

# In the Know

e-Newsletter for UC Davis Parents and Families

## NOVIEMBRE: IN THE KNOW

Para noviembre, nos estamos concentrando en la concientización sobre la salud mental. La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un estado de bienestar en el que cada individuo se da cuenta de que su propio potencial puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, así como hacer una contribución a su comunidad.

## SERVICIOS DE CONSEJERÍA

Hola, padres de los estudiantes de la Universidad de California (University of California, UC) en Davis, nos complace informarles sobre nuestros servicios en el campus para ayudar a satisfacer las necesidades de salud mental de los estudiantes.

Actualmente, los estudiantes universitarios buscan los servicios de salud mental de nuestro campus en una proporción mayor que en el pasado. El uso de nuestros servicios ha aumentado un 30 % en los últimos 5 años. Algunos estudios mencionan que, en general, hasta el 80 % de los estudiantes se han sentido "abrumados en algún punto de su carrera universitaria". Esto es normal. Sin embargo, hay un punto en el que ese tipo de estrés no puede atribuirse únicamente al estrés académico y es, en cambio, una indicación de un problema más profundo.

Elaboré una lista completa de todos los servicios que ofrecemos, pero también quiero informales cómo ustedes, como padres, pueden detectar dificultades y problemas de salud mental.

Los problemas más comunes que vemos son el estrés académico, la ansiedad y la depresión.

Los menos comunes, pero que aun así se presentan, son las toxicomanías y los trastornos alimenticios y del sueño, así como los primeros episodios de trastornos psicóticos y bipolares.

Las siguientes son algunas señales o síntomas a tener en cuenta para saber si un estudiante tiene dificultades:

Físicos:

- síntomas de agotamiento (dormir de más o retraso crónico)
- cambios de peso
- deterioro en la higiene personal
- cortadas o moretones notorios
- enfermedades frecuentes o crónicas
- habla desorganizada, confusión
- incapacidad para hacer contacto visual o cambios en las relaciones

Cognitivos, conductuales y emocionales:

- cambios (y fluctuaciones rápidas) de humor
- disminución de la motivación
- comportamiento excesivamente demandante o dependiente
- llanto, temblores y nerviosismo
- expresiones de esperanza o inutilidad
- cambio en el tipo de contacto (abstinencia o aumento del contacto)
- informes de sentirse abrumado
- problemas con las pruebas de realidad (informes de escuchar voces, paranoia)

Académicos:

- cambios en la asistencia a clases
- problemas para terminar las tareas a tiempo
- fluctuación en las calificaciones o tareas
- abandono de clases
- correos electrónicos o ensayos extraños e incoherentes

Nuestros datos sobre los estudiantes de la UC en Davis muestran que, en los últimos 12 meses, los estudiantes reportaron que el estrés (44 %), la ansiedad (32 %), el sueño (27 %), la depresión (22 %), la preocupación por un amigo o por un familiar (18 %), el uso del Internet (16 %), la participación en actividades extracurriculares (15 %) y el trabajo (15 %) y las finanzas (8 %) fueron los principales problemas que interfirieron con su desempeño académico.

Una intervención temprana es clave para el éxito y nuestros servicios ayudan con la retención de alumnos. Brindamos conexiones con recursos autoriditarios para los estudiantes que están interesados en aprender más sobre la higiene del sueño, los estados de ánimo y cómo aliviar sus preocupaciones y lidiar con toxicomanías o problemas de relaciones.

Puede ser útil hacerle preguntas más directas a su hijo o hija sobre su bienestar. Por ejemplo, en lugar de "¿Cómo te va?", pregúntele "¿Estás estresado por algo más que tus clases?". Si su hijo expresa tener problemas, ofrezca ponerlo en contacto con recursos, pregúntele: "¿Quieres que te mande más información sobre la ayuda que puedes obtener en el campus?" o si tiene un plan de seguro que no sean los Servicios de Salud y Consejería Estudiantil (Student Health and Counseling Services, SHIP) (atendemos a todos los estudiantes, sin importar su plan de seguro, sin embargo, el plan de seguro puede ayudar a conectar a los estudiantes directamente con la atención a largo plazo fuera del campus), pregúntele: "¿Quieres que busque la manera de comunicarte con un proveedor fuera del campus por medio de nuestro seguro?".

De verdad queremos encontrarnos con los estudiantes en "donde están". Para hacer esto, ofrecemos una gran variedad de servicios. Tenga en cuenta estos servicios si descubre que su hijo, hija o estudiante tiene problemas. Estamos aquí para ayudar.

**Para los estudiantes que usualmente tienen más iniciativa, ofrecemos los siguientes servicios gratuitos:**

**Terapia de ayuda en línea (Therapy Assistance Online, TAO):** Estos videos en línea ayudan con el estrés, la depresión, los miedos, las toxicomanías, las dificultades en las relaciones, la atención plena y muchos más problemas. La investigación ha demostrado que estos podcasts son tan efectivos como la terapia por sí misma. Los estudiantes pueden simplemente ingresar desde <https://thehealth.taconnect.org/> con su correo electrónico de la UC en Davis.

**LiveHealth en línea (LiveHealth Online, LHO):** Incluso cuando el Centro de Salud y Bienestar Estudiantil esté cerrado, los estudiantes pueden comunicarse con un proveedor de salud mental, pues las citas se ofrecen con frecuencia para el mismo día. Este servicio usa una plataforma web segura y confidencial. Los estudiantes pueden ir a <https://shcs.ucdavis.edu/online-visits> para ingresar.

**You Got This (Tú puedes):** Este programa grupal enseña habilidades sobre el manejo de la ansiedad, la procrastinación, las relaciones y el afrontamiento. Los estudiantes pueden registrarse en línea en <https://hem.ucdavis.edu>.

**Terapia de grupo:** Ofrecemos grupos de terapia, de habilidades y de orientación profesional en el campus. Los estudiantes pueden llamar al 530-752-0871 a fin de unirse a un grupo de selección para nuestros grupos temáticos. Puede consultar una lista de los grupos en <https://shcs.ucdavis.edu/services/group>.

**Para los estudiantes que quieren o necesitan más ayuda, hay otras opciones disponibles:**

**Terapia individual:** Ofrecemos terapia a corto plazo (en promedio cuatro sesiones) en el campus para los estudiantes. Los estudiantes pueden hacer una cita en línea en <https://hem.ucdavis.edu> o llamando al 530-752-0871.

**Referencia a una terapia a largo plazo:** Ofrecemos citas con administradores de casos y con especialistas en apoyo para la salud mental, quienes pueden conectar a los estudiantes con proveedores de atención a largo plazo en el campus usando su seguro. Estas citas se pueden reservar en línea en <https://hem.ucdavis.edu>, en persona en North Hall o llamando al 530-752-0871.

**Servicios en caso de crisis:** Ofrecemos servicios de consulta en caso de crisis en persona, en North Hall, de 11 a. m. a 4:30 p. m., o en el Departamento de Atención Crítica del Centro de Salud y Bienestar Estudiantil, de 9 a. m. a 5 p. m. Además, fuera de horario de atención, los estudiantes pueden llamar al 530-752-0871 y seguir las indicaciones para hablar con un consejero de inmediato. También está disponible nuestra línea para mensajes de texto en caso de crisis. Los estudiantes pueden enviar "relate" ("relacionar") al 741741 y obtener una respuesta en pocos minutos. Si es necesario comunicarse con una línea de ayuda en caso de crisis, la línea de prevención del suicidio del condado de Yolo está disponible al 530-756-5000.

Si está preocupado por su hijo o hija (o por uno de sus amigos o compañeros de cuarto) y quiere que alguien pase a verificar cómo están, hay algunas opciones disponibles: puede llamar a la policía del campus para emitir una verificación de bienestar llamando al 530-752-1230 o puede comunicarse con la Oficina de Apoyo Estudiantil y Asuntos Judiciales (Office of Student Support and Judicial Affairs, OSSJA), quienes podrán ayudar. Ellos le asignarán un administrador de casos para que se comunique con el estudiante y le ayude a ponerse en contacto con cualquier servicio que necesite. Cualquiera puede llenar una solicitud de administración de casos (enlace del sitio web: [https://ucdavis-advocate.symplicity.com/care\\_report/index.php/plid7191707](https://ucdavis-advocate.symplicity.com/care_report/index.php/plid7191707)) para un estudiante por el que esté preocupado y el administrador de casos hará un seguimiento el mismo día o el día hábil siguiente. Este servicio puede comunicarse con el remitente sobre las medidas que se implementaron.

**Consulta única:** Con frecuencia, los estudiantes enfrentan un problema que no es una crisis, pero que requiere una intervención rápida, sin atención continua. Ofrecemos consultas únicas el mismo día o al día siguiente para que así los estudiantes puedan programar una consulta rápida con un consejero a fin de abordar un problema actual. Programe en línea vía <https://hem.ucdavis.edu> o en persona en North Hall.

**Servicios satelitales:** Incorporamos consejeros a los programas de posgrado de veterinaria, medicina y derecho para ofrecer servicios de terapia a largo plazo. Enlace: <https://shcs.ucdavis.edu/services/individual-counseling>.

**Consejeros en centros estudiantiles y facultades**

**Red de proveedores comunitarios (Community Provider Network, CAN):** Para servir mejor a nuestros estudiantes marginados, tenemos proveedores en algunos de los centros estudiantiles del campus. Los proveedores ofrecen citas anónimas a los estudiantes que están más interesados en realizar una consulta que en una cita tradicional de consejería. Enlace: <https://shcs.ucdavis.edu/services/can>

También tenemos representantes en las facultades que se reúnen con los estudiantes de inmediato y ofrecen horarios de oficina. Los puede encontrar en la página web de nuestro personal.

Tenemos una amplia gama de servicios destinados a satisfacer a los estudiantes en diversas etapas y niveles de necesidad. Estamos aquí para ayudar. Si está preocupado por un ser querido, comuníquese directamente con nosotros al 530-752-0871 para realizar una consulta.



## LA AYUDA DE EMERGENCIA PARA ESTUDIANTES TIENE UN NUEVO NOMBRE Y SERVICIOS MEJORADOS

Incluso los estudiantes que administran su dinero con cuidado se pueden ver afectados por las sorpresas de la vida, como los accidentes y enfermedades o la pérdida del trabajo o la vivienda. En la UC en Davis, un programa de asistencia de emergencia que ayuda a los estudiantes a permanecer en la escuela en tiempos de crisis ahora tiene un nuevo nombre y servicios más efectivos.

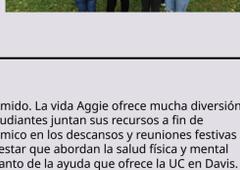
La Ayuda para Emergencias Estudiantiles (Student Emergency Relief Aid, SERA) es la nueva versión del programa We Are Aggie Pride (Somos el Orgullo de Aggie) que, durante mucho tiempo, otorgó adjudicaciones rápidas de efectivo a los estudiantes para llenar los huecos que no estaban cubiertos por otras formas de asistencia. Como la SERA, el programa se está expandiendo para proporcionar servicios de manera más eficiente a los estudiantes que lo necesitan.

Además de implementar un proceso de solicitud en línea simplificado para la asistencia financiera y el consejo estudiantil en Aggie, los servicios de la SERA se ofrecerán en Aggie Compass, un centro de necesidades básicas para estudiantes que se encuentra en Memorial Union y que está abierto de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m.

"Estoy emocionada por las mejoras. Este es un servicio muy importante y más estudiantes necesitan acceso a él", señaló Heather Perea, de 19 años, quien recibió asistencia de emergencia cuando la repentina pérdida de su trabajo la dejó imposibilitada para pagar la renta. La adjudicación rápida de efectivo ayudó a Heather a valerse por sí misma de nuevo. Estaba tan agradecida, que se unió a la fundación estudiantil y se desempeñó como directora voluntaria de adjudicaciones y presupuesto del programa hasta que se graduó.

Aggies Helping Aggies, la fundación estudiantil de la UC en Davis, funcionará como el consejo consultivo de la SERA. El grupo ayudará también a recaudar dinero para el programa, que se financia totalmente por donativos.

"La SERA refleja la esencia de nuestra misión como fundación estudiantil", dijo Victoria Choi de 21 años, presidenta de Aggies Helping Aggies. "El programa ayuda a nuestros compañeros estudiantes con sus problemas financieros y nos enseña a todos sobre el impacto de la filantropía".



Algunos ejemplos de emergencias financieras con las que la SERA puede ayudar incluyen enfermedades graves, la pérdida del empleo, el riesgo de ser dado de baja de clases por falta de ayuda financiera, reparaciones de automóvil, no tener dinero para comida y no poder pagar la renta u otros gastos mensuales que afectan la capacidad de los estudiantes para permanecer en la escuela.

Para más información acerca de la SERA, visite: [giving.ucdavis.edu/needbasedawards](https://giving.ucdavis.edu/needbasedawards).

Para donar a la SERA, visite: [give.ucdavis.edu/go/GiveToSERA](https://give.ucdavis.edu/go/GiveToSERA).

## DE UN PADRE A OTRO

"Esta es la época para estar feliz... y para estar estresado y abrumado, y (posiblemente) deprimido. La vida Aggie ofrece mucha diversidad positiva durante esta época del año, a medida que el trimestre de otoño llega a su fin. Los estudiantes juntan sus recursos a fin de prepararse para los exámenes finales, mientras obtienen un alivio temporal del trabajo académico en los descansos y reuniones festivas de estudio. Ahora y a lo largo del año, la UC en Davis también ofrece servicios de salud y bienestar que abordan la salud física y mental de los miembros de su comunidad. Tanto los estudiantes como sus padres deberían estar al tanto de la ayuda que ofrece la UC en Davis. Este breve artículo proporciona información sobre la puerta de enlace donde pueden comenzar a buscar ayuda para una gran cantidad de retos que los estudiantes enfrentan durante este emocionante, preocupante y gratificante tiempo lejos de casa.

Unos pocos clics rápidos y los estudiantes pueden acceder a la página web de los Servicios de Consejería y Salud Estudiantil (Student Health and Counseling Services, SHCS) por medio de la página web "myucdavis" ([my.ucdavis.edu](https://my.ucdavis.edu)). La página destaca de manera prominente la lista de "myQuicklinks" ("Mis enlaces rápidos"), el primero de los cuales es "Health and Wellness" ("Salud y bienestar"), que lo lleva al sitio web de los SHCS.

Es útil que los padres estén familiarizados con los SHCS, así como con los recursos disponibles en el campus. De esta manera, si su estudiante necesita cierto tipo de ayuda, usted tendrá una comprensión básica del sistema universitario que está disponible para los estudiantes. Los padres pueden acceder a esta información sobre las inquietudes médicas y de salud mental, incluidos los recursos de autoayuda, al acceder a las secciones de consejería y bienestar del sitio web de los SHCS <https://shcs.ucdavis.edu/home>. (Si los padres tienen cualquier pregunta o inquietud, también pueden comunicarse con los SHCS al (530) 752-2300 y seguir las indicaciones).

Cualquiera puede hacer clic en "Counseling Services" ("Servicios de consejería"), en la cinta superior de la página web de los SHCS, y acceder a la amplia gama de servicios ofrecidos por la UC en Davis, ya sea que los estudiantes estén en crisis o no, o que simplemente quieran mantenerse sanos a lo largo de su experiencia universitaria en constante cambio.

Al hacer clic en el botón que dice "In Crisis? Text 'RELATE' to 741741" ("¿En crisis? Envíe 'RELATE' al 741741"), la página de servicios de consejería de los SHCS lo llevará a una descripción de los métodos institucionales para recibir ayuda de consejería:

La página indica que el método inmediato para una emergencia grave es marcar al 911 y describe cómo encontrar una sala de emergencias. También continúa describiendo lo que puede considerarse una "crisis".

La página describe la línea para mensajes de texto en caso de crisis, un recurso gratuito, inmediato y confidencial que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los estudiantes pueden acceder a esta línea enviando "RELATE" al 741741 desde cualquier parte de los EE. UU. Hacer esto brinda acceso a un consejero para crisis capacitado vía texto (que es el medio de comunicación más utilizado y cómodo para muchos estudiantes).

La página también proporciona números de teléfono de ayuda:

Salud médica y mental: 530-752-2300  
(Consulta de servicios de consejería fuera de horario de atención: 530-752-2349)  
Policía del campus: 530-752-1230

La página web de servicios de consejería tiene enlaces detallados que ayudan a los estudiantes a describir sus inquietudes y retos, además de que sugiere métodos para acceder al apoyo, incluidas citas en línea y en persona, talleres y grupos.

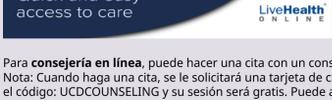
La página web de los SHCS también tiene enlaces a servicios de bienestar e incluye el acceso a artículos de actualidad y entradas de blog. En una nota pertinente para la temporada actual, ellos tienen información sobre el manejo del estrés durante la semana de exámenes finales y en otros momentos.

Los estudiantes podrán decir que "lo tienen bajo control". Pero si un estudiante (o un padre) siente que ese no es el caso en cualquier época del año, puede explorar las ofertas de los SHCS y cómo estas pueden ayudarle a él o ella y a los suyos. Es posible que sus estudiantes no estén totalmente "alegres", mientras se preparan para los exámenes. Pero pueden tratar de estar tranquilos, en control y contentos. Estos servicios pueden ayudarles a mantener su salud a lo largo de los periodos escolares y más allá, no solo en este "momento más maravilloso del año"....

## RECURSOS INMEDIATOS DE SALUD MENTAL



Los **Servicios de Atención de Salud Mental** están disponibles en el Centro de Salud y Bienestar Estudiantil (SHCS), que se ubica en LaRue, entre Hutchison y Orchard, durante el horario de atención. Obtenga más información [aquí](#).



Para **consejería en línea**, puede hacer una cita con un consejero las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y reunirse en la web. Nota: Cuando haga una cita, se le solicitará una tarjeta de crédito. Después de introducir su información y obtener una cita, introduzca el código: UCCOUNSELING y su sesión será gratis. Puede acceder a LiveHealth Online desde cualquier teléfono inteligente o tableta usando la aplicación LiveHealth Online Mobile o por medio de una computadora de escritorio con cámara web. [Haga clic aquí para obtener más información.](#)

La **línea para mensajes de texto en caso de crisis** es un servicio de texto gratuito, inmediato y confidencial para estudiantes en crisis que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Envíe RELATE al 741741 desde cualquier lugar en los EE. UU. para intercambiar mensajes de texto con un consejero para crisis capacitado. Obtenga más información [aquí](#).

## RECURSOS EN EL CAMPUS Y LA COMUNIDAD

**Each Aggie Matters**



Each Aggie Matters (Cada Aggie importa) ofrece ayuda para lidiar con el estrés relacionado con las tragedias. Cada Aggie Matters (EAM) es el sitio web del campus para todos los recursos de bienestar mental.

Visite [este sitio web](#) para acceder a los recursos de bienestar mental, únase a la comunidad de apoyo del campus y participe en un diálogo abierto y afirmativo sobre la salud mental.

**Centro de Recursos de Defensa y Educación**



Servicios de respuesta, intervención en crisis y apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para cualquier estudiante, profesor o personal afectado, junto con educación y concientización. Sus servicios son en el campus y todos sus recursos son confidenciales. Consulte la lista completa [aquí](#).

**Empower Yolo**



Empower Yolo ofrece servicios gratuitos de consejería confidencial para adultos y niños sobrevivientes de abuso y para los miembros de sus familias. Tienen programas de tratamiento y talleres grupales de apoyo. Haga clic [aquí](#) para obtener más información.

**Prevención del Suicidio para el Condado de Yolo**



El programa de Prevención del Suicidio para el Condado de Yolo (Suicide Prevention Yolo County, SPYC) proporciona prevención e intervención, educación y difusión comunitaria sobre los crisis a los ciudadanos del condado de Yolo. Tienen programas en los que los voluntarios pueden unirse a los consejos comunitarios para participar activamente en oportunidades de que pueden ayudar a aquellos interesados en la prevención e intervención del suicidio. Haga clic [aquí](#) para obtener más información.

## ORGANIZACIONES DE SALUD MENTAL

**La Coalición Estudiantil de Salud Mental**

La Coalición Estudiantil de Salud Mental (Student Mental Health Coalition, SMHC) une a los grupos de salud mental estudiantil y a las organizaciones estudiantiles afiliadas para asesorar a los líderes del campus, informar a los estudiantes, reducir el estigma, permitir la colaboración y promover la transparencia en recursos.

**Iniciativa de Salud Mental de la UC en Davis**

La Iniciativa de Salud Mental (Mental Health Initiative, MHI) alberga la Conferencia de Salud Mental de la UC en Davis y el Mes de la Conciencia sobre la Salud Mental de la UC en Davis, dos de los eventos más grandes que buscan involucrar a los estudiantes en los esfuerzos de desestigmatización y educación, animar a los asistentes a organizarse en torno a los problemas de salud mental y ofrecer la oportunidad de autorreflexión y sanación por medio del discurso de la salud mental.

**National Alliance on Mental Illness**

La National Alliance on Mental Illness (NAMI) es la organización de salud mental comunitaria más grande del país y se dedica a construir mejores vidas para los millones de estadounidenses afectados por las enfermedades mentales. Como un grupo de estudiantes universitarios, nos esforzamos por crear un espacio seguro en el campus y por desestigmatizar las enfermedades mentales al mismo tiempo que promovemos la salud mental.

## CARACTERÍSTICAS DE LA GENERACIÓN X EN EL LUGAR DE TRABAJO

**Cómo entender los rasgos que hacen que la Generación X funcionen en el trabajo (Understanding the traits that make Gen Xers tick at work)**

Por Robin Reshwan, colaboradora de US News

**Características de la Generación X en el lugar de trabajo**

53 MILLONES ENTRE LOS BABY BOOMERS y los millennials, los miembros de la Generación X nacieron entre 1965 y 1980, y representaron atr millones de trabajadores en 2017, de acuerdo con la Oficina del Censo de los EE. UU. Un hecho poco conocido es que el término Generación X surgió de un libro de sociología de Paul Fussell sobre la estructura de clases de los Estados Unidos titulado "Class" ("Clase"). La membresía de la Generación X constituye la segunda porción más grande de la fuerza laboral actual y son conocidos por su mentalidad emprendedora, así como por trabajar duro y pensar en grande. Dado el volumen de trabajadores en esta categoría, comprender a la Generación X en el lugar de trabajo es un tema de gran importancia para sus gerentes, compañeros de trabajo o empleados de recién ingreso que trabajan bajo sus órdenes. Las siguientes son cuatro características comunes de la Generación X.

**Liderazgo de la Generación X**

En el Pronóstico Global y el Liderazgo de 2018, publicado por la firma consultora DDI, el grupo de investigación sin fines de lucro The Conference Board y la Firma de servicios profesionales EY, con el apoyo de CNBC, los investigadores revelaron que poco más del 50 % de los roles de liderazgo están en manos de la Generación X, cifra que aumentará cuando los baby boomers se retiren. Conocidos por un deseo de afrontar nuevos retos, estos empleados tienen el mando, las habilidades sociales y la experiencia para agregar valor como líderes en el trabajo. La necesidad de pagar la colegiatura universitaria de sus hijos y su propia hipoteca con un recorte inminente al Seguro Social también aumenta su interés por crecer en sus carreras en un momento en el que las generaciones anteriores se preparaban para el retiro. Dejando a un lado la motivación, estos hábiles empleados están ampliando su presencia como gerentes y líderes de proyectos, equipos y empresas.

**Están conectados digitalmente**

Las encuestas realizadas por Nielsen revelaron que la Generación X es la generación más conectada en función del tiempo que pasan en proyectos digitales de tecnología. Mientras sus compañeros de trabajo más jóvenes pueden ser más sociales los fines de semana, los miembros de la Generación X pueden estar dando seguimiento a un correo electrónico, transmitiendo un programa de mejoras en el hogar o poniéndose al día en las redes sociales.

La Generación X conoce la vida antes y después del boom tecnológico, así que esta generación tuvo que adaptarse al cambio del papel a lo digital. Esta destreza obtenida con tanto esfuerzo ha resultado en una mayor confianza con respecto al uso de la tecnología. De acuerdo con Nielsen, el 54 % de los miembros de la Generación X encuestados sienten que son digitalmente inteligentes, lo que está un poco por debajo del 56 % de los millennials que se siente igual.

**Colaboran como una forma de vida**

Tal vez porque la década de los 80 fue la última antes de que se creara el deporte solitario de "navegar por la web", la Generación X es conocida por su capacidad para colaborar y trabajar con otros para hacer las cosas en el trabajo. La experiencia de las conversaciones cara a cara y la resolución de conflictos en persona durante años, sin herramientas digitales, hace que la Generación X se sienta más a gusto en los proyectos colaborativos. Un sello distintivo del éxito en este grupo de pares es una red de relaciones y un historial de reciprocidad cuando surge alguna necesidad. Trabaja con las personas es una competencia que muchos de la Generación X potencian.

**Buscan desarrollo profesional y tutorías fuera del trabajo**

La Generación X contrata instructores: Kumon para educación temprana, asesores de admisión a la universidad, entrenadores de pilates para mantenerse en forma a largo plazo, etcétera. Tiene sentido que esta generación esté a gusto buscando asesores profesionales y mentores fuera del trabajo. Los miembros exitosos de la Generación X saben que deben seguir evolucionando para seguir siendo relevantes, por lo que la inversión adicional de tiempo y dinero para garantizar que sus habilidades sean de primer nivel tiene un alto rendimiento. Busque a estos colegas en conferencias industriales y en eventos de desarrollo profesional y de educación continua. El conocimiento y la red adquirida por medio de estas experiencias es lo que mantiene a la Generación X en el juego.

La banda Simple Minds predijo un poco lo que está ocurriendo con su exitosa canción de los 80 "Don't You Forget About Me" (No te olvides de mí). En un mar de alboroto mediático sobre la Generación Z y los millennials, la Generación X ha estado haciendo su jugada de manera ininterrumpida. La buena noticia es que asociarse con sus colegas de la Generación X puede ser fácil y beneficioso. Centrados en las relaciones y con gran diligencia, aprecian a las personas que se esfuerzan al máximo en el trabajo. La mayoría de los miembros de la Generación X están abiertos a aprender nuevas herramientas digitales y son totalmente conscientes de que deben adaptarse continuamente y aumentar la eficiencia para hacer más y prosperar profesionalmente.

## INFORMACIÓN SOBRE LAS VACACIONES DE INVIERNO

La última comida que se servirá en el Cuarto DC reanuda del 13 de diciembre. Las comidas se reanudarán el 3 de enero con la cena del 5to Domingo DC, de 5 a 7 p. m. El Tercero y Cuarto DC reanudarán sus operaciones el 5 de enero con la cena de las 5:00 p. m.

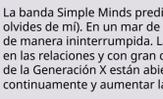
Todas las residencias estarán cerradas al mediodía del 14 de diciembre. Los residentes no pueden permanecer en los corredores durante las vacaciones de invierno y se les negará el acceso a todos los edificios, así que recuerden a sus estudiantes llevarse sus artículos esenciales antes de irse!

Algunas cosas que hacer antes de partir:

- Refrigerador: retire los alimentos, limpie, desenchúfelo y deje la puerta abierta con un tazón o una toalla debajo para descongelar.
- Retire toda la basura de su habitación o suite.
- Desconecte TODOS los electrodomésticos.
- Apague las luces y ponga los termostatos en la configuración más baja.
- Lleve y asegure las ventanillas, y cierre las cortinas, las persianas y la puerta de su habitación o suite.

## ¡DÉ EL REGALO DE LA MEMBRESÍA!

Regale una membresía a la **Asociación de Alumnos (Student Alumni Association, SAA)** a su estudiante.



**Networking:** La SAA brinda a sus miembros oportunidades para conectarse con antiguos alumnos influyentes en varios eventos, donde comparten sus experiencias y conocimientos sobre las carreras. [Eche un vistazo a los próximos eventos.](#)

**Servicio:** ¡La filantropía es parte de la cultura de la UC en Davis! Participe en eventos que retribuyan a la universidad y a la comunidad de Davis. [Eche un vistazo a los próximos eventos.](#)

**Tradiciones:** Como los guardianes de la tradición en el campus, la SAA trabaja para promover las tradiciones Aggie. ¡Muestre su orgullo Aggie completando las **50 tradiciones Aggie!**

¡Use el código **HOL** a fin de obtener este tarro de café de la SAA para su estudiante!

