen tiempo en su lugar favorito con sus personas favoritas: "Manténganse activos y sigan activos". La actividad física es uno de los componentes más importantes para la salud y la felicidad en general. En mi opinión, la felicidad no es el resultado de "verse bien", sino de "sentirse bien". La actividad física es una elección diaria que todos podemos hacer a pesar de nuestras agendas ocupadas.

Me refiero a mi lugar favorito para pasar tiempo como mi "Lugar Feliz"... estar activo al aire libre. Me esfuerzo por disfrutar de actividades al aire libre durante todo el año para respirar aire fresco mientras disfruto del golf, la pesca, el senderismo y una multitud de actividades disponibles para nosotros.

Además de disfrutar de algo de tiempo libre, para mí el verano es un momento de reflexión y de enfocarme en el equilibrio del año que está por venir. Al reflexionar sobre la primera mitad del 2023, me siento sumamente orgulloso/a de lo que Progressive ha logrado. Juntos, nuestras iniciativas, compromiso y enfoque han dado resultados positivos.

Observa a tu alrededor... ¿Lo ves? Lee esta edición de la PQ. ¡El cambio está en todas partes! La velocidad del cambio es rápida y cada vez más acelerada. Progressive sigue EVOLUCIONANDO.

Cuando trabajamos juntos como equipo, no hay desafío que no podamos enfrentar. Aunque los desafíos pueden generar una sensación de incertidumbre, los Valores Fundamentales de Progressive que cada uno de nosotros nos esforzamos por aplicar día a día nos permiten EVOLUCIONAR como individuos y como organización. ¡Gracias, gracias, gracias!

¡Estoy emocionado/a de leer todo sobre el Héroe Progresista de este trimestre, Alan Pizana, nuestro valioso miembro del equipo de TI cuya energía y actitud diaria son contagiosas! Por favor, únense a mí para felicitar a Alan y agradecerle, ya que representa los Valores Fundamentales de Progressive cada día. ¡Gracias por todo lo que haces, Alan!

Mientras felicitamos a Alan, también me gustaría reconocer y agradecer a todo el equipo de TI por un trabajo bien hecho. Son héroes anónimos cada día, permitiendo que los empleados de Progressive cumplan con nuestra misión. Mantienen el hardware y software, las aplicaciones y los sistemas de comunicación, al mismo tiempo que supervisan el rendimiento del sistema y resuelven problemas para asegurarse de que todo funcione sin problemas y prevenir interrupciones y fallos del sistema. La gestión del almacenamiento de datos y las copias de seguridad es fundamental para el mantenimiento de registros y el procesamiento continuo de datos. La ciberseguridad ocupa un lugar destacado como otro rol crítico para mantener la seguridad de la red de Progressive. Nuestro equipo de TI es esencial. Por favor, únense a mí para agradecer a nuestro increíble equipo de TI por todo lo que hacen para mantener nuestro negocio funcionando diariamente.

Por favor, no dudes en comunicarte conmigo. ¡Quiero y necesito saber de ti! Siempre estoy disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través del correo electrónico en [marty@progressiveproduce.com](mailto:marty@progressiveproduce.com) o por teléfono al 301-346-2009.

¡GRANDES PERSONAS - GRAN EMPRESA - GRAN FUTURO!  
... ¡Disfruta tu verano!

Lo mejor,



# **PROGRESSIVE PRODUCE**

**GREAT PEOPLE    GREAT COMPANY    GREAT FUTURE**



**“BETTER PRODUCE THROUGH PARTNERSHIP AND PERFORMANCE”**

# Nuestro héroe de Progressive **ALAN PIZANA**



En 2010, comencé mi trayectoria en Progressive como empacador de chiles. Mientras trabajaba a tiempo completo, también asistía a una escuela de oficios, donde obtuve con éxito mi licenciatura en ciencias de la computación con especialización en seguridad de software de información.

A medida que desarrollaba mis habilidades, fui progresando dentro de la empresa. Pasé de ser empacador de chiles a convertirme en el operador de computadoras del departamento, responsable de gestionar las operaciones técnicas. Reconociendo mi dedicación y experiencia, finalmente asumí el puesto de líder del departamento.

Después de completar mi licenciatura, aproveché la oportunidad de solicitar un puesto de tecnología de la información en Progressive. Pasé por el proceso de solicitud y entrevistas, asegurando finalmente un puesto en el departamento de servicio de asistencia técnica.

Bajo la orientación de nuestro director de tecnología de la información, Abder Benaifa, y el liderazgo de la vicepresidenta, Jeannie Berger, continué avanzando en mi carrera. Actualmente ocupo el puesto de líder de tecnología de la información, donde dirijo a un equipo de tres personas talentosas. Juntos, nos aseguramos de que la infraestructura tecnológica de Progressive funcione de manera eficiente.

He estado en Progressive durante la mayor parte de mis veinte años. En algún momento fui un joven soltero y ahora me he convertido en un hombre casado. Me casé el 16 de diciembre de 2022 y celebramos nuestra unión el 2 de junio de 2023.



Al reflexionar sobre mis experiencias profesionales y personales, estoy agradecido por las oportunidades que Progressive me ha brindado. Desde comenzar como empacador de chiles hasta liderar un equipo de tecnología de la información, la empresa ha desempeñado un papel fundamental en mi desarrollo. ¡Es seguro decir que ahora estoy experimentando la "diferencia Progressive" en mi vida!

# ALAN PIZANA

IT Lead

**AÑOS EN  
PROGRESSIVE:**

13

**AÑOS EN  
PRODUCIR:**

13

**PRODUCTO  
FAVORITO:**

Patata

## **CUÉNTENOS SU DÍA EN PROGRESSIVE.**

En mi día a día, lo primero que hago es abrir el sistema de tickets del servicio de asistencia para abordar los problemas planteados por nuestro equipo de Progressive. Me reúno con el equipo de IT todas las mañanas para discutir todas las soluciones que se pueden implementar para brindar el mejor soporte a la empresa.

## **¿CON QUÉ VALOR CENTRAL RESUENA?**

Traemos energía y una actitud positiva todos los días. Depende de nosotros hacer que nuestro entorno de trabajo valga la pena.

## **¿QUÉ HAY EN TU LISTA DE DESEOS?**

Completar un maratón y obtener el primer lugar.

## **SI TUVIERAS UN SUPERPODER, ¿CUÁL SERÍA Y POR QUÉ?**

Si tuviera un superpoder, ¡me gustaría ser el próximo Spiderman! Nunca ha habido un Spiderman mexicano.

## **¿EL MEJOR CONSEJO QUE TE HAN DADO?**

Tu mayor enemigo eres tú mismo, supérate a ti mismo y lograrás alcanzar tus metas.

## **¿QUÉ TE GUSTA HACER EN TU TIEMPO LIBRE?**

Me gusta ir al gimnasio y trabajar en ese cuerpo de verano. Aunque el cuerpo de verano ha estado en proceso durante los últimos años.

## **¿QUÉ ES ALGO QUE LA MAYORÍA DE LA GENTE NO SABE SOBRE TI?**

Tengo miedo a las alturas jaja, pero no soy un cobarde.



# Salud y Bienestar: Progressive se Mantiene Activo

Por: Oscar Guzman

En el entorno laboral acelerado de hoy en día, encontrar un equilibrio saludable entre la productividad y el bienestar personal es más crucial que nunca. En nuestra empresa, reconocemos la importancia de la salud y el bienestar de los empleados, por eso recientemente hemos tenido algunos regalos increíbles para mostrar nuestro aprecio hacia ustedes y apoyar su bienestar. Así que, prepárense con sus nuevas mochilas y llenen sus botellas de agua, ¡y vamos a embarcarnos en una aventura!

A medida que el calor del verano se intensifica, es esencial que todos se mantengan hidratados en el lugar de trabajo. Una hidratación adecuada es vital para mantener un funcionamiento óptimo del cuerpo. Aquí tienes algunos consejos útiles para mantenerte hidratado y en pleno rendimiento durante todo el día:

A. Toma sorbos durante todo el día: Cultiva el hábito de beber agua regularmente. Lleva contigo una botella de agua reutilizable y toma sorbos a intervalos regulares. Intenta consumir al menos ocho vasos (64 onzas) de agua al día.

B. Añade sabor: Si el agua simple se vuelve monótona, dale un toque refrescante añadiendo rodajas de frutas cítricas, pepino o hojas de menta. Los té de hierbas y los jugos de frutas naturales también pueden contribuir a tu hidratación diaria.

C. Controla tu consumo: Utiliza aplicaciones o lleva un registro en un diario para hacer un seguimiento de tu consumo de agua. Esta práctica te ayuda a mantenerte responsable y asegura que estás cumpliendo tus objetivos de hidratación.



Hablando de mantenerse activos, recientemente organizamos nuestro primer torneo de kickball durante el último trimestre. Fue un evento emocionante que reunió a nuestro equipo y a uno de nuestros clientes, Albertsons, para una competencia amistosa. El torneo consistió en cuatro equipos: "Los Grandes Papas", "Los Gorriones Vivos", "Los Neumáticos Desinflados" y "Los Super Empapadores". Bajo el liderazgo de sus respectivos gerentes: Ryan Conlon, Veronica Rodarte, Ken Adams y Ryan Sanchez de Albertsons, estos equipos mostraron un increíble compañerismo y habilidad.



"Los Grandes Papas" tuvieron un desempeño impresionante y ganaron el torneo con el gerente Ryan Conlon liderando el camino. El evento estuvo lleno de sol, espectadores entusiastas y fanáticos animando a sus equipos favoritos. Queremos dar un reconocimiento especial a nuestro propio Marty Kramer, quien se desempeñó como árbitro de la primera base, tomando decisiones difíciles pero justas.

Y no podemos olvidarnos de Victor Rodarte, el "entrenador" de los Papas, quien mantuvo al equipo en línea y motivado. Debido a la abrumadora popularidad del torneo, ya estamos considerando llevarlo de vuelta en septiembre. ¡Mantendremos a todos actualizados!

¡Pero la fiebre deportiva no se detiene ahí! Nuestro propio Progressive FC, liderado por Robert Martinez, está teniendo una temporada excepcional en el fútbol. Si estás interesado en apoyar al equipo o unirte a ellos en el campo, ponte en contacto con nuestro departamento de Marketing para obtener más información. ¡Vamos a patear ese balón de fútbol y mostrar nuestro espíritu de equipo!



Por último, pero ciertamente no menos importante, recientemente celebramos el Día de Apreciación del Empleado con un evento fantástico que enfatizó un estilo de vida saludable y activo. Tuvimos un camión de comida que ofreció platos deliciosos y nutritivos, cumpliendo con nuestro enfoque en el bienestar. Los regalos del día incluyeron una mochila y una botella de agua, animando a todos a empacar sus elementos esenciales, mantenerse hidratados y embarcarse en nuevas aventuras.

En nuestra empresa, priorizamos la salud y el bienestar de nuestros empleados. Ya sea promoviendo la hidratación, organizando emocionantes torneos o realizando eventos de apreciación, estamos dedicados a crear un entorno que fomente un estilo de vida activo y vibrante.

Recuerda que un cuerpo saludable y una mente activa allanan el camino hacia el éxito y la plenitud. ¡Así que mantente hidratado, abraza la competencia amistosa y celebra las alegrías de vivir una vida saludable y activa con nosotros!



# PROGRESSIVE FC



**BISMARCK  
ESPINOZA**



**ARMANDO  
AJITAS**



**JASON  
MENDEZ**



**DENIS  
ESPINOZA**



**ROBERTO  
MARTINEZ**



**KEVIN  
AGUILUZ**



**JAIME  
TENORIO**



**DARWIN  
RIVERA**



**HERBERT  
GARCIA**



**JOSUE  
RUIZ**



**MIGUEL  
LOPEZ**



**ATILIO  
CALDERON**



**JOSE  
LOPEZ**



**MISAELO  
CONTRERAS**



# Día de Agradecimiento al Empleado

¡Gracias a todos los que ayudaron en nuestros Días de Agradecimiento a los Empleados en Commerce, La Mirada y Farms! Esperamos que todos hayan disfrutado de las mochilas, tarjetas de regalo, botellas de agua y deliciosa comida del Green Truck. Cada uno de ustedes hace brillar a nuestro equipo y el Día de Agradecimiento a los Empleados es nuestra forma de decirles gracias por todo lo que hacen.





# Conoce a nuestro equipo de IT



BY: RYAN CONLON

En Progressive, sabemos que los problemas técnicos pueden ser un dolor de cabeza importante. Ya sea que tu correo electrónico no funcione, SAP esté fallando o tu VPN no se conecte, no tienes que preocuparte porque el equipo de IT te respalda.

Nuestro Departamento de IT divide su tiempo entre ambas oficinas y se esfuerza al máximo para garantizar que todos recibamos un soporte de IT oportuno, sin importar dónde nos encontremos. Solo recuerda que crear un ticket o reiniciar tu dispositivo rápidamente funciona como magia cuando necesitas ayuda.

Ahora conozcamos a nuestro equipo de IT. Liderando el equipo está Jeannie Berger, nuestra Vicepresidenta de IT, quien ha estado en Progressive durante 16 años. Su liderazgo garantiza que el equipo funcione sin problemas, y su amplia experiencia y experiencia han sido fundamentales para construir y mantener una sólida infraestructura de IT para nuestra organización.

A continuación, tenemos a Abder Benafia, nuestro Director de IT. Abder se unió a Progressive en 2010 y ha sido un motor impulsor detrás de nuestras innovaciones tecnológicas y la optimización de sistemas. Con un enfoque especial en la eficiencia y confiabilidad, la orientación estratégica de Abder alinea nuestros recursos tecnológicos con nuestros objetivos comerciales, garantizando operaciones sin problemas en toda la empresa.

Alan Pizana, nuestro líder de IT, tiene un viaje único dentro de Progressive. La pasión de Alan por la tecnología comenzó en el almacén y lo llevó al Departamento de IT en 2010. Su experiencia directa en diversas áreas de la empresa le brinda una perspectiva valiosa al enfrentar desafíos de IT.

Cuando se trata de problemas con teléfonos, contamos con Paul Boulanger como nuestro experto de confianza. Paul ha sido parte de la familia Progressive durante 15 años, resolviendo misterios relacionados con teléfonos con facilidad. ¿Necesitas ayuda? Paul te respalda.

Javier Jara es parte de nuestro equipo de Soporte de IT y se unió al equipo un mes antes de que comenzara la pandemia. ¡Vaya momento oportuno! Se adaptó rápidamente al soporte remoto y se ha convertido en una estrella en el campo. Además, es un apasionado de las zapatillas, así que podrías hacer buenas migas si compartes esa pasión.

Por último, pero no menos importante, hagamos un gran reconocimiento a Ben Stava. Ben ha estado con nosotros desde 2014, haciendo magia tecnológica desde Utah. ¿Y adivina qué? Tiene unas noticias increíbles: ¡espera a su primer hijo en octubre! ¡Felicidades, Ben!

Adelante, demuéstrales tu aprecio a nuestro increíble equipo de IT. Crea un ticket, saluda y hazles saber cuánto valoras su arduo trabajo.

## Meet the TEAM!



**Jeannie  
Berger**



**Abder  
Benaifa**



**Alan  
Pizana**



**Ben  
Stava**



**Paul  
Boulanger**



**Javier  
Jara**



## Un doctor está en la casa (Progressive Produce)

POR: TIM LINDEN, THE PRODUCE NEWS

Oscar Guzman, director de marketing y ventas en Progressive Produce en Los Ángeles, ha estado en una misión educativa desde hace mucho tiempo. Ahora que ha obtenido su doctorado, su nuevo objetivo es brindar a otros en la industria de productos frescos acceso al conocimiento implícito incrustado en la industria, conocimiento adquirido a través de experiencias y aprendizaje en el trabajo que va más allá de lo que se puede encontrar en los libros de texto.

Guzman sabe de lo que habla, ya que su investigación doctoral se centró en la industria de productos frescos, examinando específicamente el intercambio de conocimientos y la construcción de comunidades dentro del Fresh Produce and Floral Council. El título de su disertación de 210 páginas es "Cultivando el futuro de la agricultura: Un examen del intercambio de conocimientos y la construcción de comunidades en el Fresh Produce and Floral Council".

Se enfocó en la comunidad local de productos frescos y en su asociación comercial regional, ya que ha sido miembro de esa comunidad durante más de dos décadas. Comenzó en el negocio en el año 2000 como técnico en Perimeter Sales and Merchandising, y se mantuvo en esa empresa hasta que se unió a Progressive Produce en la primavera de 2017, lugar donde ha trabajado desde entonces.

El 20 de mayo, el viaje educativo de 20 años de Guzman culminó con su graduación en la Universidad Pepperdine, obteniendo un doctorado en educación con especialización en tecnología del aprendizaje. Ese hito, junto con su licenciatura y maestría previas, fue logrado mientras era empleado de tiempo completo en la industria de productos frescos. "Ese era mi trabajo diario y principalmente iba a la escuela por las noches", dijo.



Obtuvo su licenciatura en ciencias en administración de sistemas y operaciones de la Universidad Estatal de California en Northridge en 2006. Esto fue seguido por una maestría en ciencias en informática y ciencias de la información de la Universidad de Boston en 2009. Comenzó sus estudios para su doctorado hace ocho años y ha estado trabajando en su disertación durante los últimos cuatro años.

Cuando se le preguntó sobre su motivación para estudiar la industria de productos frescos, la pasión de Guzman por el campo brilla. Expresa su profundo amor por la industria y un fuerte deseo de retribuir, asegurando su sostenibilidad y futuro. Se considera afortunado de haber recibido una educación invaluable sobre productos frescos en los últimos 23 años de destacados profesionales de la industria como Pat McDowell, Jon Gerondale, Mike Rodriguez, Jack Gyben, Brad Martin, Bob Waldusky y muchos otros. Sin embargo, reconoce que no todos los recién llegados tendrán las mismas oportunidades de mentoría e intercambio de conocimientos que él tuvo. Esta realización lo impulsó a explorar formas de cerrar la brecha.

"Siempre me ha encantado la educación y amo la industria de productos frescos", dijo. "Mis dos mundos se fusionaron durante la pandemia cuando comencé a explorar temas para mi disertación".

Aunque aprecia la importancia de los programas de aprendizaje en la industria, incluido el esfuerzo anual del FPFC, Guzman señaló que actualmente existe escasez.



Debido a la escasez de oportunidades y a la falta de expertos disponibles para enseñar a los recién llegados, Guzmán se adentró en encontrar soluciones para esta situación a través de su estudio doctoral.

"El programa del FPFC es excelente, pero solo alcanza a 12 aprendices cada año", dijo. "Necesitamos algo para todos los recién llegados y para aquellos de nosotros que seguimos aprendiendo constantemente".

Ahora que Guzman ha completado sus estudios, está explorando formas de aplicar lo que ha aprendido a la industria de productos frescos y exponer a más personas al poder del aprendizaje basado en el conocimiento. "Sé que muchas organizaciones tienen programas de aprendizaje y están interesadas en programas de desarrollo profesional", dijo. "No creo haber descubierto algo nuevo, pero quiero ayudar a encontrar un cuerpo de conocimiento más accesible, centralizado y uniforme para todos los profesionales de productos frescos".



Agregó que es un momento crítico en la industria de productos frescos, ya que muchos expertos de la industria se acercan a la jubilación y su conocimiento se retirará con ellos.

"Planeo colaborar con organizaciones que compartan mi preocupación, trabajando juntos para desarrollar un plan integral que establezca una base de conocimiento accesible para el conocimiento implícito crucial para el futuro de la industria", dijo.

Él está comenzando este esfuerzo colaborativo y se ha acercado a líderes de la industria para obtener su opinión y orientación.

Aunque el doctorado de Guzman es en educación y ya es profesor adjunto en la Universidad Estatal de California en Los Ángeles,

no tiene la intención de abandonar su trabajo diario para dedicarse a la enseñanza a tiempo completo.

"Me encanta enseñar, pero no es lo mismo que la industria de productos frescos", dijo. "La industria de productos frescos es muy dinámica y está en constante movimiento. Cuanto más me involucre en otras profesiones, más aprecio la industria de productos frescos. Mi objetivo final es ver cómo puedo ayudar a fomentar un mayor papel para la educación dentro de la industria de productos frescos".

Añadió que Progressive Produce ha sido muy colaborativo en su búsqueda de su objetivo educativo y tiene la intención de utilizar sus conocimientos para ayudar a la empresa a crear un programa de capacitación mejorado.

Guzman señaló que su título de doctorado no se oficializará hasta que su disertación sea publicada. Actualmente, está pasando por una revisión por pares y se publicará este verano en ProQuest, una editorial en línea que se centra en trabajos académicos.

## Febrero



Ruth Garcia



## Marzo



Misael Contreras



# Clase de 2023

¡Felicidades a todos los padres en nuestra empresa cuyos hijos acaban de graduarse! Este hito marca el comienzo de un futuro prometedor para sus graduados. Nos enorgullece compartir su alegría y les deseamos lo mejor en sus futuros proyectos.



La hija de Robert Velasquez, Destiny.



La hija de Cory Stahl, Kit.



La hija de Jaime Greger, Ashley.



La hija de Steve Long, Hallie.



El hijo de Beatriz Gutierrez, Aidan.



El hijo de Francisco Figueroa, Nicholas.



## No te dejes engañar: 5 señales de un correo electrónico de phishing

POR: ALAN PIZANA



El phishing por correo electrónico se ha convertido en una amenaza cibernética astuta en nuestro mundo digital que puede causar estragos en tu seguridad en línea. ¡Pero no temas! Puedes defenderte y proteger a Progressive Produce como un profesional al estar atento a estas cinco señales reveladoras. Prepárate para superar a esos estafadores, proteger tu información confidencial y mantener tus comunicaciones digitales seguras.

**1** Fwd: WARNING: Closing and Deleting Your Account in Progress!

**2** From: Account Team <jason136@maildomainxyz.co.net>

**3** Hello User!

We received your instructions to delete your account.  
We will process your request within 24 hours.  
All features associated with your account will be lost.

**4** To retain your account, click the link below as soon as possible.

**5** <http://www.yourtrustedserviceprovider.com/accounts>

Thank You,  
Account Team

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>1</b><br><b>Línea de Asunto</b><br>Sentido de urgencia | <b>2</b><br><b>Remitente</b><br>Remitente legítimo en el que consideras confiable | <b>3</b><br><b>Saludo</b><br>Saludo genérico | <b>4</b><br><b>Solicitud de cierre</b><br>Un llamado a una acción inmediata | <b>5</b><br><b>Hipervínculo</b><br>Declaración solicitando que se incluya un enlace |
|---|---|--|---|---|

Y también un recordatorio de que a partir de ahora, el departamento de TI utilizará este entrenamiento obligatorio en toda la empresa: <https://training.knowbe4.com/ui/login?logout=true>



# ¡Prepárate para hacer barbacoas de forma segura este verano!

POR: ARTURO CORONADO

¡Hacer parrilladas es un clásico del verano que muchos disfrutan! ¿Pero sabías que los casos de intoxicación alimentaria alcanzan su punto máximo en verano, ya que las temperaturas más cálidas favorecen el crecimiento de gérmenes transmitidos por los alimentos? Sigue estos pasos para tener una temporada de parrilladas segura y agradable.

## LIMPIAR



Enjuaga las frutas y verduras con agua corriente limpia. No laves la carne, aves o mariscos, ya que aumenta el riesgo de contaminación cruzada.

Lava tus manos antes y después de manipular carne cruda, aves y mariscos. Limpia las superficies de trabajo y los utensilios antes y después de cocinar.



Limpia la parrilla frotándola para quitar cualquier residuo antes de usarla.

## SEPARAR

Recoge la carne, aves y mariscos al final de tus compras y sepáralos de otros alimentos en tu carrito de compras.



Coloca los paquetes de carne y aves crudas en bolsas de plástico individuales para evitar la contaminación cruzada.

## COCINAR



Las marcas de parrilla pueden ser engañosas, así que siempre utiliza un termómetro de alimentos para asegurarte de que tu comida esté cocida por completo y libre de gérmenes dañinos. Recuerda verificar la temperatura interna recomendada y segura para el alimento que estás cocinando.

## ENFRIAR

Mantén la carne, aves y mariscos refrigerados hasta que estés listo para hacer la parrillada. Al transportarlos, asegúrate de mantenerlos a una temperatura de 40°F (4°C) o menos en una nevera portátil aislada. Descongela los alimentos de manera segura en el refrigerador, en agua fría o en el microondas.

Divide las sobras en porciones pequeñas y colócalas en recipientes poco profundos y cubiertos. Ponlos en el congelador o en el refrigerador dentro de las 2 horas posteriores a la cocción (1 hora si la temperatura ambiente supera los 32°C).

145° F

Cortes enteros de carne de res, cerdo, cordero y ternera (deje reposar la carne durante 3 minutos antes de cortarla o comerla).



145° F

El pescado debe cocinarse hasta que la carne esté opaca y se separe fácilmente con un tenedor.



160° F

Las hamburguesas y otras carnes molidas.



165° F

Toda la carne de ave, como pollo y pavo



# Progressive Produce da inicio a la temporada de papas en California



Progressive Produce, uno de los principales productores, empaques y distribuidores de productos frescos, se complace en anunciar el inicio de su temporada de papas en California.

A pesar de algunos desafíos climáticos, el cultivo de papas de Progressive está mostrando signos prometedores. "El clima húmedo y frío ha retrasado las papas orgánicas y convencionales, con la mayoría de las regiones de California aproximadamente un mes detrás de su calendario normal. Aunque el tamaño puede verse afectado por el clima frío, con suficiente sol de California, los cultivos pueden despertar y comenzar a crecer en tamaño", dijo Gael Vazquez, Director de Adquisiciones. "Hasta ahora, la calidad ha sido excelente, con un volumen ligeramente superior al del año pasado, y esperamos que la demanda sea alta debido a que el almacenamiento de las cosechas anteriores finalizó antes de lo esperado".

El programa de papas especializadas de Progressive, que incluye papas pequeñas y papas fingerlings orgánicas y convencionales, demuestra el compromiso de la empresa de ofrecer productos únicos.

"Nos enorgullece ofrecer papas de alta calidad que superan las expectativas de nuestros clientes en cuanto a calidad y sabor", agregó Vazquez.

Se espera que el suministro máximo de papas llegue a principios de mayo, justo a tiempo para las celebraciones del Cinco de Mayo. Ya sea que estés organizando una gran fiesta o tengas una reunión familiar pequeña, te invitamos a probar la receta de tacos de papas orgánicas de Progressive. Este bocadillo fácil de hacer es perfecto para compartir con amigos y disfrutar con una bebida bien fría.

Progressive ofrece diversas opciones de empaque, incluyendo a granel de 50 libras, bolsas de 5 libras, bolsas de 3 libras y bolsas de 1.5 libras, para satisfacer las necesidades de los clientes. Las múltiples ubicaciones de envío de la empresa en Los Ángeles, La Mirada y Bakersfield permiten un transporte eficiente y confiable, asegurando que los clientes reciban sus pedidos de manera rápida y en excelentes condiciones.

Con un enfoque en ofrecer una calidad excepcional y servicio al cliente, Progressive Produce está preparado para satisfacer la demanda de papas frescas y de alta calidad en esta temporada.

# Progressive presume de sus capacidades de logística de terceros (3PL)

**Por: Oscar Guzman**

En Progressive Produce, somos más que un destacado productor, emparador y transportista. Somos un referente de excelencia en la industria de productos frescos. Con más de 50 años de experiencia y conocimientos, hemos obtenido conocimientos invaluable sobre el intrincado panorama de nuestro campo y sabemos lo que se necesita para brindar a nuestros clientes productos y servicios de la más alta calidad. "Hemos identificado una necesidad apremiante de una instalación logística de terceros en el sur de California que pueda mantener la cadena de frío sin fallas", dice Jesse Montoya, Director de Operaciones.

"Entendemos que la cadena de frío es un componente crítico de la industria de productos frescos y sabemos que nuestros clientes demandan solo lo mejor en cuanto a soluciones logísticas. Por eso, en respuesta a esta necesidad, inauguramos nuestras instalaciones de última generación en La Mirada en 2017, Progressive Cold Storage (PCS). Esta instalación representa la cúspide de la innovación, la sostenibilidad y el servicio en la industria de productos frescos, y nos enorgullece ofrecer a nuestros clientes una solución logística que nunca falla en la cadena de frío", dice Cory Stahl, Vicepresidente de Ventas.

"Nuestros clientes, que comparten nuestra mentalidad, comparten nuestro compromiso con la excelencia. Nuestros clientes entienden que la cadena de frío es un componente crítico de la cadena de suministro de productos frescos y no aceptan nada menos que lo mejor en cuanto a soluciones logísticas. Nos sentimos honrados de ser un socio de confianza para estos clientes, brindándoles servicios de primer nivel que nunca comprometen la calidad", dice Cory Stahl.

PCS cuenta con tecnología de vanguardia y un equipo altamente capacitado dedicado a garantizar que cada producto que pasa por nuestras puertas sea tratado con el mayor cuidado. Tenemos 40,000 pies cuadrados de almacenamiento en seco y 60,000 pies cuadrados de almacenamiento en frío. Nuestra ubicación central en el área metropolitana de Los Ángeles nos hace fácilmente accesibles, y nuestra plataforma de carga es perfecta para operaciones de cruce de muelle, carga de retorno y requisitos de entrega. "Nos enorgullece nuestras capacidades operativas, que incluyen un sistema de gestión de almacenes (WMS) que realiza un seguimiento del inventario y produce informes de control de calidad. Nuestra experiencia en control de inventario y control de calidad garantiza que todos los productos sean tratados con el mayor cuidado. Nuestros servicios de carga y descarga son rápidos, y tenemos capacidades de envío y recepción las 24 horas", dice Jesse Montoya.



PCS está equipado con un entorno controlado por temperatura, una zona de 36 grados que puede contener hasta 40 cargas, una zona de 45 grados con una capacidad de 35 cargas y una zona de temperatura ambiente con una capacidad de 50 cargas. Tenemos estacionamiento seguro para nuestros clientes y nuestras capacidades de remolque facilitan las entregas. Nos tomamos muy en serio la seguridad alimentaria, lo cual se refleja en nuestra impresionante puntuación de Seguridad Alimentaria Primus de 98%. También contamos con certificación orgánica y utilizamos sistemas de control de humedad, control de etileno, mitigación de moho y control de flujo de aire para garantizar la seguridad y calidad de nuestros productos.

La flota de PCS, impulsada por nuestra compañía logística interna Pathfinder Logistics, tiene capacidades de entrega a nivel nacional y puede recoger cargas entrantes. "Estamos idealmente ubicados para proveedores en Los Ángeles, el condado de Orange, el condado de Riverside y el condado de Ventura. Con más de 54 años de experiencia en productos frescos, ofrecemos asociaciones comerciales consultivas que producen excelencia a través de la colaboración y el rendimiento. Estamos comprometidos a invertir en nuestras instalaciones para respaldar los objetivos de crecimiento de nuestros clientes y socios. Nuestro equipo experimentado se dedica a desarrollar soluciones específicas para cada cliente que se adapten a sus necesidades", dice Jesse Montoya.

En Progressive Produce, estamos dedicados a ayudar a nuestros clientes a alcanzar sus metas, un producto fresco y delicioso a la vez. Sabemos que cada paso de la cadena de suministro es crucial y nos comprometemos a brindar productos y servicios de la más alta calidad posible. A medida que seguimos creciendo y evolucionando, mantenemos nuestro compromiso de mantener nuestros valores de innovación, sostenibilidad y servicio, y de brindar a nuestros clientes la mejor experiencia posible.

Para obtener más información sobre nuestros servicios logísticos de terceros, visite [www.progressiveproduce.com](http://www.progressiveproduce.com) o comuníquese con Jesse Montoya en [Jesse@progressiveproduce.com](mailto:Jesse@progressiveproduce.com).



# Progressive Produce está luchando contra el hambre en la comunidad.



Progressive Produce ha sido honrado por el senador estatal de California, Bob Archuleta, la asambleísta de California, Blanca Rubio, y el alcalde de Montebello, David Torres, por su asociación con Heart of Compassion, un banco de alimentos local y una organización de servicios sociales.

“Nos sentimos honrados de ser reconocidos por nuestros líderes locales por nuestros esfuerzos en la lucha contra el hambre dentro de nuestra comunidad”, dijo Oscar Guzman, Director de Mercadeo y Ventas. “En Progressive Produce, creemos en retribuir a las comunidades donde vivimos y trabajamos, y estamos comprometidos a apoyar a organizaciones como Heart of Compassion que están marcando una diferencia real en la vida de las familias necesitadas”.

Heart of Compassion ha estado sirviendo a la comunidad de Los Ángeles desde 1993 y trabaja para aliviar el hambre, la inseguridad alimentaria y el sufrimiento de aquellos que han atravesado tiempos difíciles.

Como parte de la iniciativa de sostenibilidad y responsabilidad social de Progressive, Rooted, la empresa ha organizado varios eventos en beneficio de Heart of Compassion. Estos eventos incluyen empacar almuerzos de PB&J, donar útiles escolares, campañas de cena de Acción de Gracias y donaciones mensuales de alimentos.

“Queremos agradecer a todos los que han estado involucrados para ayudarnos a combatir el hambre dentro de nuestra comunidad”, agregó Guzman. “Ya sea que sea miembro de nuestro equipo en Progressive Produce, voluntario en Heart of Compassion o cualquier otra persona que haya contribuido a este esfuerzo, sus contribuciones están marcando una gran diferencia en la vida de muchas familias”.

Para obtener más información sobre Heart of Compassion y cómo participar, visite su sitio web en [www.heartofcompassionca.org](http://www.heartofcompassionca.org).





Some like it  
Hot!



## Episodio 5

En este episodio especial de "Some Like It Hot", Scott entrevista al presidente del Fresh Produce & Floral Council, Don Gann, acerca de qué pueden esperar los asistentes en la Expo de este año, su amor por el cornhole y su impresionante carrera en la industria de productos frescos y flores. Mientras charlan, probarán cinco salsas cada vez más picantes elaboradas por nuestro propio Jaime Greger.

¡Echa un vistazo al episodio 5 de "Some Like It Hot"!  
<https://vimeo.com/820569794>



# Sweet Onion SEASON

Ha llegado el momento de que los amantes de las cebollas dulces se regocijen, ya que Progressive Produce y Keystone Fruit Marketing, una división de Progressive Produce, anuncian el tan esperado inicio de la temporada de cebollas dulces de Walla Walla. Con su sabor incomparable, dulzura excepcional y disponibilidad limitada, estas icónicas cebollas dulces están listas para cautivar una vez más a los paladares.

Cada año, las cebollas dulces de Walla Walla marcan la llegada del verano, llevando alegría a los entusiastas de la comida, chefs reconocidos y consumidores por igual. Cultivada exclusivamente en los fértiles suelos y el microclima único del Valle de Walla Walla, esta delicia estacional es famosa por su sabor excepcional y versatilidad.

"Las cebollas dulces de Walla Walla son conocidas por su sabor irresistiblemente dulce y suave. Ya sea disfrutadas crudas en ensaladas, a la parrilla en su punto justo, caramelizadas en platos salados o utilizadas como una deliciosa adición a recetas, las cebollas dulces de Walla Walla realzan cualquier creación culinaria", dijo Ryan Conlon, Gerente de Productos Agrícolas. "Recomendamos exhibirlas junto a la carne o junto a tomates, ensaladas, pimientos y calabazas, ya que ha demostrado ser una estrategia efectiva para aumentar las ventas".

Para garantizar la calidad premium de cada cebolla dulce, los productores locales emplean prácticas de cultivo tradicionales transmitidas de generación en generación. La cebolla dulce de Walla Walla se cuida con esmero y se cosecha a mano por expertos cultivadores que se enorgullecen de su compromiso de ofrecer las mejores cebollas dulces al mercado.

"Estamos emocionados de anunciar el inicio de la temporada de cebollas dulces de Walla Walla", agregó Conlon. "Nuestros dedicados cultivadores han trabajado incansablemente para cultivar estas excepcionales cebollas dulces, y estamos ansiosos por que los consumidores experimenten su sabor y versatilidad incomparables. La temporada de cebollas dulces de Walla Walla es un momento especial para todos los amantes de la comida".

Con disponibilidad limitada, la temporada de cebollas dulces de Walla Walla es de corta duración, lo que la hace aún más buscada. Las cebollas dulces de Walla Walla comenzarán a ser enviadas desde Los Ángeles el 19 de junio y estarán disponibles hasta mediados de agosto. Se anima a los entusiastas de las cebollas dulces a aprovechar la oportunidad de disfrutar del sabor distintivo y los atributos únicos de estas excepcionales cebollas dulces.

# WALLA WALLA RIVER

*Sweet Onions*



## KEYSTONE



FRUIT MARKETING

A DIVISION OF PROGRESSIVE PRODUCE LLC

**KEYSTONE FRUIT MARKETING**

HOME OFFICE 717.597.2112  
WALLA WALLA, WA 509.526.9200

**PROGRESSIVE PRODUCE**

LOS ANGELES, CA 323.890.8100

**COOKIES DE CHOCOLATE Y JALAPEÑO****INGREDIENTES**

- 4-5 jalapeños de Progressive Farms, picados
- 1 taza de margarina de aceite de oliva
- 1 taza de azúcar morena
- ½ taza de azúcar blanca
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 huevos
- 2 ¼ tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de chispas de chocolate oscuro

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Porciones: 4-6

**INSTRUCCIONES**

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
2. En un tazón grande para mezclar, cremas la margarina, el azúcar moreno y el azúcar blanco. Agrega la vainilla y los huevos y bate hasta que la mezcla esté suave y esponjosa.
3. Agrega la harina, el bicarbonato de sodio y la sal a la mezcla. Revuelve las chispas de chocolate oscuro y los jalapeños picados.
4. Coloca por cucharaditas en una bandeja para hornear sin engrasar. Para facilitar la limpieza, puedes forrar la bandeja con papel pergamino.
5. Hornea durante 8-10 minutos. Retira la bandeja del horno y permite que las galletas se enfríen en una rejilla. ¡Disfruta!



Jaime Greger, la Coordinadora Senior de Marketing en Progressive, es la mente maestra detrás de las deliciosas recetas de la empresa. Su pasión por la cocina comenzó en San Diego con su abuela y tía, y continúa cocinando para su familia y amigos hoy en día, experimentando con nuevos ingredientes y versiones frescas de clásicos.



## BOCADOS DE PIZZA DE PAPAS

### INGREDIENTES

- 1 libra de coles de Bruselas de Progressive Farms, cortadas por la mitad, enjuagadas y sin tallos
- 1 paquete de pasta fusilli o rotini
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 6-8 rebanadas de tocino, cortadas en trozos de ½"
- ½ taza de cebolla, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados
- ¼ taza de harina
- 3 tazas de leche entera
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- ¼ cucharadita de pimienta rojo triturado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de queso Parmesano recién rallado
- 2 tazas de queso Cheddar blanco fuerte, rallado

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Porciones: 4-6

### INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C) y cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio.
2. Coloca las coles de Bruselas preparadas en una bolsa Ziploc® grande. Agrega suficiente aceite de oliva para cubrir las, sella la bolsa de plástico y agítala para mezclar.
3. Vierte las coles de Bruselas sobre la bandeja para hornear forrada. Colócala en el horno y ásalas hasta que estén caramelizadas (aproximadamente 20 minutos). Resérvalas.
4. Mientras las coles de Bruselas se están asando, cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Escúrrela y resérvala.
5. En una sartén grande, cocina los trozos de tocino a fuego medio hasta que estén crujientes. Con una cuchara ranurada, retira el tocino, reservando la grasa que se ha desprendido en la sartén. Agrega la cebolla y el ajo a la sartén y cocínalos hasta que estén suaves. Añade la harina y bátela constantemente durante 1-2 minutos. Luego, incorpora lentamente la leche mientras sigues batiendo. Cocina, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla espese (aproximadamente 5-6 minutos). Agrega mostaza Dijon, pimienta rojo triturado, sal y pimienta.
6. Apaga el fuego y agrega los quesos, revolviendo hasta que se derritan. Añade la pasta cocida, el tocino y las coles de Bruselas asadas.  
¡Disfruta!



ENSALADA DULCE DE VERANO A LA PARRILLA

#### INGREDIENTES

- 3 cebollas dulces de Walla Walla grandes, peladas y cortadas en rodajas de medio centímetro
- 1 sandía sin semillas, cortada en triángulos (dejando la cáscara)
- 1 libra de espárragos de Progressive Farms, cortados
- 1 taza de vinagre balsámico
- Aceite de oliva
- Rúcula
- Queso feta desmenuzado
- Piñones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 30-40 minutos

Porciones: 4-6

#### INSTRUCCIONES

1. Prepara una parrilla caliente y bien caliente.
2. Vierte el vinagre balsámico en una pequeña cacerola y lleva a ebullición a fuego medio-alto. Una vez que hierva, reduce el fuego a una ebullición suave y cocina hasta que se reduzca a una salsa espesa, aproximadamente de 8 a 10 minutos. Aparta y deja enfriar.
3. Usando brochetas metálicas planas, inserta cuidadosamente las brochetas a través del centro de las rodajas de cebolla dulce. Cepilla ligeramente ambos lados de la cebolla con aceite de oliva. Asa a la parrilla hasta que estén doradas y suaves, aproximadamente de 8 a 10 minutos por cada lado. Retira de la parrilla y reserva.
4. A continuación, cepilla ligeramente ambos lados de los triángulos de sandía con aceite de oliva. Asa la sandía a la parrilla durante unos 5-6 minutos por cada lado. Retira de la parrilla y reserva.
5. Usando una bolsa de plástico con cierre, combina los espárragos con suficiente aceite de oliva para cubrirlos. Sazona con sal y pimienta. Sella la bolsa de plástico y agítala para mezclar. Coloca los espárragos en una parrilla caliente. Asa durante 5-6 minutos, moviendo los tallos para que se asen uniformemente por todos los lados. Retira de la parrilla y reserva.
6. Toma todos los ingredientes preparados y comienza a construir tu ensalada. En un plato, coloca un puñado de rúcula. Corta la cáscara de una rodaja de sandía asada y colócala encima de la rúcula. Toma algunos espárragos y colócalos junto a la rodaja de sandía sobre la rúcula. Agrega algunas cebolletas, espolvorea con queso feta y piñones. Por último, rocía la ensalada con tu glaseado balsámico y ¡disfruta!

# SERVING THE PRODUCE INDUSTRY SINCE 1967



**PATHFINDER  
LOGISTICS**

[www.pathfinderlogistics.com](http://www.pathfinderlogistics.com)

# Nuestros lugares favoritos para relajarnos

En este trimestre les pedimos que compartieran sus lugares favoritos para relajarse fuera del trabajo, y recibimos una mezcla bastante emocionante de opciones. Desde tranquilos campos de golf donde pueden practicar su swing y mejorar sus habilidades, hasta hermosos patios traseros ideales para disfrutar de cócteles y impresionantes puestas de sol, nuestros compañeros de equipo resaltaron sus lugares favoritos para relajarse.



**Victor Rodarte**

*Gerente de ventas*

Este es mi campo de golf favorito en Simi Valley. El paisaje de fondo es hermoso y tranquilo, con una brisa maravillosa. Disfruto pasar tiempo con Veronica y golpear bolas de golf.



**Mike Blume**

*Vicepresidente de Ventas y Marketing*

Uno de mis lugares favoritos para "pasar el rato" es mi patio trasero. Siempre es tan tranquilo y privado... ¡y ocasionalmente podemos ver una hermosa puesta de sol! ¡También es un gran lugar para disfrutar de un cóctel!



**Brenda Spidel**

*Administradora de Oficina de Keystone*

Observar cómo la vida silvestre deambula por el patio...



**Lisa Fetterhoff**

*Directora de Operaciones y Gestora de Comodities de Keystone*

Mi lugar favorito para pasar el rato es la Escuela de Artes Escénicas de Clarissa. Mi hija Whitney consideraba este estudio de baile su segundo hogar. Aunque no paso tanto tiempo allí como ella, ¡es uno de mis lugares favoritos! He estado bailando durante 18 años y recientemente terminé mi recital de fin de año. Realicé una coreografía de jazz y una de tap. Disfruto del ejercicio y los grandes amigos que he hecho a través del baile.



**Dr. Oscar Guzman**

*Director de Marketing y Sostenibilidad*

Me encanta relajarme en el patio trasero junto a una hoguera con mi familia y una bebida.



# Playlist de verano de Progressive

volume 1



¡El verano finalmente ha llegado y para darle inicio, hemos creado el soundtrack perfecto con las canciones de verano favoritas de nuestro equipo de Progressive!

## Side A

1. IS IT TRUE - TAME IMPALA
2. SCHOOL'S OUT - ALICE COOPER
3. JAMMING - BOB MARLEY AND THE WAILERS
4. SUMMERTIME - DJ JAZZY JEFF AND THE FRESH PRINCE
5. SUMMER - CALVIN HARRIS
6. BOYS OF SUMMER - DON HENLEY
7. GET CLOSER - LIFE IN FILM
8. KOKOMO - THE BEACH BOYS
9. SUNFLOWER - POST MALONE, SWAE LEE
10. LEARNING TO FLY - TOM PETTY AND THE HEARTBREAKERS
11. CALIFORNIA GIRLS - THE BEACH BOYS
12. FEELS LIKE SUMMER - CHILDISH GAMBINO
13. PONTOON - LITTLE BIG TOWN
14. RAIN OVER ME - PITBULL FT. MARC ANTHONY
15. TOES - ZAC BROWN BAND
16. RETURN OF THE MACK - MARK MORRISON
17. NOT STRONG ENOUGH - BOYGENIUS
18. TAKE IT EASY - EAGLES
19. JUMP - VAN HALEN
20. DON'T TIME - SUBLIME
21. DREAMS - THE CRANBERRIES
22. EVERYBODY LOVES THE SUNSHINE - ROY AYERS

## Side B

23. WALKING ON A DREAM - EMPIRE OF THE SUN
24. PEACHES - JUSTIN BIEBER
25. LOS ANGELES - HAIM
26. DEAR SUMMER - MEMPHIS BLEEK FT. JAY-Z
27. EN EL MAR - CARLOS ARGENTINO Y LA SONORA MATANCERA
28. SHE MOVES IN HER OWN WAY - THE KOOKS
29. I LOVE YOU FOR ALL SEASONS - THE FUZZ
30. ALL STAR - SMASH MOUTH
31. SUMMER WIND - FRANK SINATRA
32. SOMETHIN' 'BOUT A TRUCK - KIP MOORE
33. YOU'RE THE ONE THAT I WANT - JOHN TRAVOLTA AND OLIVIA NEWTON-JOHN
34. ISLAND IN THE SUN - WEEZER
35. STILL D.R.E. - DR. DRE FT. SNOOP DOGG
36. SUMMER NIGHTS - RASCAL FLATTS
37. SUMMER OF '69 - BRYAN ADAMS
38. VACATION - THE GO-GO'S
39. WAITIN' ON A SUNNY DAY - BRUCE SPRINGSTEEN
40. CALL ME MAYBE - CARLY RAE JEPSEN

la requesta mas popular

¡Escucha nuestra playlist todo el verano!



Spotify



Apple



## PRÓXIMOS ANIVERSARIOS DEL TERCER TRIMESTRE

|                              |    |                                 |   |
|------------------------------|----|---------------------------------|---|
| LUIS GUTIERREZ               | 48 | AIMEE FRYE                      | 7 |
| CARLOS GONZALEZ              | 39 | JOSE ARGUETA                    | 7 |
| GALO IBARRA YANEZ            | 29 | SIMON MILLER                    | 7 |
| JOHN SPIGLER                 | 26 | JANNA NEU                       | 7 |
| PENNY HARVEY                 | 24 | JENNIFER PORTILLO               | 5 |
| LUIS MEDRANO                 | 20 | KEVIN STEAR                     | 5 |
| JULIO ESCOBAR                | 19 | DEBBIE STEVENSON                | 5 |
| ROSA MARIA MARTINEZ          | 19 | JORDAN BARTA                    | 5 |
| JESSE MONTOYA                | 16 | ROBERT BARRATT                  | 5 |
| PAUL BOULANGER               | 15 | FRANCISCO JAVIER LORENTE-ROMERO | 5 |
| KEN ADAMS                    | 14 | JUAN DANIEL MASEDA              | 5 |
| JORGE SANCHEZ                | 14 | MELISSA LUNA                    | 5 |
| ELEAZAR AVILA                | 14 | LAUREN ASKEW                    | 4 |
| RALPH TAFOLLA                | 14 | JASON DICKSON                   | 4 |
| GAEL VAZQUEZ                 | 14 | VINH CHI TRAN                   | 4 |
| MATTHEW GIDEON               | 14 | DESIREE JARA                    | 3 |
| DON HESSEL                   | 14 | ROBERTO BARRETO SANTAMARIA      | 3 |
| ANDREW RORIE                 | 13 | AMANDA GERONDALE                | 3 |
| ESTEBAN MONTOYA              | 13 | ALEJANDRA VILLACRES             | 3 |
| SCOTT LEIMKUHNER             | 13 | ANTONIO JARA VAZQUEZ            | 3 |
| GUILLERMO ARELLANO           | 13 | RICHARD HERNANDEZ               | 3 |
| WILLY TOL                    | 13 | MARIO ALBERTO AVILA BOLANOS     | 3 |
| DANIEL ROSINSKI              | 13 | ERIC ADAMS                      | 3 |
| YOLANDA VARGAS MARTINEZ      | 13 | EMILIO RIVERA                   | 2 |
| GABY STAVA                   | 10 | MARIA VILCHIS BARCENAS          | 2 |
| LUIS ALCIDES ESCOBAR CANALES | 9  | BRENDA VANPELT                  | 2 |
| RAYMUNDO FLORES              | 9  | CESAR ACEVEDO                   | 2 |
| BRAD SEARCY                  | 9  | DAMIAN HERNANDEZ GONZALEZ       | 2 |
| JUAN PABLO GONZALEZ          | 9  | ALEX TEXIS                      | 2 |
| EDGAR OLMOS                  | 8  | ANA MARROQUIN                   | 1 |
| GABRIELA NINO DE RIVERA      | 8  | MARLEINE MAZLOUMIAN-SEVAJIAN    | 1 |
| WILFREDO OLIVA               | 8  | VERONICA CORDOVA                | 1 |
| JAVIER LORENTE               | 8  |                                 |   |

AÑOS DE SERVICIO HASTA 2023:

# Próximos cumpleaños

## Julio

1 - Eddin Barrientos, Susan Quach, and Carlos Suria  
4 - Shawn Riker  
5 - Heriberto Garcia  
6 - Mario Zavala and Eyleen Sarahi Padilla Banegas  
8 - Vy Phuong Le and Abder Benaifa  
11 - Rogelio Valdez  
12 - Roberto Martinez and Daniel Carlos  
13 - Sandra Turcios

14 - Javier Lorente, Dorian Huerta, 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 - Kevin Aguilar and Mike Blume  
24 - Roberto Barreto Santamaria  
27 - Lauren Askew and Nora Alvarado  
29 - Javier Jara  
31 - Herminia Valdez

## Agosto

3 - Eleazar Avila  
5 - Jaime Greger  
6 - Thurston Weldon Hardy, and Wilfredo Calderon  
8 - Emilio Rivera, Mario Polanco, Rudy Polanco, Carlos Juarez, and Marty Kamer  
11 - Richard Hernandez  
13 - Stuart Guerra  
14 - Ader Josue Ramirez, Eric Adams, Gertrudes De La Rocha, and Jesus Santana Flores

15 - Andrew Costa  
17 - Alfonso Parra and Edgar Olmos  
18 - Juan Chavez and Juan Angulo  
19 - Kevin Aguiluz and Iliana Arana  
20 - Francisco Granados, Bernardina Flores Luna, and Anayeli Gutierrez  
22 - Jorge Arevalos  
23 - Carmen Zepeda  
27 - Heidy Garcia  
28 - Victor Rodarte

## Septiembre

6 - Gael Vazquez  
7 - Vinh Chi Tran  
13 - Julian Barragan  
14 - Tina Martin  
15 - Cristian Ruiz  
16 - Vincent Saldana, Shannon Bantugan, and Don Hessel  
18 - Denise Palmer, Pedro Munoz, and Arturo Coronado

19 - Veleyin Contreras  
20 - Adan De La Torre Ibanez and Jaime Rodriguez  
23 - Ruben Sanchez  
24 - Scott Leimkuhler  
25 - Lisa Fetterhoff and Barya Hoel  
26 - Gaby Stava  
28 - Brenda Vanpelt  
29 - Jason Dickson, Roberto Santillan, and Dominic DeFranco  
30 - Sulema Alvarez-Salinas



# CINCO DE MAYO

¡Gracias a todos los que ayudaron con nuestro evento de vacaciones de Cinco de Mayo para empleados! Un agradecimiento especial a Recursos Humanos por la decoración y especialmente a Jaime Greger por armar 400 mini piñatas.





# Hágase tiempo para su salud mental y su bienestar

## Muchas cosas pueden afectar nuestra salud mental.

La química del cerebro, los antecedentes familiares y los genes tienen mucho que ver. Nuestras experiencias de vida, buenas y malas, también pueden afectarnos.

Los problemas de salud mental no son iguales. Algunos tienen pocos síntomas. Y otros pueden ser graves.

### Esté atento a estas señales tempranas:

- Comer o dormir demasiado o muy poco.
- Tener poca o no tener energía para las tareas cotidianas.
- Sentir confusión, irritabilidad, enojo o tener otros cambios en el estado de ánimo.
- Alejarse de las personas o las actividades que le gustan.

Si percibe alguna de estas señales, consulte con su proveedor de atención médica. Podrá brindarle apoyo y ofrecerle recursos útiles.

<sup>1</sup><https://www.nami.org/mhstats>



## ¿Ya lo sabía?

**1 de cada 5 adultos** en los EE. UU. tiene problemas de salud mental cada año<sup>1</sup>.

# 3 consejos para mejorar la salud mental



## Cuide su salud física.

Su mente y su cuerpo están conectados. Llevar una dieta saludable, estar activo y dormir lo suficiente son buenos para la salud física y mental.



## Hágase tiempo para el cuidado personal.

No es egoísta cuidarse, incluso si también está cuidando a otros. El cuidado personal puede ser tan simple como pasar tiempo haciendo una actividad que le gusta, o regalarse un masaje.



## Controle el estrés.

Hasta el estrés bueno, como el de planificar una boda, puede ser abrumador. Enfóquese en formas sanas de sobrellevarlo, como la respiración profunda o la meditación.



## ¿Necesita ayuda?



Puede acercarse a estos servicios nacionales de apoyo gratuitos.

- Línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: Llame al **1-800-662-HELP (4357)**.
- Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: Llame o envíe un mensaje de texto al **988**.

**Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).**

Este material es solo para brindar información. No se cubren todos los servicios de salud. Consulte los documentos del plan para obtener una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura. Las características y la disponibilidad del plan pueden variar según el lugar y están sujetas a cambios. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los programas de información de salud brindan información de salud general y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento de un médico u otro profesional de salud. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambios. Visite [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.

Visite [Aetna.com/individuals-families/member-rights-resources/rights/disclosure-information.html](https://www.aetna.com/individuals-families/member-rights-resources/rights/disclosure-information.html) para leer o imprimir las divulgaciones de información sobre su plan médico, dental o de la vista. Aquí también podrá consultar los requisitos estatales e información sobre la Ley de Derechos de Salud y Cáncer de las Mujeres (Women's Health and Cancer Rights Act).

**Los formularios de pólizas emitidos en Oklahoma incluyen los siguientes:** HMO OK COC-5 09/07, HMO/OK GA-3 11/01, HMO OK POS RIDER 08/07, GR-23 o GR-29N.

**Los formularios de pólizas emitidos en Idaho por Aetna Life Insurance Company incluyen los siguientes:** GR-23, GR-29/GR-29N, GR-9/GR-9N, AL HGrpPol 04.

**Los formularios de pólizas emitidos en Idaho por Aetna Health of Utah Inc. incluyen los siguientes:** HI HGrpAg 04.

**Los formularios de pólizas emitidos en Missouri incluyen los siguientes:** AL HGrpPol 01R5, HI HGrpAg 05, HO HGrpPol 04.

# Empezando

Talkspace, un beneficio disponible para usted a través de Aetna, es su espacio digital para consultas mentales privadas y convenientes. Con apoyo a la salud Con Talkspace, puede recibir servicios de asesoramiento, terapia y medicamentos desde la comodidad de su dispositivo (iOS, Android y web).

Toda la atención está a cargo de un médico clínico o un profesional médico de la salud del comportamiento. La red de Talkspace cuenta con miles de terapeutas autorizados, asegurados y verificados y prescriptores especializados que pueden satisfacer una variedad de necesidades, incluidas, entre otras, las siguientes:

- ✓ **Estrés**
- ✓ **Trastornos de la alimentación**
- ✓ **Luchas de identidad**
- ✓ **Relaciones**
- ✓ **Ansiedad**
- ✓ **Uso de sustancias**
- ✓ **Problemas crónicos**
- ✓ **Vida saludable**
- ✓ **Depresión**
- ✓ **Dormir**
- ✓ **Trauma y duelo**
- ✓ **...y más**

## Consejería y terapia

En promedio, los miembros pueden comenzar a comunicarse dentro de los días posteriores a la búsqueda de un proveedor con licencia. Los terapeutas suelen participar diariamente durante sus horas de trabajo. Las sesiones en vivo pueden tener lugar dentro de los días posteriores a la programación.\*

## Evaluación y manejo de medicamentos

Encuentre un prescriptor psiquiátrico disponible en minutos. Con Talkspace Psychiatry, puede programar citas por video con un proveedor con licencia en el estado que se especializa en evaluación psiquiátrica. Se reunirá virtualmente por video en vivo dentro de las dos semanas posteriores a la reserva (en promedio).

## Servicios adicionales

Los miembros tienen acceso a las herramientas educativas y de autoayuda de Talkspace para complementar su proceso de salud mental. Diseñados por expertos clínicos, los ejercicios son interactivos, terapéuticos y fáciles de usar.

Meditación

Diario

Reflexiones

Pensamiento positivo

\*La programación de citas se basa en la disponibilidad y las preferencias

## ¿Listo para empezar?

- Para registrarse, visite [talkspace.com/aetna](https://talkspace.com/aetna) y tenga listo su ID de miembro  
*Las sesiones están sujetas a su copago o deducible/ coseguro aplicable*
- Complete nuestra herramienta de búsqueda de proveedores QuickMatch™ para revisar tu mejor coincidencia
- Programe una sesión en vivo o un mensaje de inmediato

## ¿Preguntas? Contacto

[aetna-support@talkspace.com](mailto:aetna-support@talkspace.com) o  
visite [talkspace.com/faq/aetna](https://talkspace.com/faq/aetna)



# PROGRESSIVE PRODUCE

# summer bbq essentials



for these  
recipes and  
more:

add some  
sweetness



Walla Walla Sweet Onions



SCAN ME