

May 14, 2021

Be Well

Resources for Employees
from CSU and HR Partners



La ex Primera Dama, Lady Bird Johnson, dijo una vez: “Donde florecen las flores también florece la esperanza”. En todo el campus, los lechos de flores y los árboles frutales están floreciendo, señales de bienvenida a la primavera en CSU.

Los tours de admisiones en persona se reanudaron en mayo, un anticipo de nuestro retorno a operaciones más tradicionales. El Equipo de Planificación de la Pandemia de CSU ha publicado la [guía de orientación para el verano y el otoño](#) y las unidades, divisiones y facultades están realizando planes de retorno al campus. Además, el equipo de Recursos Humanos de CSU está compartiendo activamente orientación sobre cómo apoyar gradual y exitosamente a los profesores y al personal que han estado trabajando de forma remota, para su regreso al trabajo en persona.

El Sistema CSU anunció un [requisito de vacuna Covid](#) para los campus de Fort Collins y Pueblo para estudiantes y empleados. Más información sobre esto estará disponible más adelante esta primavera y verano, incluyendo detalles sobre un proceso de exención.



MAYO ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

Recomendación de Podcast para el Mes de Conciencia sobre la Salud Mental: Aprenda sobre la ciencia detrás de la felicidad y el bienestar: <https://open.spotify.com/show/3i5TCKhc6GY42pOWkpWveG>

[Kit de herramientas de concienciación sobre la salud mental](#) de ComPsych

Próximo seminario web de ComPsych: [Impacto de la actitud en el trabajo y la vida](#) (mediodía a 1 p.m., 19 de mayo)

Próximos seminarios web para CSEAP (Estado de Colorado para personal clasificado del estado) <https://cseap.colorado.gov/support-for-all-employees/attend-a-cseap-webinar>

El personal y el profesorado pueden planificar un papel activo en la salud mental de nuestra comunidad del campus. Comencemos por informarnos aquí: Lea y responda: <https://health.colostate.edu/noticeandrespond/>

RUTINA DE CUIDADO PERSONAL

Encuentre lo que funciona para usted

Encontrar tiempo para el cuidado personal puede ser difícil al mirar una lista completa de tareas, escribe Alyssa F. Webring en el Harvard Business Review, así que [defina el cuidado personal según sus propios términos](#). Al desafiar sus suposiciones sobre lo que es el cuidado personal, estará mejor equipado para encontrar lo que funciona para usted. Tres consejos:

1. Defina el cuidado personal. El cuidado personal puede ser diferente para diferentes personas. Podría ser ver su programa de televisión favorito al final de un largo día, apagar el teléfono, meditar, hacer ejercicio, o algo totalmente distinto. Sólo usted puede determinar lo que su mente, cuerpo y espíritu necesitan para prosperar.
2. Cuidado con el pensamiento de todo-o-nada. No es necesario que se convierta en un experto en salud.



condición física o en un meditador experto de la noche a la mañana. Los pequeños ajustes marcan una gran diferencia.

3. Busque maneras de integrar el autocuidado en sus hábitos y rutinas existentes. Intente efectuar una reunión a pie o en caminata con un colega en lugar de una llamada de Zoom o haga de su próxima cita con un amigo una clase de entrenamiento virtual.

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE ASISTENCIA A EMPLEADOS

Muchos empleados han accedido a las Prestaciones de Asistencia a Empleados durante el último año. Si ha utilizado estos beneficios ya sea en el campus, a través de la coordinadora Jan Pierce, o a través de ComPsych, agradeceríamos sus comentarios. Su retroalimentación sobre el programa y sus servicios son esenciales para el proceso de mantener y mejorar los beneficios que ofrece el Programa de Asistencia a Empleados (EAP, por sus siglas en inglés).

Por favor tome 2 a 5 minutos para compartir sus ideas.

MAYOR ÉXITO EN SU JARDÍN

¿Desea sacar el máximo partido a su espacio al aire libre pero tiene preguntas? El programa de Jardinería Maestra de CSU proporciona educación e información basada en el conocimiento para desarrollar y apoyar a jardineros exitosos y ayudarles a tomar decisiones informadas sobre las plantas para proteger los ambientes del vecindario. ¡Disfrute su Jardinería!

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.

