

3 de marzo de 2021

# Esté Bien

Recursos para empleados, cortesía de  
Recursos Humanos de CSU y socios



CSU reconoce la increíble resiliencia, fortaleza y el poder que toda nuestra fuerza laboral ha demostrado a lo largo de la pandemia COVID. Tenemos amplios recursos de salud mental, cuidado personal y crisis para todos nuestros empleados y los animamos a todos a utilizarlos en cualquier momento que los necesiten, consulte los enlaces en la parte inferior de esta página.

También sabemos que a medida que nos acercamos a la marca de un año de la pandemia aquí en Colorado, incluso iniciar sesión en un sitio web y navegar a través del portal para encontrar ayuda puede sentirse agotador. Así que nos hemos comprometido a traer algunos recursos directamente a usted.

Esperamos que algunos de estos recursos sean útiles y que nuestro compromiso de proporcionarlos reafirme cuánto les valoramos y cuidamos como miembros de nuestra Familia Ram.



## ECHE UN VISTAZO A LOS RECURSOS VIRTUALES DE BIENESTAR DE CSU

*Encontrando Alegría: 24 de marzo – 10:00 am a 11:00 am*

¿Qué es la alegría y es diferente de la felicidad? En esta sesión, después de explorar la “alegría” en la literatura, veremos lo que se necesita para ser alegres. La reflexión ayudará a los participantes a personalizar este contenido a sus propias situaciones. **Regístrese para esta clase gratuita [aquí](#).**

*El Centro de “Mindfulness” o Atención Plena de CSU ofrece Meditación de Lunes Consciente con Lauren Ziegler*

lunes de 12:00 a 12:45 pm

[¡Calendar](#)

[Enlace para la Reunión](#)

**ID de Reunión: 882 5089 7993**

**Contraseña: 891704**

*El Centro también ofrece Miércoles de Sueño Consciente con Lauren Ziegler*

miércoles 12:00 a 12:45 pm

[¡Calendar](#)

[Enlace para la Reunión](#)

**ID de Reunión: 880 6830 3022**

**Contraseña: 296890**

Para preguntas sobre cualquiera de estas sesiones, comuníquese con Margit Hentschel a [margit@colostate.edu](mailto:margit@colostate.edu).



## CUÍDESE EN EL TRABAJO

Con tantas reuniones de Zoom y Teams en nuestros calendarios, muchos departamentos se han comprometido a reuniones de 50 minutos. Este pequeño paso significa que los participantes de la reunión pueden “tomar 10” antes de pasar a su próxima reunión. Tomar descansos es una parte esencial de la jornada laboral e incluso las pausas de trabajo cortas pueden ayudarnos a relajarnos física y mentalmente. *¡Si usted supervisa un equipo, implemente esta estrategia hoy! Y si usted es miembro de un equipo, sugiéralo a su supervisor.*

## CUÍDESE EN CASA

Concéntrese en relajarse a propósito al elegir actividades después del trabajo en lugar de intentar cumplir con algún estándar indefinido de productividad personal constante. Asumir demasiado puede interferir con sus objetivos, tanto personales como profesionales. Vea programas de televisión si eso le ayuda a relajarse. Corra a través de su vecindario en vez de en la banda sin fin. Descubra lo que funciona para aclarar su mente, recargar las baterías y desconectarse del trabajo, y luego haga tiempo para ello.

*-de “Sugerencias para ayudar a que los empleados que trabajan desde casa se desconecten” por Pugh, 10 28, 2020, bambooHR Blog*

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) han recomendado que para ayudar a reducir y prevenir la propagación del virus COVID-19, debemos quedarnos en casa tanto como sea posible. Para usted, esto podría significar cocinar más a menudo, lo que puede sentirse estresante. **El Centro de Nutrición Kendall Reagan en CSU ofrece recetas para comidas fáciles que usted puede hacer con los alimentos que podría tener en su refrigerador, congelador y despensa: haga clic [aquí](#).**

## CULTIVE RESILIENCIA

CSU reconoce las formas en que la práctica de la resiliencia puede parecer diferente para las personas con identidades diferentes. Para una breve y reflexiva exploración de la resiliencia para los miembros de la comunidad BIPOC, vea el artículo [\(Re\) Definiendo la Resiliencia: Una perspectiva de ‘resistencia’ en comunidades BIPOC](#) de Gustavo A. Molinar.

- **Los empleados de CSU pueden registrarse [aquí](#) para obtener un seminario web gratuito**, Ser Adaptable en un Mundo en Constante Cambio, ofrecido por ComPsych, una de las organizaciones asociadas del Programa de Asistencia a Empleados de CSU.
- **Los Empleados Estatales Clasificados de CSU también pueden registrarse [aquí](#) para obtener un seminario web gratuito**, Cambio de Marchas: de Reaccionar a una Pandemia a una Recuperación Resiliente, ofrecido a través del Programa de Asistencia a Empleados del Estado de Colorado.

## “CSU CARES”

CSU Cares brinda apoyo a los miembros de la comunidad de CSU en tiempos de desastres naturales, incluyendo la pandemia COVID-19. Los montos otorgados varían dependiendo de la disponibilidad de fondos, hasta \$2.000. Los beneficiarios elegibles incluyen a los empleados regulares de tiempo completo o parcial de CSU, incluyendo candidatos posdoctorales en la Universidad, que personalmente han experimentado dificultades financieras como resultado de un desastre. Si usted es un empleado de CSU necesitado, por favor presente una solicitud de ayuda. [Solicitud \(inglés\)](#) o [Solicitud \(español\)](#)

También puede [donar](#) a CSU Cares ahora o a través de la [deducción](#) de nómina para ayudar a los colegas necesitados.

## ENCUENTRE MÁS RECURSOS

CSU Cares CSU se preocupa profundamente por nuestros empleados y estamos constantemente expandiendo y actualizando nuestros recursos para todos ustedes. Consulte la página de [Salud y Bienestar](#) de Compromiso con el Campus, el [sitio COVID](#), la herramienta de bienestar en línea [SilverCloud](#) y el [Programa de Asistencia a Empleados](#) de CSU para obtener más recursos que pueden ayudarle a sentirse mejor durante estos tiempos difíciles.

