

Actualizaciones, 5 de junio de 2020

UTSA se compromete a apoyar a la comunidad universitaria durante el aprendizaje y las operaciones remotas. Aquí está su resumen de noticias y consejos universitarios.

UTSA LO APOYA

Las imágenes de violencia racial en nuestras comunidades y en todo el país se muestran repetidamente en los medios de comunicación, pueden ser personalmente angustiantes, incluso si usted o alguien que conoce no ha sido un blanco directo. Como dice Melissa Hernández, directora de Servicios de Asesoramiento y Salud Mental de UTSA, sus respuestas emocionales son reales y se refieren a eventos reales. Es importante que todos utilicemos los recursos de apoyo que la universidad tiene para ofrecer.



EL CUIDADO DE USTED: Si necesita asistencia, los [Servicios de Asesoramiento y Salud Mental](#) tienen **múltiples formas de acceder a los servicios**, incluido el asesoramiento individual, grupal y de relaciones; servicios de referencia; y recursos específicos para veteranos. Llame al 210-458-4140 o envíe un correo electrónico a counselling.services@utsa.edu.

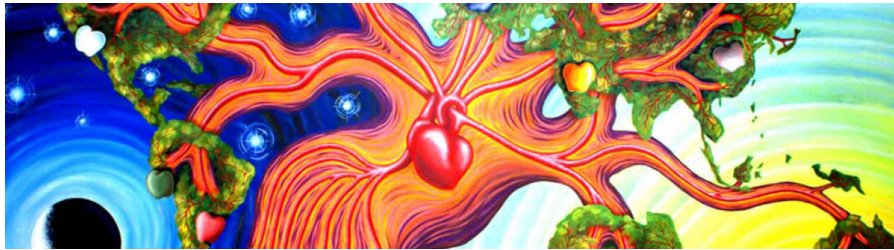
RECURSO DE LOS SUPERVIVIENTES: Las imágenes de violencia pueden afectar a los **sobrevivientes de violencia interpersonal**. Si experimenta angustia, el [Centro PEACE](#) puede ayudarlo. Llame al (210) 458-4077 o envíe un correo electrónico a peace.center@utsa.edu.

FIND LIKE MINDS: El [Centro para la Recuperación Colegial](#) ofrece **reuniones semanales de soporte virtual**. Vea eventos como *All Recovery* (lunes a la 1 p.m.), *SMART Recovery* (jueves a las 6 p.m.) y *Alcohólicos Anónimos* (viernes a las 6 p.m.). Obtenga más detalles para @UTSARecovery en [Instagram](#) o [Twitter](#) o a través de [RowdyLink](#).

EXPLORANDO PRIMERO: Si prefiere comenzar con un **enfoque autoguiado**, el programa [Therapy Assistance Online](#) brinda estrategias para enfrentarlo.

PODEROSO, SIGNIFICATIVO, SANADOR: La reunión de la comunidad a principios de esta semana, realizada en respuesta a actos de violencia racial en todo el país, generó comentarios acerca de que es una experiencia poderosa, significativa y curativa. Desde entonces, los correccaminos **han expresado la necesidad de que tales reuniones continúen** para que las personas puedan procesar y sanar. El [Centro de Estudiantes Multiculturales para la Equidad y la Justicia](#) en UTSA ahora está planeando reuniones adicionales. Siga a [@UTSA_MSCEJ](#) en [Instagram](#), [Facebook](#) y [Twitter](#) para obtener noticias actualizadas sobre los próximos eventos.

Además: Lea la [declaración del presidente Eighmy](#) de principios de esta semana sobre **la defensa de la justicia social**.



NOTICIAS COMUNITARIAS

OBTENGA SUS BUENAS COMIDAS: El *Roadrunner Pantry* está **actualmente abastecido con un envío de productos frescos**. Cualquier persona con una identificación de UTSA puede visitar la ubicación del campus principal de lunes a viernes de mediodía a 4 p.m. para recoger alimentos. Use la entrada norte del edificio de la Unión de Estudiantes (cerca de la entrada circular y las canchas de tenis). Envíe un correo electrónico a roadrunnerpantry@utsa.edu con cualquier pregunta.

EVENTOS VIRTUALES

LÍNEA DE LIDERAZGO: La serie de talleres de verano *IMPACT* **preparará a los nuevos y actuales oficiales** de la organización estudiantil para que sean efectivos en la gestión de la organización y la participación universitaria. Únase a Actividades estudiantiles a través de Zoom para el primer taller: [Transiciones de oficiales](#).
Martes 9 de junio a mediodía.

SALUD

ATENDA A TU CUERPO: Los [Servicios de Salud para Estudiantes](#) de la universidad ofrecen **citas de telemedicina** a todos los estudiantes actualmente matriculados. Las visitas con un profesional de la salud están disponibles de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m. Visite el [Portal de pacientes de MyMed](#) para programar una cita.

LO QUE COME: Regístrese para una **evaluación de nutrición virtual individual y gratuita** con Annie Bell, nuestra dietista de Campus Rec. Ella lo ayudará con estrategias alimenticias para alergias alimentarias y aumento de peso, pérdida o mantenimiento, así como para alcanzar sus objetivos de entrenamiento. Las plazas son limitadas, así que asegúrese de [registrarse para su evaluación](#).

PUEDE MANTENERSE ACTIVO: Las clases de ejercicios grupales virtuales de Campus Rec le permiten unirse a sus instructores favoritos en Zoom mientras **entregan el entrenamiento directamente a su sala de estar**. No se requiere equipo. Llegue puntualmente para reservar su lugar. Para obtener una lista completa de clases y códigos de reuniones de Zoom, visite [Stay Well with Campus Rec](#).

ESPACIO PARA TODOS

Los [Servicios de Asesoramiento y Salud Mental](#) ofrecen una **gama completa de grupos de apoyo y talleres** para el verano. Consulte su [página de eventos RowdyLink](#) o envíe un correo electrónico a counseling.servicesoutreach@utsa.edu para obtener más información. Aquí hay algunos eventos próximos:

- **RELACIONES SALUDABLES:** Las relaciones personales a menudo llevan la peor parte del estrés. Aun cuando nuestro país se mueve para reabrir, COVID-19 ha afectado nuestro funcionamiento y cómo nos mostramos el uno al otro. Estos talleres lo equipan con herramientas para gestionar relaciones, identificar necesidades emocionales y hacer frente a esta forma de vida “nueva y normal”. A partir del 1 de junio, **lunes, de 2 a 3 p.m.**
- **RELAX, RELATE, RELEASE:** El cambio es constante; el estrés no tiene que ser así. Aprenda a manejar mejor su nivel de estrés. A partir del 2 de junio, **martes, 1–2 p.m. ; miércoles, 1–2 p.m. y jueves de 6 a 7 p.m.**
- **COMPRENDER A OTROS Y A SÍ MISMO:** Un grupo de ocho semanas que tiene como objetivo proporcionar un entorno seguro y de apoyo para fomentar la conciencia y la comprensión sobre una variedad de temas. A partir del 3 de junio, **miércoles, de 11 a.m. al mediodía.**
- **CONQUISTE LA ANSIEDAD:** Comprenda y controle su ansiedad y preocupaciones relacionadas. Jueves de 11:30 a.m. a 12:30 p.m.
- **SURVIVORS GROUP:** The catalog of support groups has moved to an online format. Learn about trauma, ways to cope and more while you get the opportunity to connect with other students. Thursdays, 2–3:30 p.m.

- » 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](#).