



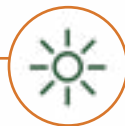
ESTE BOLETÍN INFORMATIVO

¡Lo logramos! Gracias a su increíble labor y dedicación, fuimos capaces de entregar nuestro programa de primavera previsto y llegar a las vacaciones de primavera sin tener que realizar ninguna modificación repentina en la experiencia del salón o en las actividades de la universidad. Este es un extraordinario logro durante un momento difícil.

Ya que nuestro Equipo de Planificación para Pandemias recientemente le recordó a la comunidad universitaria,

que todas las actividades y académicos de CSU seguirán conforme a las actuales restricciones universitarias del COVID vigentes durante el resto del semestre de primavera, el cual concluye el 15 de mayo.

Nuestros equipos de planificación se encuentran planeando de forma activa cómo se ve el retorno al trabajo presencial, cómo se verá el verano en el campus y de qué manera llegaremos al semestre de otoño de 2021. Compartiremos los detalles con todos los trabajadores en cuanto los tengamos. ¡Gracias, CSU!



RECURSOS DE BIENESTAR VIRTUAL DE CSU

¡Es la Semana de la Tierra!

¡La Universidad Estatal de Colorado es la institución de educación superior más sustentable de los Estados Unidos! Únase a la [celebración virtual del Día de la Tierra](#).

Oriéntese por su futuro financiero

CSU se enorgullece de colaborar con nuestros proveedores de pensiones para ofrecer seminarios web que comparten información acerca de cómo orientarse con confianza por su futuro financiero.

Fidelity Investments ofrecerá seminarios web el 26 de abril: [Prepárese para la realidad de la atención médica en la jubilación](#) y el 27 de abril: [Descubra el potencial de su HSA](#), además de [sesiones de preguntas y respuestas](#) posteriores. Puede encontrar instrumentos y recursos adicionales en el [sitio web de Recursos Humanos](#).

¿QUE SU EQUIPO VUELVA A TRABAJAR PRESENCIALMENTE?

A continuación, cómo ayudarlos

De acuerdo con la trabajadora social clínica, Dorothy Hall, en una [noticia de ABC](#), los empleadores pueden ayudar a los trabajadores que vuelven a la oficina tras un largo período de teletrabajo de muchas formas, entre ellas:

- dejarles hablar con sinceridad sobre cómo se sienten acerca de la transición.
- dar tiempo a las personas para que se concentren y se acomoden.
- expresar expectativas claras sobre el nuevo entorno laboral.

Lo bueno es que el Equipo de Desarrollo de Talentos de CSU ha elaborado un conjunto de instrumentos completo para que los supervisores y líderes de secciones lo ocupen con el fin de ayudar a sus equipos a orientarse hacia la próxima normalidad.



El conjunto de instrumentos, [titulado Reinventar el lugar de trabajo](#), ofrece guías para el facilitador, participante o debate con el objetivo de inspirar conversaciones valiosas sobre gestionar transiciones, examinar nuevos comienzos para las personas y equipo colectivo y crear un futuro inspirado.

VINCULARSE CON LA NATURALEZA PARA SU SALUD MENTAL

Como comunicó una [historia reciente de SOURCE](#), un equipo de investigadores de la Universidad Estatal de Colorado, Universidad de Carleton, Universidad Estatal de Michigan y Servicio de Parques Nacionales determinó que las personas que escuchan sonidos de la naturaleza padecen menos dolor, menos estrés, mejor estado de ánimo y mejor desempeño cognitivo. Los sonidos del agua resultaron más eficaces para mejorar las emociones positivas y resultados de salud, mientras que los sonidos de aves previenen el estrés y molesta. Así que, en caso de que necesite otro motivo para explorar el aire libre, ¡es muy bueno para usted!

CULTIVAR ALIMENTOS. COMPARTIR LA COSECHA.

Combatir el hambre en su comunidad

El programa Grow and Give de la Extensión de la Universidad Estatal de Colorado trata la inseguridad alimentaria en Colorado al vincular a los horticultores de traspatio y comunitarios con los sitios de donación de alimentos en todo el estado. El programa facilita recursos para ayudarlo tanto a ‘cultivar’ como a ‘donar’ parte de su cosecha a quienes lo necesitan. Forme parte de nuestra iniciativa estatal. Conozca más información, tenga acceso a recursos útiles, registre su huerto y combata el hambre en su comunidad.

Visite [el sitio web](#) para obtener más detalles sobre el programa y empiece hoy mismo.

Explore el aire libre

La primavera llegó y también más oportunidades para disfrutar del exterior. Explore [el espacio natural Soapstone Prairie](#), el cual ofrece más de 28 millas cuadradas de vistas abiertas, pastizales casi impolutos, millas de senderos y recursos culturales reconocidos mundialmente. En el otoño de 2015, CSU ayudó a traer bisontes de vuelta al espacio, de esta forma hoy puede visitar [Laramie Foothills Bison Conservation Herd](#) en Soapstone. En total, esta hermosa zona comparte más de 50 millas de senderos y se une con [Red Mountain Open Space](#) del condado de Larimer.

DESPÉGUESE DE UNA RUTINA DE RECETAS

¿Está cocinando lo mismo una y otra vez? O peor aún, ¿la comida para llevar se vuelto la norma? Sienta la emoción de volver a la cocina con [recetas sanas](#) y nuevas de [Kendall Reagan Nutrition Center](#). Kendall Reagan Nutrition Center consiste en una clínica de servicio completo especializada en asesoría nutricional, programas grupales y clases de cocina.

EQUILIBRAR TRABAJO Y VIDA

¡No pierda el tiempo libre que tanto trabajo le costó ganar!

CSU admite que en la actualidad puede ser difícil separar el trabajo de la vida familiar. Por este motivo el tiempo fuera del trabajo, incluso si no va a ninguna parte, resulta más importante que nunca para ayudar a lidiar con el estrés y mantener una sensación de bienestar. Lo instamos a que ocupe sus vacaciones remuneradas para tomarse unos días, desconectarse del trabajo y recuperar fuerzas.

Para el **cuerpo docente, profesionales administrativos y otro personal no clasificado**, las [vacaciones remuneradas](#) acumuladas superiores a 48 días se pierden el 1 de julio de cada año.

Para el **personal estatal clasificado**, los máximos de [vacaciones remuneradas](#) se basan en los años de servicio. El personal estatal clasificado también puede donar sus vacaciones remuneradas al [programa de vacaciones compartidas](#) para ayudar a otros colegas que lo necesiten.

Ideas de “vacaciones” que se ajusten a su nivel de comodidad:

- Realizar una excursión de un día
- [Día de spa de aficionado](#)
- Comunicarse con amigos y familiares
- Realizar un viaje por carretera durante un fin de semana largo
- Leer un libro o ver una película
- Transformar su salón

ENCUENTRE MÁS RECURSOS

A CSU le importa mucho sus trabajadores y ampliamos y actualizamos de manera constante nuestros recursos para todos ustedes. Revise la página **Compromiso con la salud y bienestar del campus**, sitio del [COVID site](#), **instrumento de bienestar en línea SilverCloud**, y el [programa de ayuda para empleados de CSU](#) para conocer más recursos que pueden ayudarlo a que se sienta mejor durante este momento difícil.

