

Actualizaciones, 6 de abril de 2020

UTSA está respondiendo al brote de COVID-19 con el compromiso de apoyar la seguridad de la comunidad universitaria mientras fomenta el progreso académico de los estudiantes.

EVENTOS VIRTUALES

SE LO MEJOR DE TI MISMO: Las tres juntas virtuales esta semana están diseñadas para ayudarlo a mantenerse en forma mental y físicamente.

- [Cómo lidiar con las distracciones en el entorno de trabajo en el hogar:](#) encuentre formas de darse el espacio que lo ayude a concentrarse y que sea más propicio para las nuevas normas virtuales de trabajo y estudio. Martes 7 de abril, 2–3 p.m.
- [Bienestar en medio de una pandemia:](#) aprenda algunas tácticas para calmar sus nervios y calmar sus preocupaciones durante este tiempo de incertidumbre y cambio. Miércoles 8 de abril, 2–3 p.m.
- [Mantenerse saludable:](#) aprenda consejos y la importancia de ser consciente de su bienestar total en medio de las reglas de refugio en el lugar y distanciamiento social. Jueves 8 de abril, 2–3 p.m.

UN LUGAR PARA COMPARTIR: Todos los estudiantes están invitados a unirse virtualmente a The Happiest Hour, un evento semanal que **ofrece una comunidad para procesar sus pensamientos y experiencias**. Apoye el bienestar saludable y obtenga nuevas habilidades de afrontamiento. Ofrecido por los [Servicios de Asesoramiento y Salud Mental](#), las reuniones se llevarán a cabo semanalmente los miércoles a las 12:30 p.m. Comuníquese con los servicios de asesoría al 210-458-4140 o counseling.services@utsa.edu para obtener un enlace para unirse a la fiesta.

APRENDIZAJE EN LINEA Y ACCESO

HABLE CON ONE STOP: Ahora puede comunicarse con un consejero de inscripción de [One Stop](#) por teléfono al 210-458-8000 o sin cargo al 800-669-0919 de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. (a las 8:30 a.m. los miércoles). Y, como siempre, puede [contactar a un asesor](#) a través de la función de [chat](#), [correo electrónico](#) y [video cita](#).

OPERACIONES DE CAMPUS: Con nuestra nueva página [“Qué Está Abierto en el Campus”](#), descubra qué está abierto y cerrado en el campus y qué operaciones son accesibles virtualmente.

SALUD

HABLE DE SU SALUD: Los [Servicios de Asesoramiento y Salud Mental](#) está proporcionando servicios de salud para todos los estudiantes actualmente matriculados. Llame al 210-458-4142 entre semana de 9 a.m. a 5 p.m. para una consulta.

- » Manténgase actualizado sobre las operaciones de UTSA en nuestro sitio web de actualizaciones de [Coronavirus](#).
- » Para recibir actualizaciones en tiempo real, síganos @UTSA en [Twitter](#), [Instagram](#) y [Facebook](#).
- » Manténgase al día con las noticias de la universidad en [UTSA Today](#).