

2 de abril de 2021

Que este bien

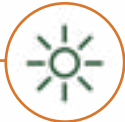
Recursos para empleados de
CSU HR y de sus socios



Desde que enviamos nuestro último boletín de Be Well el 16 de marzo, nuestra comunidad literalmente ha excavado varios pies de nieve. También hemos sufrido juntos con nuestro estado y nuestra nación porque la violencia ha cobrado la vida de muchos, en Atlanta, en Boulder y en nuestro propio campus.

Después de un año de pérdidas, estas tragedias son particularmente dolorosas. Tenemos amplios recursos de salud mental, de cuidado personal y recursos para crisis para todos nuestros empleados y los alentamos a que los busque en cualquier momento que los necesite; vea los enlaces o conexiones al final de esta página.

Esperamos que algunos de estos recursos sean útiles y que nuestro compromiso de proporcionarle con estos recursos le reafirme cuánto se le valora y se le cuida como miembro de nuestra Familia Ram.



ÉCHELES UN VISTAZO A LOS RECURSOS DE BIENESTAR VIRTUALES DE CSU

Despertar de la primavera: Evento de salud y bienestar financiero FITlife.

El evento virtual del 2021 FITlife de salud y bienestar financiero del 6 al 8 de abril incluye varios talleres para mejorar su viaje hacia el bienestar. Las sesiones cubrirán la atención plena, la alimentación saludable, el presupuesto, el sueño y más. Puede encontrar más información y registración en la página web [CSU HR site](#).

Podcast sobre el agotamiento

La dinámica Brene Brown, que estudia la valentía, la vulnerabilidad, la vergüenza y la empatía, habla con la doctora Emily y Amelia Nagoski en el podcast Dare to Lead sobre las causas del agotamiento, lo que el agotamiento hace a nuestros cuerpos y cómo podemos superar el agotamiento emocional. Escúchela en [Spotify](#).

ACTUALIZACIÓN SOBRE LA VACUNA CONTRA EL COVID

La fase 1B.4 de la vacuna de Colorado contra el COVID se ha comenzado e incluye a empleados de educación superior con interacciones estudiantiles cara a cara. Esto significa que los empleados de CSU con deberes presenciales específicos están comenzando a recibir correos electrónicos del equipo de preparación para pandemias confirmando que son elegibles para recibir las vacunas de COVID-19. Estos correos electrónicos se pueden enviar a los proveedores de vacunas como prueba de elegibilidad a través de la fase 1B.4 de Colorado, aunque la mayoría de los proveedores de vacunas no requieren prueba de empleo en educación superior o contacto cara a cara con otros.

Para ver más información sobre las vacunas para la comunidad de CSU visite la página web [COVID.colostate.edu site](#).



TERAPIA FAMILIAR, DE PAREJA, INDIVIDUAL Y GRUPAL

A través de Compromiso con el campus, los beneficios de bienestar de los empleados incluyen terapia familiar, de pareja e individual, así como una variedad de grupos de terapia para jóvenes y adultos en [Center for Family and Couple Therapy](#). El Centro es un centro de terapia de servicio completo dedicado a mejorar a familias, parejas e individuos a fortalecer sus relaciones, resolver problemas preocupantes y lograr el bienestar personal. Los beneficios de bienestar de C2C incluyen un descuento del 30% al 50% sobre una tarifa ya baja para terapias. Actualmente, las citas están disponibles a través de telesalud y se anticipa un regreso a los servicios en persona en otoño.

MANTÉNGASE ACTIVO, MANTÉNGASE POSITIVO: RECURSOS DE EXTENSIÓN DE CSU

CSU extensión tiene recursos para todos los aspectos de la vida, todos diseñados para mejorar la calidad de vida sin importar los obstáculos que estemos enfrentando. Consulte sus guías rápidas, gráficas y fáciles de seguir para mover su cuerpo de manera positiva, ya sea que se sienta atrapado en su escritorio o atrapado en la casa por la nieve:

- [Stay Active, Stay Positive: Stay Balanced](#)
- [Stay Active, Stay Positive: Stay Focused](#)
- [Stay Active, Stay Positive: Stay Positive](#)
- [Stay Active, Stay Positive: Stay Well](#)

¿ESTÁS PLANEANDO UNAS VACACIONES? COMPSYCH PUEDE AYUDAR

Gracias a nuestro beneficio FamilySource con nuestro socio de ComPsych, los empleados de CSU pueden llamar a ComPsych para obtener ayuda para planificar sus vacaciones. Simplemente llame al **800-497-9133** y comparta información sobre su destino de vacaciones deseado, presupuesto, número de personas, etc. ComPsych hará la investigación y le enviará una lista de recursos.

¿VACACIONES PLANEADAS? ASEGÚRESE DE REALMENTE TOMARSE UN TIEMPO LIBRE

Según un artículo de Forbes del 2019, casi la mitad de los profesionales estadounidenses no usan todo su tiempo de vacaciones, mientras que casi el 60% de nosotros tomamos vacaciones, pero continuamos trabajando mientras se supone que estamos fuera. Y con las formas en que COVID ha limitado nuestras oportunidades de vacaciones y difuminado los límites entre el trabajo y la vida, estos números solo se están volviendo más alarmantes. Así que mientras planifique sus vacaciones de verano del 2021, considere estos consejos del experto en carreras de LinkedIn Blair Decembrele para asegurarse de que realmente se tome vacaciones.

Antes de irse, priorice su trabajo, de modo que pueda hacer las cosas urgentes antes de irse y deje otras cosas para cuando regrese. Luego, trabaje con cualquier persona a quien supervise y con su propio supervisor para asegurarse de que sepan exactamente lo que está dejando sin hacer mientras está fuera, en qué pueden ayudarlo y qué es lo que realmente merita interrupción (y dejelo claro: entre menos mejor)

Luego, mientras no esté, apague las notificaciones de su teléfono y límitese a revisar el correo electrónico solo una vez al día, idealmente a la misma hora y por un período limitado. Cuando inicie sesión, pregúntese qué es realmente urgente y qué puede dejar sin respuesta (excepto el mensaje de fuera de la oficina) hasta que regrese.

¡Por último, haga con los demás lo que le gustaría que hicieran por usted! Cuando sea el momento de que sus compañeros de trabajo se vayan de vacaciones, piénselo dos veces antes de enviarles un correo electrónico, ¡y definitivamente antes de llamarlos o enviarles un mensaje de texto! Ellos lo apreciarán y será aún más probable que le ofrezcan la misma consideración.

(Vea el artículo aquí [full Forbes article](#) de donde se sacaron los consejos.)

ENCUENTRE MAS RECURSOS

CSU se preocupa profundamente por nuestros empleados y estamos constantemente ampliando y actualizando nuestros recursos para todos ustedes. Échele un vistazo a las páginas [Health and Wellness page](#), [COVID site](#), a la herramienta de bienestar en línea [SilverCloud](#), y al programa de asistencia para empleados [Employee Assistance Program](#) para cuando necesite más recursos que le pueden ayudar a sentirse mejor durante esta etapa difícil.

