

16 de marzo de 2021

Esté Bien

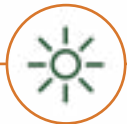
Recursos para empleados, cortesía de
Recursos Humanos de CSU y socios



Un año después del inicio de la pandemia de COVID, CSU aplaude la fuerza y la resistencia que nuestros empleados siguen mostrando. Muchos de nosotros estamos deseosos de volver a las actividades que hacíamos antes de la pandemia, pero sabemos que aún faltan meses antes de que las cosas vuelvan a una cierta “normalidad”. Tenemos una amplia gama de recursos de salud mental, autoayuda y de crisis para todos nuestros empleados; por lo que animamos a todos a buscarlos en cualquier momento que los necesiten, vea los enlaces en la parte inferior de esta página.

Esta semana son las vacaciones de primavera o Spring Break para las escuelas locales K-12, así que estamos encantados de compartir recursos aquí para familias con niños en edad escolar. Este boletín también destaca recursos virtuales y de autoayuda para todos los empleados.

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 DE BIENESTAR VIRTUAL DE CSU

SIGUIENDO ADELANTE CON AGILIDAD EMOCIONAL

10 a 11 a.m. el 8 de abril

Es un tiempo lleno de incertidumbre, ansiedad y tristeza, y es fácil sentirse abrumado y atascado. Ahora, más que nunca, necesitamos explorar más sobre nuestras emociones y sus implicaciones. Esta sesión destacará “La pirámide emocional de las necesidades” desarrollada por la Dra. Susan David, psicóloga de la Escuela de Medicina de Harvard y autora conocida. En la sesión se esbozarán pasos, desde la aceptación hasta el valor, que le ayudarán a lidiar con su realidad y emociones de una manera saludable.

Los empleados de CSU también pueden registrarse para obtener un seminario web gratuito ofrecido por ComPsych (proveedor externo de EAP)

[Regístrese aquí para Convertirse en un mejor oyente](#)

CUÍDESE EN EL TRABAJO

¿Evita programar un mensaje de “fuera de la oficina” cuando va a estar fuera de su trabajo? Este es un paso crucial para que sus colegas sepan que ha planeado estar en otra parte, así que no se preocupe. ¡Se ha ganado su tiempo libre! Programar ese aviso de “fuera de la oficina” es una buena cosa y establece expectativas para su capacidad de respuesta al correo y otros mensajes electrónicos.

En Francia, el “derecho a la desconexión” se convirtió en ley en 2017, después de que las organizaciones que representan a los empleados hicieron campaña contra la expectativa de respuesta al correo electrónico en 24/7, según “[Combata el agotamiento: Respete el mensaje ‘fuera de la oficina’](#)” publicado en Nature.com.



CUÍDESE EN CASA

El invierno no ha terminado aquí en Colorado y retirar la nieve con pala puede sentirse como más trabajo sumado a todo lo que ya estamos haciendo. En un artículo de el Washington Post sobre lo que puede hacer cuando está atrapado en casa debido a una tormenta de nieve, Norman Rosenthal, el psiquiatra que descubrió el trastorno afectivo estacional, describió una tormenta de nieve como un “respiro bienvenido del latido del tambor de las continuas demandas del invierno. La nieve nos ofrece oportunidades. Ofrece las oportunidades antiguas que el invierno proporcionaba de acurrucarse, permaneciendo caliente en su hogar, con buena compañía. Estos realmente son lujos, pero no eran lujos para nuestros antepasados, ellos crearon un ambiente que los llevó a sobrellevar el invierno”.

Por supuesto, la nieve eventualmente dará paso a los días soleados y a la primavera. Todavía es demasiado pronto para plantar ese jardín en la mayoría de los casos, pero las flores resistentes podrán ser sembradas pronto. Y mucha de la investigación demuestra que tanto la jardinería activa como el disfrute pasivo de los espacios verdes pueden beneficiar significativamente su salud mental. Vea [este artículo](#) para algunos detalles que le ayudarán a explicar por qué se siente mejor después de una hora de rodillas en la tierra, plantando plantas jóvenes. Luego, obtenga consejos de jardinería de [Recursos en línea para jardinería y paisajismo de la Extensión de CSU](#).

CUIDE A SU FAMILIA (TIEMPO)

Este año puede tener a los padres u otros cuidadores buscando actividades que pueden hacer en línea o en casa con niños que no están en clases debido a las vacaciones de primavera. Colorado 4-H, [4-H en Casa](#) tiene actividades educativas prácticas para niños y adolescentes que pueden hacerse en casa. Aquí hay un ejemplo apropiado para el clima: Haga un muñeco de nieve glaseado y espumoso en su cocina, [con estas sencillas instrucciones](#).

Una vez que la nieve se derrita, las familias también pueden planear salir de casa y hacer una caminata socialmente distanciada [en uno de los muchos parques de espacio abierto del condado Larimer](#).

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.

También puede comunicarse directamente con nuestro Coordinador de Asistencia a Empleados para obtener ayuda o más información:

Jan Pierce, MS, LPC 970-491-3437,
jan.pierce@colostate.edu.

