

Mantenerse sano— físicamente y emocionalmente



La universidad viene con algunas tensiones inevitables—académico, social, financiero y otros. Entonces es importante que los estudiantes se mantengan enfocados en su salud mientras trabajan hacia un título. Esto significa prestar atención a lo básico: comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente. Esto es crucial para tener éxito en la escuela. ¡También son hábitos importantes para la vida después de la escuela!

HSU ofrece una variedad de servicios y programas para ayudar a que su estudiante se mantenga saludable y enfocado.

Servicios de salud

El Centro de Salud diagnostica y trata enfermedades y lesiones, y ofrece servicios de salud reproductiva, vacunas, educación para la salud, farmacia, laboratorio y radiografías, derivaciones a especialistas y más. Algunos servicios requieren una

Los mejores consejos para estudiantes

Haz ejercicio regularmente

Disfruta el aire libre de Humboldt

Come comidas balanceadas y saludables

Usa los programas de la universidad para obtener ayuda con las necesidades alimenticias

Duerme regularmente, al menos ocho horas cada

Utilizar el asesoramiento de la universidad y programas de reducción de estrés

tarifa adicional, pero muchos servicios básicos están cubiertos por las tarifas de los estudiantes. Se recomienda encarecidamente a los estudiantes con afecciones físicas o psiquiátricas crónicas, como el TDAH, que obtengan atención local (si es necesario) antes de ingresar al campus. Estos servicios son limitados en la comunidad y no son disponible en el campus.

Servicios de asesoramiento y psicológico

HSU también ofrece servicios de salud mental para estudiantes, en un esfuerzo general para ayudar a los estudiantes a esforzarse emocional, psicológica e intelectualmente. Los Servicios Psicológicos y de Orientación brindan ayuda sin costo a los estudiantes inscriptos, que incluyen psicoterapia y consejería en el corto plazo, parejas y grupos, servicios de crisis y servicios de evaluación / remisión. La oficina también ofrece consultas y educación a toda la comunidad del campus, promoviendo el bienestar general en el campamento.

Para ayudar con el estrés del día a día, la biblioteca ofrece una sala de meditación y "Brain Booth", donde se alienta a los estudiantes a tomar descansos mentales y participar en actividades tranquilas y contemplativas. Un estudio de 2010 publicado en el *Journal of American College Health* descubrió que participar en la atención ayudaba a los estudiantes universitarios a regular su estado de ánimo y sus niveles de estrés, lo que les permitía dormir mejor

Comidas y seguridad alimentaria

Una dieta saludable y nutricional es clave para la salud general y para la experiencia universitaria de cada estudiante. La universidad de Humboldt cuenta con opciones saludables para comer en el colegio y servicios para estudiantes que enfrentan un acceso seguro a los alimentos. Todos los días, HSU Dining Services sirve más de 5,000 personas en *Jolly Giant* y *The Depot*, la cafetería y comedor grande de la universidad. En estos y otros locales, la meta es proveer comidas saludables que son lo más sostenibles para el medioambiente y de nuestra región lo más posible. Los residentes de los estudiantes deben comprar planes de alimentos, que están disponibles para los estudiantes que viven fuera del colegio también. Además de *Jolly Giant* y *The Depot*, hay otros cinco restaurantes en el campus, incluido el restaurante *Windows Café* y el *College Creek Marketplace*, un mercado de servicio completo que vende comestibles y alimentos calientes.

En una investigación en curso la universidad de Humboldt, uno de cada cinco estudiantes nos ha informado que omitieron una comida porque no tenían suficiente dinero para comprar alimentos. Uno de cada 14 estudiantes nos informó que faltó de comer por un día entero. En un esfuerzo por garantizar que cada estudiante reciba la alimentación adecuada, *Humboldt State* se convirtió en una de las primeras universidades de la nación en aceptar tarjetas de transferencia electrónica de beneficios (EBT) del Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP-acrónimo en inglés) del Departamento de agricultura de EE. UU. Los estudiantes elegibles, la facultad y el personal ahora pueden usar tarjetas EBT para comprar alimentos en *College Creek Marketplace*.

iOh SNAP!, una iniciativa de servicio de alimentos liderado por estudiantes en HSU, proporciona asistencia a los estudiantes que buscan solicitar el programa *CalFresh* de California. *iOh SNAP!*, también ofrece una despensa de alimentos en el campus, un puesto semanal para frutas

y verduras locales frescas (cuando está en temporada), conexiones con recursos locales de alimentos, clases de cocina y jardinería, y educación en el campus. Desde su apertura en 2014, más de 4,000 estudiantes han usado la despensa, que ofrece productos secos y enlatados a los estudiantes una vez por semana

Drogas, alcohol y tabaco

La universidad Humboldt recientemente se convirtió en un campus libre de humo y tabaco, como parte de un esfuerzo conjunto de CSU para promover la salud y prevenir la interferencia con la educación de los estudiantes. La regla se aplica a todos los edificios del campus, incluidas las residencias.

La universidad Humboldt también trabaja para garantizar un campus y lugar de trabajo libres de drogas.

Dormir y ejercicio

Los investigadores están encontrando conexiones entre el sueño y la memoria, la coordinación, la fuerza del sistema inmunológico y una variedad de otros factores físicos y de salud mental. En un estudio publicado por la revista médica *Nature and Science of Sleep*, más del 70% de los estudiantes universitarios informan que no duermen lo suficiente. La cantidad adecuada para cada individuo varía, pero se anima a los estudiantes a obtener alrededor de 8 horas por noche.

El ejercicio regular mejora los hábitos de sueño, y la universidad de Humboldt tiene una gran cantidad de oportunidades de recreación al aire libre y bajo techo, que incluyen senderos para caminar y andar en bicicleta, gimnasios, una piscina, pistas, canchas de básquetbol y espacios de campo interiores y exteriores. Consulte las guías *Cómo involucrarse* y *The Great Outdoors* para obtener más información sobre deportes, clases de ejercicios y oportunidades de recreación.

Recursos

Centro de salud para estudiantes: wellbeing.humboldt.edu

Servicio de asesoramiento y psicología: counseling.humboldt.edu

Biblioteca "Brain Booth": libguides.humboldt.edu/brainbooth

Servicios de alimentación: dining.humboldt.edu

"Oh SNAP!": hsuohshap.org

Política de alcohol y drogas: humboldt.edu/studentrights/alcohol-drug-policy