



TEAM-CARE
(not just Self-Care)

Team Care: icebreakers and check in questions

Cuidado del equipo: rompehielos (actividad introductoria) y preguntas de registro (identidad)

1) What is your favorite fruit / vegetable ?

¿Cuál es tu fruta / vegetal favorita?

2) Mention your favorite food and why you like it.

Menciona tu comida favorita y porque te gusta.

3) Which foods with vitamin D / probiotics do you like to eat the most?

¿Qué alimentos con vitamina D / probióticos te gustan más?

4) What do you think is the most important meal of the day?

¿Cuál piensas/crees tú que es la comida más importante del día?

5) What is something you did as a child and continue doing it as an adult (regarding food)

¿Qué es algo que hacías de niña/niño y sigues haciendo de adulto? (respecto a la comida)

6) Who cooks meals at home and brings lunch everyday?

¿Quién cocina en casa y se trae la comida de casa todos los días?

7) Guess my favorite food / what loved food do we have in common?

Adivina mi comida favorita/ ¿qué alimentos queridos tenemos en común?

8) Quick healthy dinners you love

Cenas rápidos y saludables que te encantan

9) When was the first time you tried _____?

¿Cuándo fue la primera vez que probaste _____?

10) Which one contains vitamin D (Beef liver, cheese, mushrooms, almond, or oats)?

¿Cuál contiene vitamina D (hígado de ternera, queso, setas (hongos), almendra o avena)?

11) What music do you play while cooking?

¿Qué música pones mientras cocinas?

12) What fruits and vegetables do you buy during each season?

¿Qué frutas y verduras compras durante cada temporada?

13) How would you describe your cooking routine?

¿Cómo describirías tu rutina culinaria?

¿Cómo describirías tu rutina a la hora de cocinar?

14) What healthy eating habits means for you?

¿Qué significan para ti hábitos de alimentación saludable?

15) What do you think each coworker contributes to Wellness?

¿Qué crees que aporta cada compañero de trabajo al bienestar?

16) When ordering food for the office, what do you like the most about eating together?

A la hora de pedir comida para la oficina, ¿qué es lo que más le gusta de comer juntos?

17) Do you prefer a regular desk or a standing desk?

¿Prefieres un escritorio normal o uno de pie?

18) Would you prefer a cozymeal at home or a fancy meal but a really small amount?

¿Prefieres una comida acogedora en casa o una comida de lujo pero de poca cantidad?

19) If we create an office cookbook, what is the first recipe you would include?

Si creamos un libro de cocina para la oficina, ¿cuál es la primera receta que incluirías?

20) Chair massage or yoga?

¿Masaje en la silla o yoga?

21) Would you accept the challenge of being meatless for one week?

¿Aceptarías el reto de no comer carne durante una semana?

22) A tip to cook healthy and nutritious meals at home.

Un consejo para cocinar comidas sanas y nutritivas en casa

23) Let's go for a walking meeting.

Vamos a una reunión caminando

24) Do you track your health activity?

¿Haces un seguimiento de su actividad salubrista?

25) What advice or feedback would you want from your co-workers?

¿Qué consejo o comentario te gustaría de tus compañeros de trabajo?

26) Health wise, what would you like to hear from management?

Desde el punto de vista de la salud, ¿qué le gustaría escuchar de la dirección?

27) How is your mental and physical health these days?

¿Cómo está su salud mental y física estos días?

28) One thing your co-workers have not noticed about you when not feeling well?

¿Alguna cosa que tus compañeros de trabajo no hayan notado en ti cuando no te sientes bien?

29) What cultural values are similar to you and co-workers in the workplace?

¿Qué valores culturales son parecidos a los tuyos y a tus compañeros de trabajo?

30) What alternatives to x, y, and z would you like to be seen implemented at your workplace?

¿Qué alternativas a ____, _____, y _____ le gustaría que se aplicaran en su lugar de trabajo?

31) What part of the workday do they find most stressful?

¿Qué parte de la jornada laboral le resulta más estresante?

32) What tasks are most stressful?

¿Qué tareas le resultan más estresantes?

33) Do you like to cook food or bake?

¿Te gusta cocinar u hornear?

34) Name an international food you would like to learn how to cook, but it is difficult for you.

Nombra una comida internacional que te gustaría aprender a cocinar pero que es difícil para ti.

35) Name one thing you would like American society to normalize?

¿Nombra una cosa que le gustaría que la sociedad estadounidense normalizara?

36) What is the weirdest food combination that you have ever made?

¿Cuál es la combinación de alimentos más extraña que hayas hecho?

37) What do you do to relax outside of working hours and how does it revitalize you?

¿Qué hace para relajarse fuera del horario de trabajo y cómo esto te revitaliza?

38) If you could travel anywhere in the world, where would you go?

Si pudiera viajar a cualquier parte del mundo, ¿a donde fueras?

39) Do you have a trustworthy person who hears you out and supports you at work?

¿Tienes una persona de confianza que te escuche y te apoye en el trabajo?

40) What time of the day do you feel more productive and inspired?

A qué hora del día se siente más productiva e inspirada?

41) Who has been the person that marked your life professionally?

¿Quién ha sido la persona que marcó tu vida profesionalmente?

- 42) If you were given the opportunity to choose two mentors, who would you choose and why?
Si te dieran la oportunidad de tres dos mentores, ¿quienes escogerías y porque?
- 43) Which has been an unforgettable piece of advice from your mentor(s)?
¿Cuál ha sido un consejo inolvidable de tu(s) mentor/es?
- 44) What advice would you give to someone who is starting out in this profession?
¿Qué consejo le darías a alguien que está iniciando en esta profesión?
- 45) Do you change the way you work when you don't feel physically or emotionally well at work?
¿Cambias tu forma de trabajar cuando no te sientes bien física o emocionalmente en el trabajo?
- 46) Name some thing you have learned in your professional life that you apply to your personal life.
Menciona una cosa que has aprendido en tu vida profesional que aplicas a tu vida personal.
- 47) What advice would you give to you ten years ago?
¿Qué consejo le darías a tu yo de hace diez años?
- 48) Mention a typical regional food that has been disputed by two countries or regions. *Menciona una comida típica regional que ha sido disputada por dos países o regiones.*
- 49) What would you like to do after you retire?
¿Qué te gustaría hacer después que te retires?
- 50) Mention some of the things about your workplace that excite you and for which you are very grateful.
Menciona algunas cosas de tu trabajo que te emocionan y por las cuales estas muy agradecido.