

# Salud y Bienestar de los Estudiantes

Bienvenidos todos. Estamos muy contentos de que estés aquí con nosotros. Mi nombre es Dan Watson y trabajo para la Orientación para Nuevos Estudiantes aquí en el campus. Mis pronombres son él. Y estamos aquí esta noche con el equipo de Salud y Bienestar estudiantil. Solo tengo algunos anuncios que hacer y luego comenzaremos aquí en breve. Sólo algunas notas de limpieza. Esta sesión se está grabando y se publicará tan pronto como se transcriba y se traduzca. La sesión está siendo subtitulada en vivo a través de Zoom. Utilice la función de preguntas y respuestas para enviar preguntas generales. La pregunta específica a su situación familiar debe hacerse a través de una cita con esa oficina específica. Y para mitigar el riesgo de bombardeo de Zoom, el chat no está disponible y los espectadores solo verán las preguntas respondidas. Ahora vamos a jugar el reconocimiento de la tierra MSU para usted. De acuerdo, con solo un segundo para cargar. Bueno, estoy voy a dejar de compartir ahora y entregarlo a nuestros amigos del equipo de salud y bienestar para llevárselo. Muchas gracias. Bienvenidos todos. Mi nombre es Liz Carr. Soy el Gerente de Marketing y Comunicaciones con Student Health and Wellness. Conmigo esta noche está Kevin Bator. Le permitiré que se presente, pero estamos muy agradecidos de tenerlo aquí y comenzaremos con nuestra presentación. Kevin si desea seguir adelante y presentarse? Sí. Hola a todos. bienvenido. bienvenido. Soy Kevin Bator. Mis pronombres son él y él. Trabajo en el departamento de promoción de la salud. Y hablaré un poco sobre la cultura estudiantil, lo que sucede en el campus y a dónde puedes ir para obtener recursos y programas específicos. Muy emocionado de estar aquí. Gracias, Kevin y yo seguiremos adelante y compartiremos algunas diapositivas con todos. Así que como mencionamos, vamos a ir a través de la información de salud y bienestar de los estudiantes esta noche, centrándose en tres departamentos principales. Ahora deberías poder ver mi pantalla, pero notarás que aquí hay un sitio web, [StudentHealth.MSU.edu](http://StudentHealth.MSU.edu), que es un gran lugar para comenzar, para todas las cosas, salud y bienestar de los estudiantes y bienestar. Así que, por favor, definitivamente echar un vistazo a eso y voy a dar un grito rápido a Kevin por toda su ayuda en nuestros canales de medios sociales, así. [@HealthySpartans](https://www.facebook.com/HealthySpartans) en Facebook o en Instagram. Si deseas seguirnos allí, nos encantaría tenerte. Y sin más preámbulos, mirando la salud y el bienestar de los estudiantes, hay cinco departamentos dentro de eso, por lo que son los servicios de salud, la promoción de la salud y el asesoramiento y la psiquiatría servicios, Centro para sobrevivientes y MSU lugar seguro. Y como tenemos un tiempo limitado esta noche, nos centraremos en los tres primeros. No quiere decir que sean los únicos importantes aquí, pero mantendré la información un poco breve para que tengamos algo de tiempo para preguntas y respuestas al final. Así que seguiremos adelante y comenzaremos con los servicios de salud. Los servicios de salud se pueden ver en línea, en [olin.MSU.edu](http://olin.MSU.edu). Así que el centro de salud de Olin es nuestra ubicación principal, de la que hablaremos en un segundo. Pero ese sería un buen lugar para que los estudiantes vayan a ver a un médico certificado por la junta o un proveedor de nivel medio. Hay cinco lugares - hablamos del centro de salud de Olin. También hay algunos lugares en los barrios. Veremos un mapa aquí en un momento. Por lo general, abierto de ocho a cinco de

lunes a viernes. Si esas horas cambian por cualquier motivo, vacaciones, cosas así, generalmente las publicaremos en las redes sociales. Así que esa es otra gran razón para seguirnos allí. O publicaremos, por supuesto, en nuestro sitio web si por alguna razón ese tiempo cambia. Pero como dije, generalmente es alrededor de las vacaciones. Por lo que los servicios están disponibles para los estudiantes, son una alergia y la inmunización clínica, primaria atención, Salud de la Mujer, Laboratorio, fisioterapia y radiología en el centro de salud de Olin. Así que de nuevo esa es nuestra ubicación principal, un poco más grande, mientras que, en las clínicas del vecindario, eso va a ser un poco más para lesiones menores o enfermedades. Ellos es posible que desee ser atendido rápidamente, y usted no tiene que viajar tan lejos y ser visto.

Ofrecemos un montón de vacunas recomendadas. Los verás en tu pantalla. No te los leeré, pero también aparecen en Olin.MSU.edu. Pero algunos de los grandes, hepatitis A y B, tétanos, por ejemplo, si necesitas un refuerzo, tu próxima. La vacuna contra el COVID-19 ha sido, por supuesto, un tema candente últimamente que está disponible a través de la Farmacia de Atención Médica de MSU. No en Olin en este momento. Pero, por supuesto, en todo caso, los cambios que verás publicados en nuestro sitio web también. Pero en caso de que necesites refuerzos o primeras rondas, incluso tendrás esa información en el sitio web. Y mirando al campus Norte. Así que verán aquí en un círculo naranja, el centro de salud de Olin. Justo, de nuevo, en el campus norte que incluye nuestros servicios de asesoramiento y psiquiatría que se acorta a CAPS, promoción de la salud, algunos de esos servicios se alojan allí también, y los servicios de salud. El Edificio de Servicios Estudiantiles, que está justo al lado de la acera, incluye el Centro para Sobrevivientes y la promoción de la salud también. Las clínicas del barrio como se prometió. Aquí hay un mapa rápido, pero hay ubicaciones dentro del Brody, el vecindario Sur, el sendero del río y el este. Así que ese es Brody, Holden, McDonel y salas Hubbard. Y están disponibles de nuevo con cita previa para lesiones menores y enfermedades y algunos servicios preventivos. Así que, para empezar con nosotros, nos encantaría que nos llamara. Voy a ver el número en su pantalla y también en nuestro sitio web. de por supuesto, puede solicitar una ubicación y un proveedor preferidos. Solo para tener en cuenta, también, eso incluye el género. Así que si usted es una joven que le gustaría ver a una proveedora, usted puede pedir eso también. Con lo que te sientas más cómodo. Y las familias tienen en cuenta también, que su estudiante es menor de 18 años o perdón, 18 o más, que necesitarán para firmar si desea tener algún tipo de acceso a esos registros de salud también. Y eso es de nuevo, sólo una pieza legal. Pero hay tres visitas prepagadas al consultorio médico por año. Luego se factura al paciente la cuarta y cualquier visita posterior y los servicios que no están incluidos en la visita al consultorio en sí. Así que cosas como un laboratorio o radiografías o procedimientos, equipo médico, cosas como en bastante estándar, al igual que usted podría experimentar con su proveedor en casa. Facturación y seguros. Tenemos un maravilloso representante de Blue Cross Blue Shield. Así que lo haré referencia y preguntas relacionadas con el seguro para ella, pero también hay una gran cantidad de información en línea. Participamos con una serie de planes, pero tenga en cuenta que estamos fuera de la red para la mayoría de las otras HMO y PPO que no son usted vean en su pantalla aquí. Pero sí recomendamos un seguro para los estudiantes. Y el plan BCN de seguro estudiantil de MSU es un buen plan cuando lo recomiendas, y está disponible como un enlace en tu pantalla. Y enlaces, por supuesto, a eso en nuestro sitio web también. Así que los estudiantes se aseguran de que cuando llegue al campus

tenga una copia de su tarjeta de seguro médico o de prescripción. Eso ayuda a que su tiempo sea un poco más suave, un poco más fácil a medida que obtiene servicios, familias, asegúrese de que haya proporcionado esas copias para ellos y tal vez camine a través de lo que es su plan y tenga una idea general, algo así como lo que está cubierto. Y de nuevo, eso es más solo para su propio beneficio para que usted tenga una mejor comprensión de entrar. Sabemos que el seguro es complicado, pero haremos todo lo posible para ayudar tú también. Después de las horas, sabemos que no siempre se enferma entre las ocho y las cinco pm. Así que hay una enfermera de información telefónica. Esa es una línea de 24, 7 a la que puedes llamar. ¿Y ese es un gran recurso para que los estudiantes digan, no estoy seguro de si debo ir a atención de urgencia o debo esperar por la mañana para una cita? Por cierto, tenemos en su mayoría servicios sin cita previa disponibles en Olin durante el día donde citas están reservados para una cita a pie que no se reservó con antelación. Hay atención de urgencia Lansing y Sparrow Hospital cerca. Esos están a solo un par de millas del campus y son fáciles de llegar. Pero de nuevo, esa enfermera de información telefónica es un gran recurso, si simplemente no está seguro, si puede esperar o no. Antes de ir a la promoción de la salud, que Kevin nos ayudará a través de, Voy a preguntar si Kevin tiene algo más que compartir o algo que podría tener Perdido. Oh, creo que hiciste un trabajo fantástico. Creo que la gente estaba preguntando acerca de las vacunas contra la alergia que veo en el fondo. y lo mismo con la tarjeta de seguro, al igual que con sus tarjetas de alergias e inmunización, solo asegúrese de que su, su estudiante o usted como estudiante traiga su tarjeta al campus con usted. Y puede acceder con cita previa a nuestra clínica de alergias e inmunización, y puede continuar sus vacunas aquí si desea o utilizar cualquier otro servicio que tengamos en el edificio. Suena bien. Y ahora creo que lo vamos a entregar a la promoción de la salud, que fue la página web a la que se puede ir es la promoción de la salud. MSU.edu. Y de nuevo donde estamos ubicados, estamos en el Edificio de Servicios Estudiantiles y luego algunos de nuestros servicios, nuestros programas de fitness y bienestar Spartan fit se encuentran en Olin Health Center, pero están a solo una caminata de cada uno Otro. y ¿para qué estamos aquí? Estamos aquí para cualquier cosa con la que podamos ayudar a los estudiantes. En última instancia, queremos ayuda estudiantes alcanzar un nivel óptimo de bienestar para que puedan llegar a ser académicamente exitosos y alcanzar su máximo potencial aquí en MSU. Ya sea accediendo a algunos de los servicios enumerados allí, que es nuestro programa de alcohol y otras drogas. Tenemos una comunidad de recuperación colegial, servicios de nutrición, programa de bienestar sexual, que en realidad ayudo a ejecutar. Spartan fit fitness y programas de bienestar, que soy un entrenador de bienestar dentro de esa área como pozo. y entonces se puede ver un montón de oportunidades. Si usted mismo tiene una pasión por la salud y el bienestar, puede convertirse en miembro de uno de nuestros grupos de estudiantes, que uno de ellos es el Consejo Asesor de Salud Estudiantil, que es una extensión de nuestra promoción de la salud y la voz de Salud y Bienestar estudiantil. Llegar al terreno, hablar con los estudiantes a través de eventos. Así que un montón de oportunidades no sólo para ser voluntario, pero también podría haber pagado posiciones disponibles para algunos estudiantes en estas áreas. Y luego, si vamos a la siguiente diapositiva, verán de dónde sacamos muchos de nuestros servicios o perdón, sobre lo que formamos muchos de nuestros servicios y programas son los datos que recopilamos de los estudiantes. Y estamos muy basados en datos en el departamento de promoción de la salud. Y se puede acceder a cualquier información retendía cualquiera de esas áreas de la salud que

acabamos de enumerar en la diapositiva anterior visitando nuestro sitio web. Y luego hay una pestaña justo en la parte superior donde se pueden ver los datos. Y aquí es donde vemos lo que los estudiantes están haciendo en el campus. ¿Cuáles son, cuáles son sus comportamientos y tipo de desacreditar muchos de los mitos que usted podría tener por venir a la universidad en pensar que somos una gran escuela de fiesta y todo el mundo bebe? Y nos gusta mirar nuestros datos, ver si es cierto. Y de nuevo, siéntase libre de mirar a través de allí para ver cómo es la cultura estudiantil, le da una pequeña instantánea en diferentes áreas. Y de nuevo, ayuda a informarnos lo que tenemos que hacer para alcanzar las necesidades de estudiantes, que siempre me parece muy interesante si las tendencias cambian, somos capaces de reformar algunos programas y tal vez incluso sacar a la luz nuevos programas. Hace unos cinco años eso es lo que hicimos con el programa de recuperación, el programa de recuperación colegial. Era una necesidad que los estudiantes decían que necesitaban y nosotros satisfacíamos esa necesidad. Y si vamos a la siguiente diapositiva, y aquí es donde nos sumergimos en los datos, las piezas divertidas de todo lo que, lo que es la cultura estudiantil gustar. y la realidad es que los estudiantes no necesariamente faltan a clase porque no les gusta. La razón principal por la que la mayoría de los estudiantes faltan a clases porque tienen el resfriado o una gripe. Y en esos casos, al igual que con cualquier cosa con usted está enfermo - quedarse en casa.

Entendemos que especialmente en el último año, la precaución universal de manos, lavarse las manos, el distanciamiento social, quedarse en casa y mejorar antes de volver a la clase funciona. Le ayuda, de nuevo no permanecer enfermo más tiempo. Pero también recordamos a las personas que se lavan las manos. Tenemos una universidad grande y a medida que volvamos al campus, tendremos mucho más tráfico. Así que solo manteniéndote al día con esas precauciones. Pero también recordándote a ti mismo, ya sabes, tengo que quedarme en casa si estoy enfermo y permitirte mejorar para que puedas continuar con las clases. Y luego, por supuesto, si vamos a la siguiente diapositiva, vemos un gran problema que no termina cuando salimos de la universidad. Es algo que probablemente hemos hecho a menudo tenemos que hacer un seguimiento de, de, de nuestro sueño. Y nos dimos cuenta de que el 47% de los estudiantes de MSU han experimentado dificultades para dormir en el último año. Y de eso, el 18% informó que estas dificultades afectaron seriamente a sus académicos. Así que si hay algo que sabemos es que tenemos que abordarlo, no es algo que debemos ocultar. Tenemos que hablar de ello. Pero también tenemos que pensar en lo que ustedes como estudiantes usaban, en la escuela secundaria. Todos ustedes llegaron aquí por una razón porque tenían mecanismos de afrontamiento. Así que piensa en cuándo tuviste estrés en el pasado y cómo los has lidiado. Esos pueden ser una gran caja de herramientas para que usted pueda un poco tomar con ustedes avanzando porque tendrás estrés. Pero son una gran razón por la que los estudiantes no tienen éxito aquí en MSU es porque no es porque no son lo suficientemente inteligentes. Es la transición y la utilización de los servicios que tenemos, ya sea coaching de bienestar o ver a un consejero en CAPS. Estamos aquí para ayudarte a hacer eso transición. y para tener en cuenta que la tecnología, especialmente en la última década, se ha convertido en un gran impacto, se ha convertido en un gran impacto en nuestro sueño. Entonces, cuando lo piensas, ¿cuándo es un buen momento para desconectar? Cuando vamos a estar preparados para el, para el sueño para que podamos tomar todo el conocimiento que aprendimos en un día y consolidar eso en nuestros cerebros y sacar esa tecnología de la cama con usted. Así que cuando se trata de teléfonos y iPads o tabletas, trate de tener tiempo

para la cama, para dormir y sacarlo de la cama con usted o sacar los dispositivos de la cama para que no afecten a su ciclo REM y no le afectan por mantenerlo despierto más tiempo. Pero tenemos oportunidades para que usted aborde estos problemas de salud. Y si pasamos a la siguiente, al igual que con el sueño, el estrés a menudo continúa antes y después de la universidad. así que estrés. Qué ¿vamos a hablar de ello? Vamos a hablar de que afecta a muchos estudiantes, el 68% en el último año. Y de ese 32% reporta que afectaron gravemente su rendimiento académico. Una vez más, cuando pensamos en todos los servicios que tenemos, desde asesoramiento y servicios psiquiátricos hasta coaching de bienestar, que me reúno con los estudiantes para construir estrategias y utilizar sus fortalezas y para hacer metas de tres meses y visiones finales para ellos mismos para que realmente puedan lidiar con el estrés. Tal vez en la mano de la consejería, que trabajamos bien dentro del departamento de promoción de la salud con CAPS, para trabajar con los estudiantes sobre cuáles podrían ser sus necesidades ser, si es coaching de bienestar o asesoramiento o ambos. Una cosa de nuevo es simplemente volver a la escuela secundaria, ¿cuáles son esos mecanismos de afrontamiento que hiciste para mantener tu estrés controlado y la ansiedad al mínimo? Hablar de eso. padres, familia, todos ustedes. Cuando estás hablando con estudiantes, no se supone que les recuerde que es el estrés, porque se estresa mas. Pero pregúnteles qué están haciendo para manejarlo. Y luego los estudiantes siempre recuerdan que la promoción de la salud está aquí. Puede que no seamos el lugar adecuado. Sin embargo, es posible que sepamos exactamente a dónde enviarlo o entregarlo y guiarlo hasta el centro de salud de Olin, donde se encuentra CAPS. Pero de nuevo, una cosa es que sabemos que no termina cuando entras en la universidad, y sabemos que no termina cuando sales de la universidad. Así que usa esa caja de herramientas que mencioné antes, pero también sabe que hay oportunidades para que construyas esa caja de herramientas aún más grande. Tenemos, como dije, entrenamiento de bienestar y grupos de estudiantes y programas de bienestar para ayudar a abordar algunos de estos. Así que, de nuevo, le invitamos a visitar nuestro sitio web de [healthpromotion.msu.edu](http://healthpromotion.msu.edu). Y continuando con las diferentes áreas dentro de la promoción de la salud, la nutrición. Podemos ver que nuestros datos a menudo muestran que este mito del que muchas veces la gente habla cuando ingresa es ese Freshman 15. Y la realidad es que normalmente es menos de cuatro libras cuando, cuando estamos hablando de aumento de peso para un estudiante promedio. Así que cuando nos fijamos en la nutrición diapositiva piensen en la siguiente, no sé si todos ustedes son capaces de ver eso, pero muchos estudiantes están tratando de perder peso incluso cuando sienten que están en el peso correcto o incluso ligeramente por debajo. Así que cuando se trata de problemas de imagen corporal y nutrición, tenemos dos nutricionistas dietistas en el personal que puede reunirse y hablar, ya sea sobre restricciones dietéticas o cualquier otra preocupación que hayamos visto un aumento en los últimos dos años con los trastornos de la alimentación. Lo hacemos tener grupos de estudiantes que se enumeraron antes, que es el proyecto de cuerpo de pares. Y también voluntarios, oportunidades de voluntariado para que usted se convierta en parte de la comunidad que apoya la salud en todos los tamaños. Porque eso es una gran cosa que promovemos dentro de la promoción de la salud es que usted puede encontrar su salud en cualquier tamaño. Pero de nuevo, mirándolo que cuando los estudiantes sienten que no están en el peso adecuado, a pesar de que lo son. Y quieren tratar de perder peso. Lo que nos lleva no solo a nuestras preocupaciones de nutrición, sino también a las preocupaciones de acondicionamiento físico que las personas suelen tener. Y tenemos una

oportunidad si todos ustedes no han visitado nuestro campus, hay tantas oportunidades para que se involucren en actividades. No es solo hacer ejercicio, sino que fomentamos el movimiento, ya sea a través de los deportes de mensajería instantánea utilizando nuestras instalaciones que tenemos en el campus. Estamos muy emocionados este próximo año. De hecho, estamos recibiendo un equipo de movimiento físico al aire libre y ejercicio al aire libre para el campus, lo cual es realmente emocionante. Así que busca eso cuando estés, cuando estés caminando este otoño. Pero tenemos un programa de fitness y bienestar spartan fit, que como dije, hago entrenamiento de bienestar dentro de eso. Pero también tiene evaluaciones de aptitud física tanto antes como después, que le permite establecer metas para usted mismo y ver dónde es posible que deba centrar parte de su atención, en lugar de solo la idea de perder libras y más aún alcanzar nuevos niveles de fuerza y capacidad. Así que siempre es bueno un poco mira cuáles son las opciones, pero saber que hay un montón de posibilidades diferentes para, para los deportes im. Cualquier cosa que se te ocurra que puedas unirte. Pero también sepa que tenemos instructores de fitness que pueden ayudarlo a través de evaluaciones, pero también a través de programaciones como nuestros Espartanos Activos. Y nuestro ejercicio es medicina en la escuela, que tenemos algunos eventos divertidos que se avecinan. Esperemos que una vez que todos estemos de vuelta en el campus. Continuando, endo en el área con la que estoy más familiarizado, que es el bienestar sexual. Soy coordinadora de programas de bienestar sexual dentro del departamento de promoción de la salud. Así que yo soy la que no les está diciendo a los estudiantes que no tengan relaciones sexuales o que tengan relaciones sexuales. Ese es el trabajo de la familia para tener esas discusiones y es la decisión de cada estudiante. Una cosa es, es como con otros mitos por ahí es que todo el mundo piensa que todo el mundo está teniendo relaciones sexuales con un montón de parejas en la universidad. Y la realidad es que el 30% de los estudiantes no tienen parejas sexuales cuando los encuestamos el año pasado.

Así que hay un gran, cuando piensas en la población en MSU, que es un gran porcentaje de los estudiantes que no tienen relaciones sexuales. Pero aquellos que eligen tener relaciones sexuales en realidad se lo están guardando a una pareja. Y si están teniendo relaciones sexuales, por lo general están usando anticonceptivos, como vemos, el 85% lo está haciendo. Una cosa que siempre animo a los estudiantes a informarse, saber cuándo en el momento adecuado es para usted, y no dejes que nadie más decida eso por ti. Si alguna vez hay un momento en que necesita suministros de sexo más seguro o educacional herramientas que tenemos disponibles dentro de nuestro departamento de promoción de la salud. Me reúno con los estudiantes uno a uno a través de Zoom y espero que de nuevo un día en persona para discutir las pruebas de ITS o incluso simplemente la abstinencia. Y la idea de que está bien no tener relaciones sexuales mientras estás en la universidad, especialmente el primer año cuando estás tratando de conocerte y hacer la transición a este nuevo entorno. Pero de nuevo, soy la coordinadora del programa de bienestar sexual. Así que, si alguna vez tiene alguna pregunta, hágamelo saber. Muchos mitos sobre el sexo, pero también muchos mitos sobre el alcohol en que somos la escuela de la fiesta y todo el mundo está bebiendo. Cuando nos fijamos en el 69% beber 0 a cuatro bebidas cuando están de fiesta. Así que cuando pensamos en eso, eso no es consumir en exceso. Una vez más, pensar en cómo el alcohol le afecta es uno de nuestros trabajos más grandes dentro del departamento de promoción de la salud. Pero una cosa que sabemos es que ustedes como estudiantes ya han sido alrededor alcohol antes de llegar a la

universidad. Así que cuando llegamos aquí, le informamos de las consecuencias de ser atrapado bebiendo menores de edad. Pero entendemos que queremos que estés sano. Y si entiendes el alcohol, una vez que llegas a la edad de beber, de la edad de beber, si las diferencias entre el licor, la cerveza, el vino y cómo afecta a tu cuerpo. Y las diferentes herramientas y estrategias de gestión de riesgos que pueden hacer; comer mientras estás bebiendo, haciendo Know Your Solo - haciendo eventos donde remamos camisetas. Tenemos una gran campaña de pato que de nuevo expresa a todos los estudiantes todos estos datos, haciéndoles saber que es, es bastante normal. Tenemos un gran porcentaje de estudiantes que reportan no beber en los últimos 30 días, lo que es casi el 30%. Por lo tanto, hay oportunidades que también voy a incorporar a nuestra próxima diapositiva. Porque también hay otra población de estudiantes que están optando por no hacerlo beber, pero también estudiantes que están en recuperación. Encontramos que, en los últimos cinco años, como dije, a través de nuestros datos colección, allí era una necesidad para los estudiantes tener un espacio, un grupo. Y ahora incluso la recuperación de la vivienda lugar para que puedan vivir en el campus donde son apoyados por otros estudiantes que podrían estar en, o que también están en recuperación, pero también dentro de los grupos de estudiantes que son aliados, aquellos que eligen no beber. Una vez más, todo está en nuestro sitio web para visitar. Si su estudiante o usted mismo es un estudiante quiere vivir en una vivienda de recuperación, hay espacios disponibles para usted. Así que por favor visite nuestro sitio web y póngase en contacto con nuestro coordinador de la comunidad de recuperación colegial y vea cómo ese entorno podría ser mejor propicio para su éxito aquí en MSU. Muchos de nuestros estudiantes, 1500 están navegando por la universidad mientras se recuperan del alcohol y otras drogas y están logrando el éxito académico. De hecho, algunos de los GPAs más altos se encuentran dentro de nuestros programas de recuperación. Así que todas las grandes cosas a tener en cuenta. Son muchos datos diferentes por ahí. Los invito a todos de nuevo a mirar nuestra página de datos en [healthpromotion.msu.edu](http://healthpromotion.msu.edu) pero lo más importante, la salud promoción, con suerte no puedo esperar para el día en que it's una puerta abierta física real. Siempre estamos abiertos para cualquier Preguntas. otra vez, nos encantaría informarle dónde puede ir para obtener las respuestas correctas si no las tenemos.

Pero de nuevo, si todo lo que recuerdas es promoción de la salud y Kevin, pasa por aquí. Muchas gracias. Voy a devolverle esto a Liz, quien les hablará un poco más sobre nuestros servicios de asesoramiento y psiquiatría. Con ganas de verlos a todos. Gracias. Muchas gracias, Kevin. Y solo para agregar, la comunidad de recuperación colegial hace un gran trabajo al traer estudiantes, incluso a los que les gustaría disfrutar de un evento sobrio. Así que busca esos eventos que estarán en las redes sociales, estarán en el sitio web. Esos están abiertos a las personas que tal vez no están en recuperación, pero sólo quieren un lugar para ir un sábado o viernes por la noche sin sentir ningún tipo de presión para beber o fiesta dura como pozo. así que hay un lugar para ti y no es anormal si no estás sintiendo ese tipo de atmósfera. Nuestro evento de bolos del Día de San Patricio es siempre nuestro evento más popular, así que absolutamente. perfecto. Como Kevin mencionó, vamos a seguir adelante y hablar sobre nuestros servicios de asesoramiento y psiquiatría o CAPS. Por favor visite el sitio web en [CAPS.msu.edu](http://CAPS.msu.edu). Tiene un nuevo aspecto recientemente, así que me encantaría que lo compruebes. Verá todos los servicios de los que hablaremos hoy y otros, así como algunos recursos que están disponibles para que los use en En cualquier momento. Eso va para las

familias también, hay recursos familiares. Y los recursos para apoyar y el personal, así como hay estudiantes de apoyo. Así que definitivamente tómese un momento para comprobarlo. Así que CAPS está realmente aquí para conectar a los estudiantes con la atención y los servicios más apropiados y disponibles para optimizar su salud, bienestar y éxito. Así que sabemos que si te sientes estresado o teniendo algunos desafíos o problemas que necesitas, otra visión u otro oído para escuchar, eh, esas preocupaciones. Pero también puede crear algunos factores de estrés y algunos desafíos para los académicos. Así que más allá de estar aquí para su éxito académico como universidad, sepa que CAPS está aquí para usted también para su salud mental. Me gusta pensar en ello mucho como si tuvieras una lesión o tal vez tu hombro hubiera estado sufriendo durante bastante un rato, lo revisas y no hay nada de malo en eso. Y lo mismo con la salud mental que algo me está molestando por un tiempo, se siente un poco apagado. No hay vergüenza en pedir a alguien con quien hablar o una opinión. Con servicios de asesoramiento y psiquiátricos y hay una caída en las pruebas de detección disponibles en el Centro de Salud de Olin. En este momento están en pausa mientras continuamos navegando por el COVID-19, esperamos tenerlos de nuevo abiertos en el otoño, independientemente de que haya citas disponibles. así que revise el sitio web, asegúrese de que haya caída en los tiempos disponibles. De lo contrario, alentamos las citas siempre que sea posible. Los recursos en el campus para CAPS incluyen asesoramiento individual a corto plazo, asesoramiento grupal, atención psiquiátrica. Hay un gran programa llamado CAPS Connect, que es realmente cuando un estudiante puede establecer un horario para una consulta con el consejero de CAPS. Tiene unos 15 minutos de duración. Hay todo tipo de citas disponibles para eso durante todo el año en los diferentes colegios. Pero es un buen momento para decir que tengo este tipo de cosas en marcha. Además, l'm no está seguro de si it's un problema real, o tal vez l'm tener un problema con mi compañero de apartamento y quiero alguien para charlar al respecto. Esa es una gran oportunidad para eso y un recurso muy bueno también. CAPS es excelente para referir y colaborar con los servicios de salud estudiantiles, el Centro de promoción de la salud para sobrevivientes, seguro lugar. así que tienen un montón de excelentes conexiones tanto en el campus de descuento y para ayudar a referirte al lugar correcto como pozo. y Mencioné tipo de fuera del campus que tienen una red de proveedores, cómodo con en el área y puedan ayudar a configurar también con el proveedor en el área de East Lansing, si lo desea. Y mientras estoy charlando sobre buscar atención. Si actualmente está buscando atención en casa y le gustaría hacer la transición a MSU, tanto para CAPS como para servicios de salud, tenemos una guía en el sitio web de Salud y Bienestar estudiantil y en el sitio web de CAPS para hablar sobre la transición de su atención. También pasa por todos los servicios de los que hemos hablado hoy. Y publicaremos el enlace a eso en las redes sociales en breve también, así que compruébalo. Ese es un nuevo recurso que esperamos que encuentres útil. Opciones de crisis de nuevo, no todo sucede desde las ocho AM hasta las 5 PM, ¿verdad? Así que sabemos que hay momentos en los que solo necesitas hablar con alguien de inmediato. Si está en crisis, hay un número de teléfono aquí en su pantalla al que puede llamar que es un número CAPS y presionar 1 para hablar con el consejero de inmediato. Es gratis, es confidencial. También hay, como mencioné es la caída en los tiempos en que estamos en persona y en la oficina que está disponible, pero también para los estudiantes y las familias que usted sabe, siempre digo que en caso de duda obtener ayuda, ¿verdad? Así que llame al 911 si siente que está en peligro o que un amigo está en peligro, al igual que lo haría por un accidente, una lesión, algo así. Así que

confía un poco en tu instinto, también. Entonces, ¿cómo funciona CAPS? Todos los servicios, por supuesto, son confidenciales. Los servicios de asesoramiento son gratuitos para los estudiantes y las citas de psiquiatría, por lo que la diferencia de que la psiquiatría pueda recetar algún medicamento es una versión muy simplificada o una explicación de esta. Las primeras tres visitas de por vida, por lo que significa que supongamos que está con MSU durante cuatro años, sus primeras tres visitas durante ese período de cuatro años son sin cargo. El trabajo de laboratorio y las recetas se facturan por separado, muy similar a la salud servicios. seguro para el paciente se factura por la cuarta y posteriores visitas. Todo esto de nuevo, disponible en la página web. Sé que es mucho para sumergirse en un seminario web rápido. Así que por favor siéntase libre de consultar el sitio web también. Entonces, ¿por qué los estudiantes visitan CAPS? Así que como dije, a veces las cosas son un poco difíciles, ya que estás lidiando con mucho fuera de la escuela. Así que depresión, ansiedad, desafíos o problemas académicos, preocupaciones de relación, experiencias traumáticas, comer preocupaciones, raciales y cuestiones de aculturación. Todas las cosas que estamos orgullosos de poder ayudar a los estudiantes a navegar. Espero que te sientas cómodo buscando alguna orientación si la necesitas. Como Kevin mencionó, de nuevo, CAPS es muy bueno para referirse a otros programas. Kevin mencionó un programa de nutrición, por ejemplo, donde se pueden emparejar algunas de estas cosas entre caps y promoción de la salud para hablar de comer, por ejemplo, como inmediata preocupación. y así que este es un momento de transición, no solo para los estudiantes, sino también para las familias en juego. Así que te estás alejando de tu fuente anterior de estructura, afiliación e identidades hacia esta nueva fuente de todas esas cosas en la siguiente etapa de la vida.

Así que estudiantes, este es un gran cambio para ustedes. Es posible que se esté mudando de casa por primera vez y todo eso. Pero eso es un factor estresante, eso es un gran problema. Pero las familias que también son difíciles para ti a medida que te mudas a más de un rol de asesor para su estudiante. Y entonces, como Kevin mencionó antes, y como lo reiteramos aquí es que las familias, esperamos que ayuden a guiar a sus estudiantes a través de los recursos de los que hemos hablado hoy. Y remítalos a nosotros si necesitas ayuda. Pero de nuevo, estamos aquí en última instancia para ayudar a sus estudiantes a tener éxito. No solo académicamente, sino solo por su salud, bienestar ahora y en el futuro. Así que nuestro objetivo hoy es, con suerte, que haya tenido una buena idea de los servicios disponibles. Visión general muy rápida. Pero esperamos que usted encontrará que son útiles durante su tiempo con nosotros. Y una vez más, solo reiteraré, nos encantaría verte en las redes sociales. Hemos hablado sobre algunas de las cosas que hemos publicado en el pasado y planearemos publicar pronto, como la guía para la transición de su atención. Pero estamos en Instagram, Twitter y Facebook. Este es un gran lugar para que los estudiantes interactúen con nosotros si tiene una pregunta. Es un gran lugar para ver los eventos que se avecinan, hemos mencionado súper eventos, por ejemplo, o solo algunos recursos que están en el campus, tanto nuevos como existentes desde hace mucho tiempo, que estamos emocionados de trabajar de respaldo en el otoño. Así que esperamos que se unan a nosotros @healthyspartans pero vamos a seguir adelante y echar un vistazo a algunas de las preguntas. Aunque el más mínimo pedir a cada uno de mis nuevos estudiantes, asegúrese de que usted está revisando su correo cuando usted viene al campus. Hablamos de algunos de los servicios que a veces se facturan si el seguro, por ejemplo, no cubre algo. Esos van a su correo de caracol regular. Así que asegúrese de revisar su

buzón de correo. Y a las familias, les pediré que recuerden a sus estudiantes que también lo hagan de vez en cuando. Esa podría ser una nueva responsabilidad. impresionante. Y me estaba notando que algunas preguntas habían llegado sobre alguna promoción de la salud áreas específicas es spartanfit programa y servicios de nutrición gratuitos. Por lo tanto, la mayoría de nuestros servicios de promoción de la salud son gratuitos. Los específicos que tienen costos se enumeran en nuestro sitio web. Pero para que te hagas una idea, nuestras evaluaciones integrales de la aptitud física. La evaluación inicial es de \$20 y luego la evaluación de seguimiento meses después es de \$10. Así que cuando piensas en que es alrededor de \$30 para lo que normalmente sería cuando lo emparejas con el tipo de negocios competidores en el área, \$150 y \$200 valor en dólares, que tenemos a un costo reducido. Pero como yo dije, muchos de los otros servicios como bienestar, coaching, nutrición, asesoramiento son gratuitos. Las pruebas de ITS y otras cosas también podrían tener una tarifa incluida si va a nuestra clínica de atención primaria para hacerse la prueba. Pero con respecto a otra pregunta, ¿los gimnasios son gratuitos para los estudiantes o necesitan una membresía para acceder a ellos? Es decir, usted querrá visitar [recsports.msu.edu](https://recsports.msu.edu) que - que ejecutan las instalaciones de las instalaciones de entrenamiento en el campus, que tendrá una lista de los miembros para los semestres de otoño y primavera y verano en realidad también. Está ahí arriba, pero eso está separado de nosotros. Hay otros gimnasios más pequeños dentro de algunas de las residencias. Y tendrás que averiguar una vez que llegues al campus o llamar a la residencia para ver cuáles tienen en particular esos lugares más pequeños para ti. Pero de nuevo, otros recursos dentro de la promoción de la salud son, la mayoría de ellos son gratuitos. Puedo ver otra pregunta sobre las vacunas contra la alergia. Sé que viene el otoño que se convertirá en un tema candente, así. Usted puede conseguir una vacuna contra la alergia, como mencionamos, a través del centro de salud de Olin, también podemos almacenar sueros allí. No voy a recibir asesoramiento médico bajo el modelo de practicante, pero hay una página específica en el sitio web de [Olin.MSU.edu](https://Olin.MSU.edu) que habla un poco más sobre la alergia y las inmunizaciones, creo que todo en una sola página allí. Pero sí, absolutamente puedes obtener vacunas contra la alergia allí. Espero que no tengas dificultades con las alergias este año, pero en caso de que suceda, por favor sepas que puedes almacenar sueros allí. Te ayudarán a obtener todo listo en Olin Health Center. Y no veo que surjan otras preguntas. Diré que lo que no destaqué un poco más antes es que tenemos un MSU alimentos para estudiantes banco dirigido por estudiantes. Así que, si algún estudiante alguna vez siente que necesita decidir entre los libros o la escuela y comida, allí es un servicio disponible para usted y animamos a muchos estudiantes a referir a otros estudiantes o dejar que otros estudiantes saben que también está disponible para ellos. Sin embargo, a corto plazo y largo plazo mucho los necesitas. Pero no sentimos que los estudiantes necesiten decidir entre la escuela y los libros y comer. Así que cuando nosotros, cuando vienes al campus, te invitamos a utilizar esos servicios o simplemente sabemos que está disponible para decirle a otros estudiantes. También vi un par de preguntas relacionadas con la vacuna contra el COVID-19. ¿Una pregunta era si usted puede conseguir la vacuna covid-19 en MSU? La respuesta es sí, la farmacia MSU. Eso incluye ahora mismo. Así que, si estás cerca del área de East Lansing, puedes que tu estudiante pueda recibir la vacuna en la farmacia. Eso continuará, estoy seguro, para bastante un rato. Bien en otoño sin duda. La otra pregunta está relacionada con su vacuna contra el COVID-19 fuera del país. Así que si usted es un estudiante que viene a nosotros desde lejos y tiene la oportunidad de vacunarse en su país de origen. Pero

no es una vacuna que esté aprobada por la FDA aquí, que es la Administración de Alimentos y Medicamentos aquí en los Estados Unidos, por favor sepa que usted sería considerado vacunado siempre y cuando la Organización Mundial de la Salud haya reconocido y aprobado esa vacuna. De lo contrario, también puede obtener las vacunas aprobadas por la FDA cuando llegue. Y veo otra pregunta. ¿Hay alguna razón por la que el tratamiento médico del estudiante sería liberado a sus padres? Desafortunadamente, como a todos les encantaría, no tenemos un formulario general que pueda firmar para acceder a toda la información médica de su estudiante. Una vez que cumplen 18 años. Una vez más, si son menores de 18 años, tendrá acceso a ese. pero aquí es donde nuevamente los alentamos a los estudiantes por ahí, y a su familia, ya sea fuera del campus o dentro, saber qué el ICE, lo que sería el en caso de número de emergencia. Tenga eso disponible en su teléfono o en su bolso dentro de una billetera o algo así para que si algo, incluso fuera del campus, pueda ser contactado. O de nuevo, tener esas conversaciones que espacio seguro entre nosotros. Si algo está mal, por favor póngase en contacto con nosotros como miembros de la familia. Pero los estudiantes, ustedes pueden, con casos específicos, entrar en registros médicos y firmar un formulario para que su familia esté al tanto si algo sucede con respecto a la diabetes como un ejemplo o algo específico de una condición que usted podría tener. así que, no hay una declaración o un formulario generales que pueda firmar, pero hay maneras de estar informado en caso de que algo grave suceda con respecto a una dolencia. Y entonces veo otra pregunta. ¿Tengo que vacunarme contra el COVID-19 antes de llegar a EE.UU.? Ese no es un requisito que la universidad está haciendo. Notarás que una vez que llegues al campus donde puedes acceder a ciertos servicios o áreas, es posible que tengas que usar cubre bocas no estás vacunado. Pero hay oportunidades para que usted se vacune una vez que llegue aquí. Y eso es llegando o haciendo una aventura a nuestra farmacia del equipo de salud. ¿Directivas de atención médica de California será honorado por el estado de Michigan y o fuera de los centros de salud del campus? Con respecto a su atención médica, de dondequiera que venga con respecto a su seguro o sus directivas de atención médica, ¿tiene algo que decir sobre esta Liz? Es una gran pregunta. Yo diría que, en realidad, los dirigiría al centro de salud de Olin para esa pregunta. No quiero hablar fuera de turno, pero me lo imagino. Simplemente no quiero garantizar. Hola a todos. Soy Jodi y he estado en segundo plano respondiendo algunas preguntas. Trabajo con los barrios, así como con el medio tiempo con Nso. Así que hay una pregunta sobre los estudiantes con condiciones médicas preexistentes. Así que esto podría ser una respuesta de la colmena de nosotros, pero tengo una hija que acaba de graduarse de MSU el mes pasado. Y han trabajado en la universidad por más de 25 años. Quería saltar y compartir un par de cosas. Mi hija era una AR o una asistente residente y tenía residentes le dijeron si tenían diabetes o epilepsia. No es necesario. Pero ciertamente es algo para que su estudiante sepa quién sería importante saberlo. Más allá de eso, es súper importante que revise el recurso centro para las personas con discapacidad, que es RCPD, [rcpd.msu.edu](http://rcpd.msu.edu) Y tienen una variedad de especialistas. Usted tendría que llenar un formulario y proporcionar documentación médica para cualquier discapacidad de aprendizaje física o emocional como pozo. largo-término, así como si hay una lesión en el corto plazo y le ayudan a crear una visa que le permite tener adaptaciones para apoyar su éxito mientras es estudiante en MSU.

Así que lo recomiendo encarecidamente, te diré que he interactuado con esa oficina como empleado y ayudar a los estudiantes a navegar su viaje por una variedad de problemas y

su personal es absolutamente increíble. Y a menudo hay soluciones y apoyo que no tenía idea de que eran incluso opciones hasta reunirse con el especialista. Así que solo quería dar la campanada y compartirlas. Gracias. Muchas gracias. Jodi. Veo otra pregunta. Necesito recibir la segunda vacuna contra el COVID-19 antes de comenzar el semestre de otoño. Una vez más, no es necesario. Pero notarás que algunas cosas podrían ser más fáciles de acceder a los servicios sin una máscara una vez que la obtengas. Pero también puedes hacer esa cita o venir a buscar tu vacuna, tu segunda, cuando estés aquí. ¿Es necesario hacer cuarentena antes de venir a MSU? En cuanto a la cuarentena. De nuevo depende de sus comodidades. Probablemente se le pedirá en ciertas áreas que use una máscara, si no está vacunado, con otras personas. Pero esa es una decisión que puedes decidir tomar tú mismo si lo deseas, dependiendo de si estás cerca de alguien que pueda estar en riesgo de COVID o COVID positivo antes de venir. Pero no hay cuarentena obligatoria de la que tenga conocimiento en este momento antes de llegar aquí. También añadiría, como todos ustedes probablemente pueden apreciar, que ha sido una situación en constante cambio. Así que también te animo a que consultes el sitio web juntos o que es a través de MSU, no a través de nosotros, pero han sido maravillosos acerca de mantenerse al día con cualquier local directrices, estado y las pautas federales también, en línea con los CDC, así que vigíelas. Estoy seguro de que seguirán cambiando a medida que evolucione la situación. Pero de nuevo, eso es Juntos Lo Haremos; es un gran recurso para eso. Y vi otra pregunta relacionada con la farmacia. Rápidamente, quería compartir que, para las recetas, la farmacia de atención médica MSU tiene un programa maravilloso donde realmente entregarán sus recetas y artículos de venta libre está bien, dentro de un cierto radio del campus. Quiero decir un puñado de millas de campus. Así que hay más información en su sitio web sobre eso también, pero ese es un gran recurso para los estudiantes, si no te sientes muy bien, necesita una receta médica. Tal vez sea un antibiótico, por ejemplo, te lo entregarán de forma gratuita. Estoy en mente, creo que tienen un tiempo de respuesta de dos días para eso. Pero un gran recurso para ti, también. ¿Veo - ¿Con las restricciones de COVID que se levantan en Michigan, MSU va a cambiar es política de máscaras? Gran recurso es el Together We Will, que tendrá todo actualizado allí. Pero en realidad hemos cambiado nuestra política de máscaras en el campus. Usted, en la mayoría de los edificios, puede entrar sin máscaras si está vacunado. Nuestro centro de salud obviamente es un ambiente diferente. Todavía requerimos que se usen mascarillas dentro del centro de salud y dentro de algunos de nuestra salud promoción servicios como consejería nutricional, coaching de bienestar. Es posible que te pregunten si no estás vacunado para usar una máscara. Si se reúne una vez que estamos de vuelta en persona dentro del edificio real en los servicios estudiantiles, pero definitivamente ya no es obligatorio usar máscaras en el campus al aire libre y dentro de los edificios si está vacunado. Y esa orientación seguirá bajando nuevamente de la oficina del presidente. Lo ha vigilado de cerca.

Así que al igual que Kevin mencionó que el sitio web together we will tipo de guiarlo a través de todos esos requisitos. Veo otra pregunta sobre, ¿tendré que presentar su tarjeta de vacunación COVID? En particular para la promoción de la salud no hay ningún requisito para mostrar su tarjeta de vacunación. Le preguntaremos si usted, si nos reunimos en persona, si no está vacunado, por favor use una máscara, pero no, no pedimos documentación física de eso dentro de la promoción de la salud. No parece que esté viendo más entrar. Sólo estoy tratando de pensar algo. Si usted como estudiante está en el plan de sus padres, esto es algo que he

pensado al respecto con respecto al seguro, tenga en cuenta la información que va junto con eso. Y eso podría ser conocer el nombre de sus padres o familiares, así como sus fechas de nacimiento. Y luego también recordar tener una copia de esa tarjeta de seguro tanto delante como detrás. y aceptamos, creo, fotografías de iPhone de eso. O, no iPhones, eso es particular para mí, cualquier tipo de fotografías de teléfonos inteligentes. ¿Qué debemos hacer si no nos sentimos cómodos con nuestro compañero de cuarto que no ha sido vacunado? Eso es algo que está fuera de la salud y el bienestar de los estudiantes. Tendrás que hablar con otro departamento en campus, residencia la vida, creo. Y por lo que lamentablemente no puedo responder a eso, pero. Uno más que vi: ¿si MSU ofrece vacunas contra la gripe? Sí. Llegado el otoño, verás mucha información sobre eso también. Esos estarán disponibles. Esperemos que tengamos una pequeña temporada de gripe como lo hicimos el año pasado. Eso fue bastante agradable. Así que esperemos que evitemos algo de esa gripe. Y sólo, de nuevo, para relajarse. Con respecto a - recordatorio, tres visitas gratuitas están cubiertas cada uno cada año, así que utilice esos, pero esos no están también incluidos con la promoción de la salud porque no hay límite dentro de la promoción de la salud. Así que cualquier visita que usted podría visitar para la atención primaria, La Clínica de Salud de la Mujer, que va a ir en contra de sus tres gratis visitas, pero al visitarnos en la promoción de la salud, no usamos ese mismo modelo. ¿El último estoy viendo - MSU de su propio EMS, o 911 servicio? ¿Hay un hospital en particular que sea el destino habitual? Así que Sparrow Hospital es el más cercano al campus. Está a solo un par de millas de distancia, así que esa es probablemente su mejor opción. De lo contrario, las clínicas, por supuesto, están disponibles y la enfermera de información telefónica, pero para una emergencia, Sparrow es la más cercana. Y recomiendo llamar al 911, en lugar de un departamento específico del campus. Bueno, muchas gracias a todos. Y creo que volveremos a traer a Dan. Estamos aquí si tiene alguna pregunta una vez que llegue al campus y también antes de llegar al campus, así que háganos saber si tiene alguna inquietud o pasa por aquí. En segundo lugar, aquí. Perdí mi botón. Aquí vamos. Bueno, solo quiero dar las gracias a Liz y Kevin y al resto de la gente del equipo de salud y a toda la gente de fondo por presentar esta noche. Solo quería compartir con ustedes algunas de las próximas sesiones que vamos a tener próximamente. El viernes 25 de junio de uno a cinco PM Eastern. Tenemos viernes de familia. Es necesario registrarse. El sábado, 26 de junio, a las ocho de la mañana del este. Tenemos la oficina de ayuda financiera y cuentas de estudiantes y facturación. El domingo, 27 de junio, a la una de la tarde PM Este. Tenemos policía MSU departamento y oficina de estacionamiento. La próxima semana, tendremos el miércoles 30 de junio a las 08:00 PM grupo de afinidad oriental fuera del estado. Usted debe registrarse para eso también. El enlace está aquí en su pantalla. Y luego tendremos un breve descanso hasta el 6 de julio. Y luego reiniciaremos nuestra serie de seminarios web. Notarás un código QR en la pantalla. Ingrese la dirección de correo electrónico msu del estudiante que se va a inscribir para ganar un sorteo al azar para el sorteo NSO. Cada premio solo se puede usar una vez por sorteo, y el ganador será notificado por correo electrónico desde la dirección de correo electrónico del INE. Los premios se pueden canjear en el semestre de otoño de este año, 2021, y una persona por seminario web. Solo quiero dar las gracias a todos de nuevo por venir esta noche y tener un gran resto de su semana. Muchas gracias.