

GUÍA DE RECURSOS FAMILIARES PARA APOYAR EL BIENESTAR Y LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

La transición a la universidad es un momento muy emocionante en la vida de un joven adulto, pero también puede ser muy aterradora, desconocida, e incluso abrumadora tanto para el estudiante como para su familia. Cuando la gente piensa en las maneras que los padres o tutores pueden apoyar a sus estudiantes de edad universitaria, el énfasis inmediatamente puede enfocarse en el apoyo financiero. Sin embargo, el apoyo socioemocional que los padres o tutores pueden proporcionar puede ser igual de crucial para el éxito del estudiante. Tener por lo menos una persona que les de ánimo y los guíe es un factor importante que contribuye al potencial de energía y recuperación entre los estudiantes universitarios. Mantener esta conexión mientras que su estudiante está lejos en la universidad posiblemente le proporcionará tranquilidad a la familia.

Esta guía en el web abarca una amplia gama de temas desde estrategias de bienestar general hasta asuntos de salud mental que los estudiantes universitarios no graduados pueden confrontar. El propósito de esta guía en la página web es: primero, enfatizar el bienestar y la prevención de problemas de salud mental y física, y segundo, dar una imagen más completa de los desafíos (y algunas potenciales soluciones) pertinentes a los estudiantes universitarios no graduados de todo el país y explícitamente a aquellos que asisten a la universidad en el área de Tri-City (como Claremont, La Verne, Pomona). Esta guía en la página web también deberá incluir una lista de recursos a los que las familias puedan tener acceso para apoyar a sus estudiantes universitarios durante este período de transición.

Áreas temáticas de la guía en la página web

- A. El rol del bienestar
 - a. Estrategias de bienestar para los miembros de la familia
 - b. Factores que contribuyen al bienestar

- B. Más allá del bienestar – apoyo a su estudiante durante la transición a la universidad

- C. Asuntos comunes de la transición
 - a. Desafíos con el compañero de habitación
 - b. Académicos
 - c. Administración del tiempo
 - d. Administración de las finanzas
 - e. Control del estrés
 - f. Autoevaluación / autoestima realista
 - g. Discapacidades en el aprendizaje
 - h. Problemas de identidad / diversidad

- i. Actividad sexual
 - j. Estatus de estudiante de primera generación que va a la universidad
 - k. Primera vez que tiene asistencia médica
 - l. Administración del dinero
- D. Asuntos e incidentes comunes de salud mental que pueden impactar a los estudiantes universitarios
- a. Problemas de salud mental pre-existentes
 - b. Ansiedad / trastornos de ansiedad
 - c. Relaciones dañinas (violencia doméstica / acecho)
 - d. Asalto / violación sexual
 - e. Abuso de sustancias
 - f. Trastorno alimenticio / problema con la imagen corporal
 - g. Depresión
 - h. Fijación suicida (SI) (pensamientos suicidas)
- E. Recursos específicos del recinto universitario.
- F. Libros recomendados / lectura para los padres y las familias.
- G. Referencias.

Reconocimientos

Esta información fue posible gracias a la ayuda financiera y los esfuerzos de:

Tri-City Mental Health Services
California Polytechnic University – Pomona
The Claremont Colleges
University of La Verne

Colaboradores

Juan Regalado – University of La Verne
Marla Love – Scripps College
Moya Carter – Pitzer College
Jennifer Marana – Claremont McKenna College
Dr. Marcelle Holmes, Ph.D. – Pomona College
Dr. Dan R. Tsuang, M.D. – Pomona College
Lisa Lester – Asesor, University of La Verne
Vanessa Kettering – Asesor, Claremont Graduate University

El rol del Bienestar

La mayoría de las personas consideran al bienestar como un ideal, pero para poder lograr un verdadero estado de bienestar óptimo, uno primero debe comprender como se define. Aunque no existe una definición universalmente aceptada del bienestar, a continuación tenemos algunas definiciones comunes que apuntan al ideal del bienestar.

“El bienestar es un estado multidimensional de ser que describe la existencia de una salud positiva en una persona como lo demuestra la calidad de vida y una sensación de bienestar”.

“Consideramos al bienestar como mucho más que un simple estado de salud física. También abarca la estabilidad emocional, claridad de pensamiento, capacidad de amar, crear, aceptar el cambio, ejercer la intuición y la experiencia de un sentido continuo de espiritualidad”.

Como pueden ver, las personas pueden tener su propio entendimiento intuitivo sobre el bienestar, por lo tanto, es importante que usted ayude a su estudiante universitario a que se figure su propia definición. En esta sección de la guía encontrará estrategias simples y recursos útiles que le ayudarán a convertirse en un mejor sistema de apoyo para su estudiante universitario durante su trayectoria de resumirle a él o a ella lo que significa bienestar. A medida que lee esta guía, es importante preguntarse a sí mismo las siguientes preguntas: 1) ¿qué puede hacer como padre o como miembro de la familia para contribuir a su propio bienestar así como al de su estudiante universitario? , y 2) ¿qué herramientas ya tiene usted y su estudiante para promover el bienestar y con qué herramientas podría trabajar para cultivarlas?

Estrategias de bienestar para los miembros de la familia

- Ser un ejemplo a seguir para el bienestar. Es importante recordar que puede ser difícil conseguir que su estudiante universitario mantenga su bienestar si usted no lo mantiene. Comience por asegurarse que vive una vida buena y equilibrada física, emocional, social, financiera, y espiritualmente. Una vez que haya hecho esto, será más fácil tener conversaciones significativas con su hijo sobre este tema.
- Pregunte al estudiante acerca de sus patrones de sueño. El sueño especialmente durante la universidad, no es debidamente valorado y no es un tema abordado lo suficiente con los estudiantes universitarios. La falta de sueño puede causar muchos problemas de salud y/o académicos a los estudiantes universitarios y es importante que estos estudiantes duerman una cantidad adecuada de horas para mantener un estilo de vida bien equilibrado.
- Hable con su estudiante acerca del alcohol y las drogas. Sin tener en cuenta si ha estado expuesto o no a esto antes de la universidad, es algo que inevitablemente

encontrarán durante sus experiencias universitarias. La imagen de un adulto en la vida de un estudiante universitario juega un papel importante en la formación de actitudes y conductas que ellos desarrollan sobre estas sustancias.

- Anime a su hijo para que se informe acerca de los nuevos recursos y programas en el campus que promueven la salud y el bienestar. Explore juntos la página web del colegio para que ustedes también estén informados sobre estos recursos.

Recursos para el bienestar

1. **RNCentral.com** proporciona un artículo que ofrece recomendaciones a los estudiantes universitarios con el fin de que mantengan salud y bienestar durante sus experiencias educativas. Los temas incluyen la dieta, el ejercicio, el sueño, la salud sexual, enfermedad, estrés, salud mental, estudios en el extranjero, y otros temas diversos. Esto es también un gran recurso para que los miembros de la familia tengan en cuenta, ya que cubre los factores fundamentales que pueden afectar el bienestar de los estudiantes universitarios.
 - http://www.rncentral.com/nursing-library/careplans/101_health_and_wellness_tips_for_college_students
2. El Centro de Bienestar de la Universidad de Harvard ofrece consejos para estudiantes en las áreas de bienestar emocional, físico, intelectual, conductual, espiritual, y social. Es importante que los miembros de la familia entiendan las diferentes áreas de bienestar, para que puedan ayudar al estudiante a lograr el bienestar en todas las áreas.
 - <http://cw.uhs.harvard.edu/tools/wellnesstips.html#physical>
3. Instrucción para la meditación: técnicas para la mente y cuerpo para mejorar la salud y el bienestar.
 - <http://www.chopracentermeditation.com>
 - <http://www.getsomeheadspace.com/>
 - <http://www.wildmind.org/>

Tres factores importantes que contribuyen al bienestar

1. Alimentación saludable

Muchos estudiantes universitarios están lejos de casa por primera vez, y tienen la libertad de comer lo que quieren y abandonar los hábitos alimenticios saludables que puedan haber tenido en casa. También pueden verse presionados por el tiempo y a menudo recurren a comer a la carrera eligiendo opciones menos saludables. Es importante que los miembros de la familia expresen la necesidad de hábitos alimenticios adecuados durante el tiempo que sus estudiantes asisten a la universidad, así como conocer las estrategias para poder ayudar a sus hijos a mantener un estilo de vida saludable en lo que respecta a las comidas.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Recuérdele a su estudiante que nunca deje de tomar el desayuno. El desayuno le dará al estudiante energía básica durante el día. Sugiera que mantenga alimentos saludables con opciones listas en un mini refrigerador en su dormitorio para llevar si la escuela lo permite.
- 2) Eduque a su estudiante sobre el tamaño adecuado de las porciones y la importancia de comer alimentos balanceados. Aún si algunas veces no sigue esto, es bueno que lo sepa porque así va a ser más consciente cuando coma su próxima comida.
- 3) Participe en una conversación sobre un plan razonable de alimentación que su estudiante piense que pueda seguir mientras asiste a la universidad. Asegúrese de hablar sobre las opciones de comida rápida y con qué frecuencia él puede utilizar esta opción debido a su horario de clases. ¿Cuántas veces por semana es razonable que ambos estén de acuerdo?
- 4) Averigüe cuáles son las opciones de comida del comedor semanalmente para asegurarse que ofrezcan opciones saludables para su estudiante
- 5) Considere hablar con el personal de la universidad pertinente. Muchas universidades tienen reuniones con un nutricionista o con el chef del comedor para hablar sobre las necesidades y/o restricciones dietéticas.

Recursos adicionales sobre una alimentación saludable

- http://www.jdrf.org/index.cfm?page_id=108251
- <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/pyramid/>
- Libro: *Comer con Conciencia 101: Una guía para comer saludablemente en la universidad y más allá*, Autora: Susan Albers Psy. D., \$13.71 en Amazon.com

2. El sueño

Los estudiantes universitarios son una de las poblaciones más privadas de sueño. La falta de sueño de los estudiantes ha sido relacionada con promedios más bajos, debido a que el sueño afecta la concentración, la memoria, y la capacidad para aprender. Aunque la vida universitaria puede requerir muchas horas del estudiante universitario, recuérdelo con la mayor frecuencia posible que la salud y el bienestar vienen primero, y sin esto no será tan eficaz para completar otras tareas o alcanzar sus metas.

Tanto la calidad como la cantidad de sueño son importantes, por eso ayudar a su estudiante a controlar el estrés también será importante. Usted puede estar

acostumbrado a ver las recomendaciones que los adultos deberían dormir ocho horas cada noche. Incluso si su estudiante no llega a dormir este número de horas, asegúrese de hacer hincapié en que cualquier cantidad de horas que duerma es mejor que no dormir. También recuérdale que no importa cuán abrumado se pueda sentir, no dormir "toda la noche" o no dormir una cantidad de horas adecuada no es una buena opción, ya que al final será menos eficaz y se sentirá más abrumado.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) El sueño está conectado con la organización del tiempo. Anime / ayude a su estudiante a conectar los dos. Esto puede significar hacer que ellos incluyan un período de tiempo regular para dormir en sus horarios diarios.
- 2) Disuada el consumo de bebidas energéticas. Si bien esto le ayuda a mantenerse despierto, no le ayudará a mantener la concentración ni le permitirá refrescar su cuerpo.
- 3) La filosofía del estudiante universitario es tal que irse a dormir tarde y levantarse tarde es una práctica aceptable. Sin tener en cuenta si le sucede o no a su hijo, ayúdelo a ver lo importante que es dormir un mínimo de 6 a 8 horas (y quizás una siesta de 30 minutos durante el día).

Recursos adicionales con respecto al sueño

- <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthysleepfs.pdf>
- http://www.campusmindworks.org/students/self_care/sleep.asp
- <http://www.nhlbi.nih.gov/health>

3. Ejercicios

Puede ser difícil para los estudiantes universitarios encontrar el tiempo para hacer ejercicios entre sus exigentes horarios de clases, actividades co-curriculares, empleo fuera o dentro del campus, y sus ocupadas agendas sociales. El ejercicio le dará a su estudiante la energía para mantener todas estas actividades mientras reduce el estrés y le ayuda a estudiar sus cursos académicos más eficientemente. Si su estudiante está viviendo en el campus, sus hábitos alimenticios pueden cambiar también debido a la disponibilidad de comedores donde pueden comer todo lo que quieren. El ejercicio puede ayudar a frenar el aumento de peso excesivo mientras asiste a la universidad.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Si su estudiante está teniendo dificultad para hacer que el ejercicio sea una prioridad, dígame que vaya a sus clases en su ropa de gimnasio para luego ir al gimnasio por la tarde. O puede irse a acostar con la ropa puesta para que ir al gimnasio sea la primera prioridad en la mañana. Ayude a su estudiante a establecer una meta de 30 minutos diarios.
- 2) Anime a su estudiante a que se registre en una clase de ejercicios o deportes intramuros si es que está teniendo dificultad para programar un horario para

hacer ejercicios durante el día. Esto crea automáticamente un horario para que haga ejercicios semanalmente.

- 3) Recuérdale a su estudiante de que puede incluir el ejercicio durante el día si monta bicicleta para ir a la universidad, camina el largo camino a la clase, o camina con un amigo entre los horarios de las clases. Sugíerale más actividades al aire libre cuando salga con los amigos.

Recursos adicionales para hacer ejercicios

- <http://www.collegeparents.org/members/resources/articles/encouraging-your-student-exercise-college>
- <http://well.blogs.nytimes.com/2010/06/03/vigorous-exercise-linked-with-better-grades/>

Más allá del bienestar - Apoye a su estudiante durante la transición a la universidad

La nueva independencia que ofrece la transición a la vida universitaria puede ser una experiencia liberadora y emocionante, pero también puede causar mucho miedo a los nuevos estudiantes y a sus padres. Por más que su estudiante tal vez no quiera admitirlo, probablemente extraña el hogar o su antiguo estilo de vida como niño y adolescente, de cierta manera. También es posible que esté muy entusiasmado acerca del comienzo de un nuevo capítulo en su vida. Éste tema puede ser particularmente difícil de navegar para los padres que desean estar involucrados y que también permitan la libertad para que se lleve a cabo el proceso necesario para desarrollar un sentido de identidad independiente. La clave es asegurarse que sus estudiantes sepan que son amados y apoyados, y que parte de la expresión de ese amor y apoyo es permitir la autonomía cuando es necesario.

Recomendaciones generales:

1. Escriba, llame, o planifique visitas periódicamente para ver cómo está su estudiante:

Con todas las nuevas actividades, cursos y otros compromisos extracurriculares en los que su estudiante puede estar involucrado, él o ella tal vez no tengan oportunidad de llamar o comunicarse tanto como a él o a ella le gustaría o tanto como usted preferiría. Sea proactivo al iniciar la comunicación. Como usted probablemente sabe, hoy en día hay muchos métodos para mantenerse en contacto: llamadas telefónicas, Skype, la escritura, mensajes de texto, Twitter y Facebook, sólo por mencionar algunos. Sería bueno si de mutuo acuerdo se establece una hora regular para comunicarse cada semana ya sea por teléfono o por Skype. La coordinación de tiempo para visitar en persona a su estudiante les dará a los dos la oportunidad de desear que llegue el día para la visita y la oportunidad para que usted vea más a su hijo o hija en el nuevo entorno y para que le haga saber que usted está interesado en la vida que él o ella está creando. También asegúrese de preguntarle a su estudiante su dirección en la Universidad para que le pueda mandar correo, tarjetas de regalo, documentos importantes, etcétera. Enviarle el correo y paquetes será especialmente útil si su estudiante está asistiendo a una universidad fuera del Estado

2. Formule preguntas que puedan tener múltiples respuestas:

Esto le dará la oportunidad a su estudiante de plantear asuntos y facilitar un diálogo más abierto. Las preguntas que requieren un "sí" o "no" como respuesta pueden limitar arbitrariamente la discusión a temas en los que usted tiene experiencia y que excluyan las experiencias de las cuales su estudiante pueda querer hablar. Al permanecer con la mente abierta y escuchar sin prejuicios, su estudiante puede desarrollar un nivel más alto de comodidad para compartir con usted en el futuro.

3. Reafirmar un cambio positivo:

En la medida posible, fomentar hábitos productivos y proactivo para que su estudiante los desarrolle. Ya sea en el ámbito académico, personal o profesional, su estudiante posiblemente apreciará que ustedes se preocupen por el esfuerzo que él o ella está haciendo. Nadie es perfecto, así que esto no significa que usted no pueda abordar áreas de preocupación o dificultad, pero puede desarrollar una relación más saludable y feliz al reconocer las conductas que son buenas para su hijo.

4. Permítale expresar sus sentimientos acerca de la escuela:

Vea con claridad que su hijo está en la universidad por su propia voluntad y, como tal, tiene la libertad de discutir abiertamente los sentimientos asociados con esa experiencia. Podría ser útil si usted se recuerda a sí mismo y a su estudiante que nada es 100% bueno o malo. De esta manera, ambos pueden reconocer y esperar que algunos sentimientos encontrados estén dentro del rango normal de la experiencia del estudiante.

5. Sea realista en sus expectativas de logros académicos de su estudiante:

El trabajo a nivel universitario y las evaluaciones son diferentes al entorno de la preparatoria. Los estudiantes están aprendiendo a equilibrar nuevas habilidades y nueva independencia mientras que también tienen que manejar asignaciones a largo plazo y mayor volumen de trabajo. La calificación promedio (GPA por sus siglas en inglés) refleja esto. Considere que el estándar para las sociedades de honor universitario es a menudo 3.2 que es significativamente distinto del GPA de la escuela preparatoria que se eleva por encima de 4.0. Muchos estudiantes gastan energía innecesaria preocupándose de que van a desilusionar a sus padres, porque no tienen el GPA que tenían en la escuela preparatoria. Ayude a su estudiante a entender que usted está consciente de estas diferencias.

6. No trate de usar el dinero para controlar el comportamiento de su estudiante:

Tan difícil como pueda ser darse cuenta de que su hijo se está convirtiendo en una persona más autónoma, es importante no ejercer demasiada influencia sobre su hijo adulto. Mientras que ustedes siempre serán sus padres o miembros de la familia y pueden ofrecer sus propias experiencias y consejo, el tratar de controlar el comportamiento con dinero o con cualquier otra cosa probablemente sea contraproducente. Por lo tanto, si usted le va a proporcionar a su estudiante apoyo financiero, asegúrese que esto se haga sin ningún compromiso.

7. Anime a su estudiante a utilizar los servicios de apoyo en el campus:

Hay muchos grandes recursos, actividades, eventos y servicios disponibles en el campus. Por lo tanto, a pesar de que usted y su familia probablemente son

un gran apoyo para el estudiante, él o ella también pueden beneficiarse de tomar ventaja de todo lo que está disponible para ellos. Pregúntele a su estudiante si él o ella está consciente de o ha utilizado los recursos en el campus y si no lo ha hecho, usted puede ofrecer su apoyo para ayudarlos a encontrar y beneficiarse de estos recursos. Esté preparado para ofrecer sugerencias de recursos como una medida proactiva o cuando su estudiante admita que está teniendo problemas.

8. Dele espacio a su estudiante para que tome decisiones independientemente:

Gran parte de la vida universitaria es aprender a funcionar dentro de una nueva y diferente comunidad. Deje que su estudiante encuentre su propio camino. Eso no significa que ustedes dejen de ser padres o tutores; solo significa que usted tiene que confiar que el tiempo y energía que ha puesto en ser un padre/madre o tutor en los últimos 18 años ha preparado adecuadamente a su hijo o hija para hacer decisiones correctas. Dígale que usted respeta su criterio para tomar decisiones y que está disponible para ofrecer su apoyo.

9. Cree una alianza con la institución de su hijo o hija:

Invierta algo de tiempo en conocer la institución de su estudiante y los programas y servicios que están disponibles para él o ella por si acaso los necesite. Por ejemplo, si su hijo o hija vive en campus, trate de conocer al Director de Vida Residencial. La facultad y el personal están disponibles para ayudar a guiar a su hijo o hija durante su vida universitaria. Llegar a conocer y crear una alianza con estos funcionarios universitarios sólo puede desarrollar una red de apoyo para su estudiante.

Asuntos comunes de la transición

Desafíos con el compañero de habitación

En la universidad, no sólo la mayoría de los estudiantes viven fuera de casa por primera vez en sus vidas, sino que también a menudo comparten un espacio muy pequeño con una persona que pueda que no conozcan bien. Esta nueva situación de vida puede ser divertida y emocionante, pero también puede plantear muchos desafíos que no han tenido antes. Hasta los estudiantes más tolerantes y amigables pueden tener algún desacuerdo con sus nuevos compañeros de habitación. El desacuerdo más común incluye niveles de limpieza, espacio personal, invitados, horas de sueño, patrones de estudio, compartir comida y tiempo para estar solo. Asimismo, su estudiante puede estar muy emocionado de vivir con un buen amigo; sin embargo, tal vez no siempre sea la mejor opción para un compañero de dormitorio, ya que las diferencias de opinión inevitablemente surgirán. Su estudiante puede desear mantener una estrecha amistad con algunas personas con las cuales no vive, para asegurarse de tener apoyo disponible fuera de la nueva situación de vida.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Anime a su hijo a desarrollar un sistema de confianza mutua y respeto con su nuevo compañero de habitación. Idealmente, se convertirán en mejores amigos. Más importante aún es que ellos desarrollen la confianza y respeto que les permita ser buenos compañeros de habitación.
- 2) Piense sobre usted mismo como entrenador. Aunque usted tenga la tentación de intervenir, recuerde que esto es parte de su entrenamiento para la vida. Enséñele a través de ajustes e incomodidad ocasional. Esto puede significar: a) permitirle a su estudiante a que ventile sus frustraciones; b) presentar posibles soluciones cuando surjan contratiempos inevitables; c) alentarlos para que le reporten al personal de vivienda para que puedan ayudar también.
- 3) Recuerde que el conflicto es normal y es una oportunidad para aprender. Los programas de viviendas universitarias tienen sistemas para ayudar a los estudiantes a tratar y resolver los conflictos con los compañeros de habitación. A menudo, este proceso incluye sopesar ambas partes y ayudarlos a entender la forma en que cada uno contribuye al conflicto.

Recursos adicionales:

- El siguiente sitio web trata conflictos con compañeros de habitación y explora opciones de cómo su estudiante puede confrontar y comunicarse con su compañero de habitación. También explica el proceso común de mediación utilizado por los asistentes de residentes:
<http://www.slc.edu/studentlife/residence-life/roommate-conflicts-confrontation,-communication,-mediation.html>
- el siguiente sitio web está enfocado en los padres que están buscando ayudar a su estudiante universitario con el conflicto con su compañero de habitación. Este sitio proporciona ejemplos para que los padres puedan ayudar a sus hijos a pensar sobre algunos de los problemas que pueden surgir entre compañeros:
<http://www.collegeparents.org/members/resources/articles/helping-your-college-student-reduce-roommate-conflict>

Académico

Comparado con lo que su estudiante está acostumbrado, aun los entornos más rigurosos académicamente de la preparatoria, la universidad tendrá algunos desafíos académicos que son únicos y pueden requerir de una completa reorganización del enfoque de su hijo hacia las tareas universitarias. Típicamente, los estudios universitarios requieren de un pensamiento crítico, más trabajo independiente así como más trabajo en grupo, y se basa en que el estudiante sea responsable por el material que no es cubierto durante la clase. Además, las asignaciones son por lo general más exigentes de lo que su hijo o hija está acostumbrado. En conjunto, estos cambios permiten una mayor libertad de pensamiento y la oportunidad de explorar nuevas áreas de contenido que pueden ser de especial interés para su estudiante. Aunque pueden también requerir de un periodo de ajuste.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Asegúrele a su estudiante de que es plenamente capaz de completar el trabajo. Fomente una evaluación realista de la carga de trabajo, el uso de grupo de estudio, así como la utilización de las horas de oficina de sus profesores.
- 2) Anime a su estudiante para que le lleve las calificaciones de las pruebas y las calificaciones por escrito a sus profesores y consejeros académicos, para que pueda conseguir un poco de ayuda y hacer buen uso de los comentarios.
- 3) Respecto a las calificaciones y las aspiraciones profesionales:
Anime a su estudiante a reflexionar sobre sus intereses y habilidades, a reflexionar sobre si estas se sobrepone, y a pensar en lo que podría tener que cambiar si es que estos se sobrepone. Por ejemplo, un estudiante que está interesado en una carrera de medicina puede tener conocimientos deficientes en química, excelente conocimientos en la escritura, y una gran capacidad para hablar en público. En este caso, el estudiante necesita reflexionar sobre si es posible o no que los ejercicios para desarrollar sus conocimientos en química lo ayudarán a continuar con la carrera deseada, o si tendrá o no que volver a pensar sobre sus intereses profesionales, debido a sus conocimientos actuales.
- 4) Anime a su hijo a aprovechar el programa de tutoría y el centro de apoyo académico en el campus si él o ella está teniendo dificultad con un curso en particular. Enfáticele que estas conexiones deberían hacerse al principio del semestre. La mayoría de la tutoría en el campus es gratuita.
- 5) Aconséjele a su estudiante que haga citas regulares con su consejero académico y con el centro profesional en el campus. Lleve a cabo su propia investigación sobre los servicios que estas oficinas pueden proporcionarle a su estudiante y transmita esta información a su hijo o hija.

Recursos adicionales

- El siguiente sitio web contiene consejos para compartir con su estudiante sobre el ajuste de la escuela preparatoria al colegio / universidad:
<http://powertochange.com/students/academics/highschool/>
- El siguiente sitio web proporciona información sobre cómo los padres pueden identificar si su estudiante universitario puede estar en riesgo académicamente y lo que pueden hacer para ayudar:
<http://www.collegeparentcentral.com/2009/11/is-your-college-student-academically-at-risk/>

Administración del tiempo

Un elemento clave para el éxito en el entorno universitario es la administración eficaz del tiempo. Sin ella, muchos estudiantes universitarios se encuentran soportando una enorme cantidad de estrés. Con los cambios en la estructura académica, es aún más importante que los estudiantes se motiven a sí mismos y estén al día con su trabajo y otras responsabilidades. Por ejemplo, por cada hora que está en la clase, él o ella deberían de pasar tres horas estudiando o haciendo tareas fuera de la clase. Por lo tanto la administración del tiempo no se trata sólo de la eficiencia en las tareas, sino también de considerar cuidadosamente las actividades que contribuyen a las metas a largo plazo y que valen la pena y las que pueden ser innecesarias o crean un impacto negativo.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) primero, anime a su estudiante para que obtenga un planificador (¡a usarlo!). Anímelo a que mantenga un calendario ya sea por escrito o electrónico, para que lo revise a través del día, y para mover eventos de un día para otro si es que aún no lo ha completado. Si el estudiante está teniendo grandes problemas con la administración del tiempo, que programe una alarma para que le recuerde sobre citas importantes.
- 2) Hable con su estudiante sobre la prioridad de su trabajo universitario y otras actividades importantes y para que también piense en la planificación a largo plazo.
- 3) Hable con su estudiante para que divida las tareas grandes en partes más pequeñas. Cuando usted escuche que su estudiante se siente abrumado, pregúntele cuál podría ser el bloque de construcción más pequeño de cada asignación. ¿Qué se puede lograr hoy? ¿Qué se puede hacer mañana?
- 4) Todas las universidades tienen una oficina que proporciona apoyo, capacitación y orientación para la administración del tiempo. Anime a su estudiante para que averigüe cuál es esa oficina y para que consulte con el personal para obtener consejos sobre la administración del tiempo. Asegúrese de investigar también sobre los recursos disponibles en la universidad para que pueda apoyar mejor a su estudiante y participar en la discusión.

Recursos adicionales

Puede encontrar en línea más consejos útiles sobre la administración del tiempo y sobre más hábitos de estudio eficaces en:

- http://www.howtostudy.org/resources_skill.php?id=6
- http://www.campuscalm.com/time_management.html
- <http://www.collegeathome.com/blog/2008/05/21/57-time-management-hacks-for-college-students/>

Administración de las finanzas

En la universidad pueda que sea la primera vez que su estudiante tenga que administrar asuntos financieros por sí mismo. Antes de que él o ella de sus primeros pasos en el colegio o universidad, es importante que tengan suficiente conocimiento de los elementos más importantes de la administración de las finanzas y cómo hacerlo exitosamente mientras que asiste a la Universidad. Sin la guía adecuada, puede ser muy fácil para un nuevo estudiante universitario excederse en artículos innecesarios o de mantener un seguimiento inadecuado de importantes documentos financieros.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Enséñale a su estudiante como presupuestar y mantener seguimiento de su dinero. Esto puede ser tan simple como ayudarlo a crear un presupuesto mensual para reunirse con un asesor financiero.
- 2) Ayude a su estudiante investigar sobre los restaurantes locales y comercios que ofrecen descuento a los estudiantes universitarios. Tomar ventaja de este tipo de ofertas puede ayudar a los estudiantes a ahorrar dinero adicional que él o ella puede necesitar para algo más importante.
- 3) Hable sobre la importancia de la seguridad financiera con su estudiante. Recuérdeles que no deben dar números importantes tales como el número de su seguridad social, números de las tarjetas de crédito, números de la cuenta de banco, y/o sus códigos a menos que sea seguro
- 4) Si su estudiante todavía no tiene una, ayúdelo a que abra una cuenta de banco
- 5) Asegúrese de explicar las ventajas y desventajas del uso de tarjetas de crédito. Hable con su estudiante sobre limitar la cantidad de tarjetas de crédito que tienen. Cree un plan con su estudiante sobre las situaciones que justifican el uso de una tarjeta de crédito. Explique los beneficios de tener "buen crédito" cuando se trata de comprar un vehículo, una casa, etc.
- 6) Si su estudiante tiene préstamos estudiantiles, anímelo a que haga una cita con la oficina de ayuda financiera para que obtenga orientación sobre sus paquetes de ayuda financiera global. Esto puede ayudar a su estudiante a entender mejor de cómo sus préstamos estudiantiles afectarán sus finanzas en general.

Recursos

- el siguiente enlace ayuda a los estudiantes a reconocer sus hábitos financieros:
 - <http://www.scholarships.com/resources/campus-life/money-management/money-management-for-college-students-learn-to-recognize-want-vs-need/>
- el siguiente enlace trata temas como banco para estudiantes tarjetas de crédito e inversiones
 - http://studentfinancedomain.com/money_management.aspx

Control del estrés

Los cambios que su estudiante encuentra en la universidad más que probable serán una mezcla de diversión y emoción, pero también causarán un poco de estrés. Los estudiantes pueden percibir niveles más altos de competencia académica y de presión social, y una mayor importancia percibida de su desempeño para su futura profesión y metas en la vida. Todos estos factores pueden contribuir a sentirse abrumado o "estresado". 30.5% de los estudiantes universitarios informaron que el obstáculo número uno para su rendimiento académico es el estrés. Es importante que los miembros de la familia puedan reconocer cuando su estudiante universitario puede estar sufriendo de un alto nivel de estrés y saber cómo ayudar.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) A pesar del potencial aumento de los factores de estrés, cuanto más regularmente los estudiantes puedan darle prioridad a sus horas de dormir, ejercicio, y buena nutrición, probablemente podrán ser capaces de controlar el estrés conforme se presente.
- 2) Ayude a su estudiante a desarrollar un plan para asegurarse que sus necesidades están siendo satisfechas tanto física como emocionalmente y fomentar maneras saludables de ver las dificultades y retrasos en sus esfuerzos académicos y otros aspectos de la vida.
- 3) Recuerde que la alimentación saludable y el ejercicio son factores importantes en la reducción del estrés. Participe en la conversación con su hijo acerca de cómo pueden estos seguir siendo una prioridad.
- 4) ¡Escucha! Debes ser alguien que ellos saben que pueden hablar cuando están sintiendo estrés. Mantenga la mente abierta a las situaciones y actúe como un sistema de apoyo para que ellos sepan que siempre pueden contar con usted si necesitan a alguien.

Recursos

- El siguiente enlace trata diez maneras de controlar el estrés mientras asiste a la universidad:
<http://powertochange.com/students/academics/managstress/>
- El siguiente sitio web proporciona información sobre cómo reducir, prevenir y copar con el estrés y proporciona una lista de estrategias:
http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm

Autoevaluación / autoestima realista

La autoestima puede hacer o deshacer la experiencia universitaria de un estudiante. Muchas personas basan su autoestima o autovalorización estrictamente en sus posesiones o logros externos, lo cual es una receta para el desastre ya que muchas de estas cosas están fuera del control de la persona. La baja autoestima puede ser un efecto secundario del desafío de ser aceptado por sus compañeros. Es importante que los miembros de la familia ayuden a sus estudiantes universitarios a encontrar cualidades dentro de sí mismos con las que puedan estar contentos y de la cual puedan desarrollar.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Hable con su estudiante si él tiende a compararse con otros; enfatice que todo el mundo está viniendo de diferentes experiencias de vida, y por lo tanto, son imposibles de comparar.
- 2) Señale que sólo tenemos acceso a la imagen que los otros proyectan al mundo, nosotros realmente sólo sabemos cómo se están sintiendo por dentro. Este tipo de conversación puede ayudar a su estudiante a comprender mejor que, incluso si parece que todo el mundo es mejor que él o ella, es imposible saber la profundidad de las circunstancias de uno sin realmente conocer a esa persona.
- 3) Asegúrese de expresar aceptación incondicional de su estudiante independientemente de su desempeño en la universidad o de otros asuntos que pueda estar experimentando. Aunque no siempre lo admiten, si se interesan sobre su opinión de ellos.
- 4) Investigue sobre los factores desencadenantes que puedan conducirlo a una baja autoestima dentro de la población estudiantil de la universidad. Si su estudiante se involucra con alguno de los factores desencadenantes, usted debería estar más equipado para poder apoyarlo.

Recursos

- El siguiente enlace es un artículo acerca de las expectativas de los padres y cómo las expectativas demasiado altas pueden afectar el autoestima de un estudiante:
<http://www.sciencedaily.com/releases/2008/08/080815130429.htm>
- El siguiente enlace aborda cómo hacerse cargo de su propia imagen como estudiante universitario:
<http://www.collegebound.net/content/article/self-esteem-and-the-college-student/19583/>
- El siguiente enlace compara las características de individuos con alta autoestima con aquellos con baja autoestima. También sugiere maneras para que las personas mejoren su autoestima y cómo hacer afirmaciones:
<http://studenthealth.uaa.alaska.edu/YourMentalHealth/SelfEsteem.htm>

Discapacidad de aprendizaje

Algunas personas pueden haber sido diagnosticadas con una discapacidad de aprendizaje temprano en su educación, y aunque pueda parecer que la universidad es una oportunidad para progresar académicamente, asegúrese de que sus estudiantes obtengan la asistencia que ayudará a que la universidad sea un tiempo gratificante y satisfactorio para ellos. Otros estudiantes pueden incluso descubrir que tienen una discapacidad de aprendizaje mientras que están en la universidad. Los estudiantes con una discapacidad de aprendizaje son más propensos a necesitar servicios de tutoría y tiempo adicional para completar sus estudios. Dicho esto, los estudiantes tendrán que adaptarse a no tener el apoyo inmediato o constante de sus padres o familiares en el ámbito universitario; sin embargo, las familias pueden apoyar a los estudiantes a medida que desarrollan la capacidad para abogar por sí mismos y crean un entorno que sea más propicio de su propio crecimiento y desarrollo.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Es importante hablar con su estudiante sobre su petición para estar involucrado e informado sobre si está usando los servicios de apoyo en campus. Su estudiante necesitará dar su consentimiento escrito a los departamentos correspondientes para que usted esté más involucrado en el proceso de los servicios de apoyo.
- 2) Estimule a su estudiante y apoye sus opciones si él o ella desea ser evaluado para una discapacidad de aprendizaje mientras está en la universidad. Sea un motivador en el proceso pero apoye a su estudiante en la toma de decisiones.
- 3) Si acaba de descubrir que su estudiante sufre de una discapacidad de aprendizaje, investigue sobre cómo puede usted ser un padre que apoya su situación y también investigue sobre cómo puede él o ella funcionar más eficazmente en la universidad con su discapacidad de aprendizaje.
- 4) Escuche a su estudiante y esté al tanto de las señales que le está enviando. Use esto para equilibrar si necesita mucha o poca asistencia de usted.
- 5) Anímelo a utilizar los recursos que ofrecen en el campus que lo puedan asistir si sufre de una discapacidad de aprendizaje. Los servicios son confidenciales y proporcionan el apoyo que su hijo necesitará mientras asiste a la universidad.

Recursos

- El siguiente enlace explica cómo los padres pueden ayudar a su estudiante con una discapacidad de aprendizaje a que tenga éxito en la universidad:
<http://www.universityparent.com/aic/2011/02/14/how-to-help-your-student-with-a-learning-disability-thrive-in-college>
- El siguiente enlace es un recurso que los padres pueden demostrar a su estudiante universitario para que esté seguro de obtener las acomodaciones adecuadas durante su experiencia universitaria:

<http://learningdisabilities.about.com/od/collegevocationalschool/a/advocate.htm>

- El siguiente enlace descubre los mitos que comúnmente se asocian con problemas de aprendizaje en los estudiantes universitarios:
<http://www.ldonline.org/article/6142>

Problemas de identidad / diversidad

Como usted y su estudiante probablemente saben, la identidad y la diversidad van más allá de la apariencia. Incluso las personas que antes se sentían bastante seguros de su identidad y de su rol en la sociedad pueden someterse a un periodo de revisión de su visión sobre sí mismos en relación con los demás. Dele espacio y apoyo a su estudiante para que explore preguntas acerca de su propia identidad. Esto puede ser particularmente importante si su hijo es parte de una población sin suficiente representación, pero cualquiera podría potencialmente sentirse excluido o inseguro de exactamente donde encaja en la estructura social. La universidad es una de las épocas de mayor prevalencia durante la cual una persona pasará a través del proceso de auto realización, porque van a encontrar y a aprender de otras personas que son diferentes a ellos. Qué tanto o que poco se habló de otras normas culturales en el entorno de su hogar antes de que la experiencia universitaria pueda determinar el nivel de estrés que una persona desarrollará de estos asuntos transitorios.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Escuche las preocupaciones que su estudiante universitario está expresándole a usted en relación con problemas de identidad. Trate de no ser crítica en su tono. Recuerde que probablemente su estudiante tuvo que tener mucho valor para abrirse con usted en relación con estos asuntos y usted quiere mantener la línea de comunicación abierta.
- 2) ¡Eduquese a sí mismo! Es importante recordar que los estudiantes universitarios de hoy se encuentran con un grupo diverso de personas cuando entran a la Universidad. Sería útil investigar las tendencias actuales en la institución de su estudiante para participar más en la conversación de apoyo.
- 3) No importa cuál sea su opinión, trate de servir de apoyo en el desarrollo de identidad de su estudiante y anímelo a que llegue a un consenso independientemente. Asegúrele que usted está allí si es que necesita alguien con quien hablar.
- 4) Incentive el diálogo sobre las diferencias dentro de su propia relación con su estudiante y con las relaciones que su estudiante tiene con otros.

Recursos

- El siguiente enlace explica los problemas de identidad de género: <http://www.isna.org/node/186>
- El siguiente enlace explica los problemas de identidad racial / étnica: <http://www.diversityweb.org/DiversityDemocracy/vol13no2/ortiz.cfm>
- El siguiente enlace explica los problemas de identidad de orientación sexual: <http://www.apa.org/pi/lgbt/resources/just-the-facts.aspx>
- Sitio web del Centro Nacional de Recursos sobre la Sexualidad: <http://www.nsrc.sfsu.edu>

Actividad sexual

Probablemente este es un tema muy incómodo para los jóvenes adultos y padres por igual, sin embargo, es importante ser abiertos y estar dispuestos a hablar sobre la seguridad y salud sexual con su hijo si él o ella viene donde usted para hablar acerca de estos temas (a veces incluso si él o ella no lo hace). Es importante conocer las investigaciones que se han hecho con respecto a la actividad sexual de los estudiantes universitarios. Los estudiantes asumen que el 85% de sus compañeros han tenido dos o más parejas sexuales, en realidad, esto sólo suena a verdad para aproximadamente el 28% de sus compañeros. Las suposiciones que los estudiantes universitarios tienen sobre la actividad sexual en la Universidad, en gran parte se debe al punto de vista de los medios de comunicación, que anima a muchos estudiantes a ceder a la presión de grupo, porque quieren vivir de acuerdo con lo que creen que se espera de ellos. También es esencial recordar que el uso de alcohol parece contribuir a conductas sexuales riesgosas y a la decisión de tener relaciones sexuales.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Antes de que vaya a la Universidad, usted puede ayudarlo a desarrollar sus propios valores, mientras que a la misma vez, le recuerda a su estudiante los valores familiares con respecto a la actividad sexual. En su conversación hable sobre cómo debería ser una relación saludable.
- 2) Hable sinceramente sobre las bebidas alcohólicas y el sexo seguro, y como una gran borrachera y otras conductas relacionadas con el consumo de sustancias puede llevar a decisiones que el estudiante puede lamentar más tarde.
- 3) ¡Dele opciones a su estudiante! Algunos todavía pueden sentirse incómodos de hablar con sus padres sobre su actividad sexual. Anime a su hijo o hija a encontrar a alguien en quien pueda confiar para que así usted pueda estar seguro de que él o ella está hablando con alguien acerca de este tema.
- 4) Si usted y su estudiante hablan abiertamente sobre su conducta sexual, también hable sobre el control de la natalidad, incluyendo las opciones para el control de la natalidad.
- 5) Converse con su estudiante sobre la abstinencia. La abstinencia tiene diferentes significados para diferentes personas, por eso es importante que hable con su estudiante sobre lo que esto significa. Puede ser una conversación difícil de tener con su hijo o hija por eso esté abierto a escuchar sus pensamientos.

Recursos

- Consejos e información para padres acerca de la comunicación con su estudiante sobre la actividad sexual
<http://www1.umn.edu/parent/health-safety/relationships-sexuality/index.html>
<http://www.rodale.com/college-sex-tips>
- El siguiente enlace es un artículo sobre cómo hablar de temas sexuales delicados con su estudiante universitario:
<http://www.universityparent.com/2011/07/20/let's-talk-about-sex-bringing-up-sensitive-topics-with-your-student>
- Colegio de Salud Pública de Columbia: este sitio web proporciona información muy útil sobre temas tales como salud sexual y reproductiva de los estudiantes universitarios:
www.goaskalice.columbia.edu

Primera generación de estudiantes universitarios

A pesar de que los miembros de la familia tal vez no puedan compartir sus propias experiencias universitarias, el apoyo de los miembros de la familia es fundamental para el éxito de las personas que se encuentran entre la primera generación de su familia en asistir a la Universidad. Puede haber algún apoyo adicional en el recinto, pero lo más importante es expresar la importancia del camino que su hijo ha elegido y que sepa también que a pesar de su falta de experiencia personal con el esfuerzo actual, usted está allí para ayudarlo de cualquier manera posible. Es importante saber que debido a que su estudiante es el primero de la familia en ir a la Universidad, puede sentir una serie de emociones durante la experiencia, incluso, un fuerte sentido de responsabilidad hacia su familia. Estos tipos de emociones podrían añadir estrés a su estudiante, por eso es útil que los miembros de la familia entiendan lo que el estudiante puede estar sintiendo.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Aprenda sobre el proceso del colegio y que debe esperar. Esto le ayudará a que sea un mejor sistema de apoyo para el estudiante a medida que avanza a través de sus experiencias.
- 2) Sea paciente con su estudiante y pídale que sea paciente con usted. Recuerde que es la primera vez para todos los involucrados que están experimentando la vida universitaria.
- 3) Anime a su estudiante que se comunique con usted si se siente abrumado. Asegúrele a su estudiante que usted cree en él y que se siente muy orgulloso.
- 4) Anímelo a utilizar los recursos y departamentos que están disponibles para ellos en la Universidad que también pueden ayudarlos a través de tiempos abrumadores.

Recursos

- Factores que contribuyen al éxito entre la 1ra. generación de estudiantes:
<http://dus.psu.edu/mentor/2011/02/resiliency-among-first-generation-students>
- El siguiente enlace proporciona información sobre los sentimientos comunes que siente la 1ra. generación de estudiantes universitarios y cómo pueden los miembros de la familia ser un apoyo para ellos:
http://www.counselingcenter.illinois.edu/?page_id=142
- El siguiente es un sitio web que ofrece información sobre cómo ser la primera generación de estudiante universitario y estrategias de apoyo adicional:
<http://www.firstinthefamily.org/collegyears/index.html>

Primera vez que manejan la asistencia médica

Además de la mucha diversión y de las nuevas experiencias fascinantes, hay muchas de las tareas diarias más mundanas que su estudiante puede estar manejando por primera vez. La comprensión y manejo de su propia asistencia médica y citas es una de las tareas más críticas. Ayude a su estudiante a explorar las opciones. Los jóvenes adultos pueden ahora estar cubiertos bajo el seguro de sus padres por mucho más tiempo que los años anteriores, pero sea pro activo con su estudiante para asegurarse que hay un plan en marcha una vez que él o ella ya no cumplan con los requisitos para estar en su póliza de seguro. Muchas veces, los estudiantes tienen la opción de ser cubiertos por el recinto universitario en el cual están escritos.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) La mayoría de las universidades tiene un buen plan de seguro de salud al que su estudiante puede optar, pero tal vez usted desee explorar otras opciones con su estudiante.
- 2) Investigue en el centro de salud de la Universidad y busque los servicios que ofrecen. Este tipo de servicio está cubierto en el costo de la matrícula y puede proporcionarle "tranquilidad" mientras que su estudiante va a la Universidad.
- 3) A pesar de que pueda parecer que hace sentido mantener la tarjeta de seguro de su estudiante y otros documentos importantes a salvo en su casa, su hijo o hija debería tener una copia de la tarjeta de seguro con él o ella en todo momento.
- 4) Usted puede ayudar a su estudiante a entender cómo encontrar un médico en la red, pero en lo posible, su estudiante debería ser sus propias citas para que desarrolle un entendimiento del proceso y cree una red de proveedores de asistencia médica en el área.
- 5) Algunos padres prefieren programar todas las citas de sus estudiantes cuando están en casa durante las vacaciones. Sin embargo, siempre que sea posible, será más agradable y fortalecerá al estudiante si él se hace cargo de estas cosas por sí mismo. De esta manera que cuando su estudiante venga de visita a casa, pueden disfrutar del tiempo juntos en vez de tratar de hacer múltiples citas con el médico y/o dentista.

Recursos

- Aquí tenemos un breve artículo que aborda más a fondo algunas de las cosas que como padre debería de conocer y compartir con su estudiante:
<http://www.universityparent.com/2012/03/07/health-insurance-for-the-college-student>
- El siguiente enlace proporciona información para los padres y explica lo importante que es que su hijo mantenga el seguro de salud mientras asiste a la Universidad:
<http://www.collegeparents.org/news/college-must-have-insurance-your-student>

Problemas comunes de salud mental e incidentes que pueden impactar a los estudiantes universitarios

Problemas de salud mental preexistentes

Si su estudiante llega a la universidad con un problema de salud mental diagnosticado, este puede requerir un poco de planificación especial, apoyo continuo, e identificación de un plan de tratamiento. A medida que su estudiante planifica su horario, su rol es muy importante ya que puede participar en conversaciones sobre expectativas sociales y académicas realistas. También puede ayudar a su estudiante a investigar los sistemas de apoyo proporcionados por el recinto, así como otros recursos locales y comunitarios de apoyo.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Coordine reuniones con los sistemas de apoyo del campus que están establecidos en sitio para su estudiante. Conozca sus procesos mientras que van conociendo a su estudiante antes de que comience la trayectoria universitaria de su estudiante.
- 2) Si su hijo estuvo activamente viendo a un terapeuta antes de entrar a la universidad, ayúdelo a localizar un terapeuta cerca, con quien pueda entablar una relación de confianza durante sus años universitarios. Esto es especialmente importante si su hijo o hija no va a asistir a una universidad cerca de su casa.
- 3) Visite sistemas de apoyo locales que estén cerca de la universidad. El saber que hay opciones disponibles si las necesita, le dará consuelo a su estudiante.
- 4) Tome medidas para maximizar la capacidad de su estudiante para sobresalir en la universidad, tales como la creación de un plan de tratamiento, asegurarse que él o ella tienen un seguro adecuado, revisar las restricciones del seguro y hablar sobre qué debe hacer en caso de una emergencia.
- 5) Si su estudiante toma medicamentos para su enfermedad mental y usted ha sido quien controlaba la dosis en el pasado, asegúrese que su estudiante comience a tomar esta responsabilidad antes de comenzar la universidad. Asegúrese que las recetas estarán disponibles para él o ella mientras asiste a la universidad. Sírvase tener en mente que los recintos no cuentan con la capacidad de monitorear la dosis o que tome la dosis.

Ansiedad / trastornos de la ansiedad

La ansiedad se define como un sentimiento de aprensión, temor o preocupación. El sentimiento de ansiedad es una realidad bastante común y generalmente de corta duración. Un trastorno de ansiedad tiende a ser crónico y puede tener un significativo impacto en la función diaria. El trastorno de ansiedad tiende a comenzar en la niñez, adolescencia o a comienzos de la adultez. La universidad puede ser un momento estresante para casi todos los estudiantes. Muchos estudiantes están justo comenzando a encontrar la manera de equilibrar los muchos elementos de la vida universitaria. La ansiedad puede ser una reacción natural a los grandes cambios de la vida, y algún nivel de ansiedad puede ser necesario para ayudar a las personas a que tomen acción para alcanzar las metas que se han fijado para sí mismos. Como padre o tutor, entender la diferencia entre la ansiedad y el trastorno de ansiedad puede tener un gran impacto en cómo puede apoyar a su estudiante si está sufriendo de un grave caso de ansiedad.

Recomendaciones para apoyar a su estudiante

- 1) Ayude a su estudiante a averiguar de métodos para copar con el estrés / ansiedad (por ejemplo, el periódico, ejercicios, meditación, comer una dieta equilibrada) incluso si su estudiante ni siquiera ha comentado que tiene tales experiencias. Modelar un estilo de vida que incluya la participación en métodos para el alivio del estrés puede a menudo alentar a su estudiante para que también los pruebe.
- 2) Deje que su hijo sepa que usted está interesado en su experiencia universitaria, y recuérdale que está allí para escuchar si él / ella alguna vez lo necesita. Reconozca que entiende que la vida universitaria puede ser estresante. El hecho que sabe que su hijo o hija tiene alguien a quien recurrir puede ayudar a aliviar algunos de los estigmas detrás de la ansiedad
- 3) Si su estudiante comienza a experimentar ansiedad y se vuelve frecuente, anímelo para que busque ayuda profesional y apóyelo para que investigue sobre estrategias de autoayuda para hacer frente a la ansiedad.
- 4) Si su estudiante está sufriendo ansiedad, es importante averiguar que causa la ansiedad y/o del trastorno de ansiedad. El primer paso para ayudar a prevenir que vuelva a suceder es saber que desencadena la ansiedad. También es importante investigar sobre los diferentes tipos de trastornos de ansiedad y aprender que tipo de ayuda profesional es la más beneficiosa para cada tipo.
- 5) Ayude a su estudiante a conectarse con los recursos de su campus, tales como el Centro de Orientación y Centro de Salud, para que puedan comenzar a crear otro sistema de apoyo. Si su estudiante vive en el campus, anímelo para que le informe a los servicios de vivienda sobre lo que está experimentando.

Recursos

- “Anxiety Disorders of America (Trastornos de Ansiedad de América)” promueve el diagnóstico temprano, el tratamiento y la cura de trastornos de ansiedad. Este es un gran recurso para los padres que pueden tener un estudiante que necesite de tratamiento.
www.adaa.org
- El Centro de Recursos para el Trastorno de Ansiedad proporciona cuestionarios sobre diferentes tipos de trastornos de ansiedad para ayudar a su estudiante a reducir las posibilidades hasta encontrar que tipo de trastorno de ansiedad él o ella pueden sufrir:
www.anxietypanicattack.com

Relaciones perjudiciales (violencia / acoso doméstico)

Mientras su hijo está en la universidad, puede ser más difícil de “enterarse” sobre cualquier relación que su hijo pueda tener. La creación de las líneas de comunicación y el dialogo con su estudiante sobre la diferencia entre una relación saludable y una perjudicial antes de entrar a la universidad puede desempeñar un papel importante en la toma de decisiones de su estudiante con respecto a este asunto. Mostrar que usted se interesa en las relaciones que su estudiante elige tener, puede abrir una puerta por si necesita a alguien. Si su estudiante experimenta una relación perjudicial, tener una conversación con él o ella puede ser difícil. Casi 38% de las víctimas dicen que no saben cómo pedir ayuda si esto llegara a suceder. Como padre o tutor, es importante estar preparado a apoyar a su estudiante si esto fuera a suceder y conocer algunos recursos para guiarlo a él o a ella a obtener la ayuda necesaria.

Señales de alerta

- La pareja de su estudiante es excesivamente celoso y envía correos electrónicos y/o textos frecuentemente
- Señales de depresión o ansiedad
- El estudiante deja de pasar tiempo con otros amigos y familiares
- El estudiante comienza a vestirse de forma diferente
- El estudiante ya no participa en actividades extracurriculares
- Nota marcas o moretones inexplicables

Recomendaciones para apoyar a su estudiante

- 1) Familiarícese con las señales / síntomas de las relaciones perjudiciales y abusivas. A menudo, las personas en estas relaciones tienen dificultad para identificar o ver las señales debido al amor y cuidado que tiene por su pareja.
- 2) Dialogue con su estudiante de lo que él o ella cree que una relación sana implica. También, hable sobre las características de una relación abusiva y si su estudiante sabe qué hacer si alguna vez se encuentra en tal relación.
- 3) Si su estudiante tiene una relación perjudicial, la cosa más importante que usted puede hacer por su estudiante es apoyarlo y comunicarle que el abuso no es su culpa y que es digno de respeto y amor.
- 4) Si su estudiante necesita ayuda para salir de una relación abusiva, trabaje con él o ella para establecer un plan, que incluye a la policía del campus, a la administración y autoridades cuando sea necesario.

Recursos

- Para otras recomendaciones y datos sobre las relaciones abusivas y como obtener ayuda visite:
<http://www.loveisrespect.org/43-percent-of-college-women-experience-violence-and-abusive-dating-behaviors>
- Más consejos sobre cómo hablar con su estudiante sobre las relaciones abusivas y ayudarlo si está experimentando una:
<http://www.icadvinc.org/prevention/for-parents/talking-to-your-kids/>

Agresión / violación sexual

La agresión sexual por lo general implica forzar a una persona sin su consentimiento o es infligido a una persona que es incapaz de dar su consentimiento. La violación es un tipo de agresión sexual y es cualquier acto de relación sexual que se le impone a una persona sin su consentimiento. Otros tipos de agresión sexual incluyen el contacto físico sexual no deseado, el acoso sexual, u otros métodos de penetración forzada. La agresión sexual puede ocurrir en cualquier campus universitario, aun si se sabe que el campus es seguro. El riesgo de una agresión sexual puede ser mayor cuando el alcohol o las drogas están involucradas y/o al tener numerosas parejas sexuales, especialmente en un campus universitario. Hablar abiertamente con su estudiante acerca de los riesgos de una agresión sexual debido al excesivo consumo de bebidas alcohólicas o drogas es un paso importante en la preparación de su estudiante antes de entrar a la universidad.

La agresión sexual probablemente puede venir de un conocido, que puede hacer que sea más complicado, confuso, y traumático para su estudiante si sucediera. Además, es común para un estudiante que ha sufrido de una agresión sexual de mantenerlo en secreto en lugar de denunciarlo. Esto significa que como padres, tutores y miembros de la familia de un estudiante universitario, debe ser proactivo en estar consciente de las señales y síntomas de la agresión sexual y del tratamiento de dicha situación. Es importante saber que aquellos que sufren de una agresión sexual pueden también desarrollar el trastorno de estrés postraumático en una fecha posterior.

Señales de alerta

- Retraimiento social
- Depresión
- Pérdida del autoestima
- Pérdida del apetito
- Irritabilidad
- Aumento en el consumo de sustancias

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Converse con su estudiante acerca de la definición de consentimiento.
- 2) Converse con su estudiante acerca de sexo seguro, del consumo de alcohol, y de los tipos de drogas que existen para la “violación durante una cita” (tales como rohypnol, ketamine, y GHB).
- 3) Recuerde a su hijo o hija que siempre utilice el “sistema de amigos” cuando asista a una fiesta de la universidad. Si su hijo o hija va a participar en el consumo de alcohol, recuérdelo a su estudiante que nunca deje su bebida desatendida.
- 4) Si su estudiante le informa que ha sido asaltado, evite culparlo y no lo juzgue. Proporciónale un espacio seguro para hablar, anímelo para que reciba terapia, anímelo para que busque atención médica (si es necesario), y recuerde que el estudiante puede necesitar tiempo para procesar.

- 5) Regrese el control a su estudiante, déjelo tomar las decisiones sobre cómo manejar la situación.
- 6) Familiarícese con lo que el colegio o universidad ofrecen como apoyo y terapia para que el estudiante pueda sentirse facultado para tomar acción.
- 7) Si su estudiante siente vergüenza o culpabilidad por ser un sobreviviente de una agresión sexual, vuelva a asegurarle que no es su culpa.

A continuación tenemos enlaces a los Procedimientos en caso de Agresión Sexual de la institución de su estudiante [University of La Verne: Sexual Assault Procedure](#)

Recursos

- El siguiente enlace presenta recomendaciones para estudiantes sobre cómo no ser víctima de una violación o no llegar a ser un violador:
<http://www1.umn.edu/parent/health-safety/sexual-assault-prevention/index.html>
- El siguiente enlace presenta ocho recomendaciones para prevenir y evitar una violación y agresión sexual:
<http://womensissues.about.com/od/rapesexualassault/a/10-Safety-Tips-To-Avoid-Rape-Sexual-Assault.htm>
- Centro de recursos locales que se enfoca en el tratamiento de la violencia sexual, el asesoramiento y la prevención:
www.projectsister.org
- Colegio de Columbia de Salud Pública: Sitio web que proporciona información útil sobre temas de salud emocional para los estudiantes universitarios:
www.goaskalice.columbia.edu

Abuso de sustancias

Alguna experimentación con drogas y alcohol puede estar dentro de la gama de experiencia normal de los estudiantes universitarios. Participar en conversaciones acerca de los niveles seguros de consumo de alcohol y de los riesgos de experimentar con drogas es una conversación importante que debe tener con su estudiante, especialmente durante este periodo de transición. Si usted comienza a notar que esto parece ser la causa de un problema en la calidad de vida de su estudiante y/o está interfiriendo con su capacidad para realizar las actividades diarias u otro trabajo universitario, entonces tal vez desee tratar el asunto suavemente. Es importante saber que muchos estudiantes universitarios comienzan a abusar de las drogas como mecanismo de defensa de otros apuros o dificultades, es importante que los padres o tutores reconozcan patrones inusuales de comportamiento y herramientas de intervención en caso necesario.

Señales de alerta

- tolerancia de la sustancia con el tiempo (mayor cantidad)
- síndrome de abstinencia
- problemas en reducir o controlar el uso
- reducción del tiempo dedicado a otras actividades
- continúa consumiendo a pesar de que está consciente de los efectos secundarios negativos
- usa cantidades más grandes con el tiempo

Recomendaciones para el apoyo de su estudiante

- 1) Antes de que empiece la universidad, honesta y abiertamente hable sobre sus puntos de vista y los puntos de vista de su estudiante sobre las bebidas alcohólicas y otras sustancias y de los factores de riesgo. Use esto como oportunidad para tener una conversación abierta en vez de "mejor no hables".
- 2) Al margen de su punto de vista o del punto de vista de ellos sobre el alcohol y otras sustancias, es importante estar familiarizado con las normas universitarias en lo que respecta a las bebidas alcohólicas y otras sustancias. El nivel de severidad y las consecuencias puede variar en cada recinto, especialmente la norma sobre el alcohol. Será importante para usted y su estudiante entender cómo la Universidad puede responder.
- 3) Entre al sitio web de la universidad de su estudiante y busqué que programas y talleres se ofrecen para crear conciencia en los estudiantes sobre el abuso de drogas y alcohol.
- 4) Mientras que puede suceder un poco de experimentación y uso, es importante que los padres se familiaricen con las señales de dependencia o abuso. Si llega a este punto, consulte o busque la ayuda de un profesional.

Recursos

- Consejos generales a tener en cuenta cuando se hable del consumo del alcohol con un estudiante:
<http://www.collegeparents.org/members/resources/articles/eight-points-parents-speaking-students-about-alcohol>.
- <http://www.addict-help.com/index.asp>.
- Servicios Internacionales de Alcohólicos Anónimos: <http://www.aa.org/>
- Concilio Nacional sobre el Alcoholismo y Dependencia de Drogas:
<http://www.ncadd.org>
- Familias en Acción a Nivel Nacional: www.nationafamilies.org

Trastornos de la alimentación / problemas con la imagen del cuerpo

El trastorno de la alimentación es definido como una actitud obsesiva hacia la comida y se clasifica como un trastorno emocional que se manifiesta en un antojo irracional, o en evitar la comida. Los diferentes tipos de trastornos de la alimentación incluyen la anorexia nerviosa, bulimia, atracones de comida, y comer compulsivamente en exceso. Los trastornos en la alimentación tienden a ser el resultado de otros problemas subyacentes que alguien pueda estar pasando y a menudo es el resultado de la necesidad de controlar. Además, el ambiente universitario también puede traer presiones adicionales, que pueden provocar el desarrollo de trastornos en la alimentación y problemas de imagen corporal, si no existe ya. Muchos trastornos de la alimentación tienen la tendencia de aparecer entre las edades de 18:20 años. Asimismo, debido a que existen diferentes tipos de trastornos en la alimentación, algunos no se notan tanto como otros. Una manera de ayudar a prevenir que su estudiante desarrolle un trastorno en la alimentación es tratar de ser un modelo positivo y saludable para su estudiante con sus propios hábitos alimenticios.

Señales de alerta

- Ayuno y/o conteo de calorías
- atracones de comida
- purga
- patrones de ejercicio obsesivo
- evita comer las comidas en situaciones sociales
- obsesión con la forma y peso de su cuerpo
- visión distorsionada de sí mismo
- fluctuación del peso
- hinchazón alrededor de las mejillas o mandíbula

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Hable con su estudiante sobre los peligros de las dietas. Como alternativa, promueva un estilo de vida saludable en general. Cuando hable de esto, ponga énfasis en la salud, no ponga énfasis en las características físicas de su cuerpo.
- 2) Si usted siente que su estudiante ha desarrollado un trastorno en la alimentación, trate de usar "yo" en sus afirmaciones cuando hable con su estudiante sobre lo que usted ha observado. Por ejemplo, "estoy preocupado por ti". No trate de sonar como que lo acusa al usar "tu", como "tú me estás preocupando".
- 3) Esté preparado para que su estudiante esté a la defensiva y colérico si usted se acerca a él o ella. Esta es una reacción común, y es útil si usted mantiene la calma aún si su hija o hijo se molesta.
- 4) Dele a su estudiante esperanzas para la recuperación. Refuerce positivamente las mejoras que él o ella hace en su camino hacia la recuperación.
- 5) Anime a su estudiante para que hable con un consejero en la universidad, especialmente si vive en el campus y no tiene acceso fácil a los miembros de la

familia. Promueva la ayuda profesional como un paso positivo hacia la dirección correcta.

Recursos

- La Asociación Nacional de Trastornos en la Alimentación incluye historias de recuperación, información sobre los tratamientos, e información adicional para las personas a cargo del cuidado:
<http://www.nationaleatingdisorders.org/information-resources/>
- La Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa y Trastornos Asociados proporciona información general sobre todo tipo de trastornos en la alimentación e información sobre grupos de apoyo:
www.anad.org
- *Something Fishy* es un sitio web que proporciona información para la familia y amigos de aquellos que sufren de un trastorno en la alimentación. También cuenta con opciones de apoyo en línea tales como cuartos de chat y tableros web: www.somethingfishy.org

Depresión

La depresión se define como un trastorno con síntomas tales como una constante sensación de desesperanza, falta de energía, falta de concentración, y/o falta de sueño o exceso de sueño. La depresión es una afección que puede tratarse; sin embargo, es importante saber que no todas las formas de depresión se pueden prevenir. Mientras que asiste a la Universidad, cierto nivel de dificultad, inestabilidad o aún una leve depresión puede ser normal en un periodo en que tantas cosas están en Estado de cambio o inestabilidad. Sin embargo sí parece que su estudiante está teniendo problema para manejar su vida diaria o cada vez está más abrumado, puede ser una señal para pedir ayuda.

Señales de alerta

- exceso de tristeza, ansiedad, culpabilidad, o enojo
- excesivo auto criticismo y pesimismo
- retraimiento de los demás y pérdida de motivación
- excesivo llanto
- consumo de alcohol y otras drogas
- dormir demasiado o muy poco
- falta de energía
- historial de depresión en la familia

Recomendaciones para apoyar a su estudiante:

- 1) Entérese del historial de salud mental de su familia y participe en una conversación honesta en torno a este tema. Esto puede jugar un papel en la intervención temprana o detección.
- 2) Si usted cree que su estudiante puede estar sufriendo depresión, hable con su estudiante y exprese sus preocupaciones y observaciones en un tono amoroso y cariñoso.
- 3) A pesar del potencial de las diferentes percepciones, lo más importante es la comunicación con su estudiante para tratar de asegurarse de que entienda que no tiene que hacerse cargo de todo solo.
- 4) Evitar frases como "ánimo" o "cálmate". Esto sólo hará que se sienta peor y con menos posibilidades de que se abra contigo.
- 5) La mayoría de las universidades ofrecen sesiones de orientación gratis y otro tipo de apoyo que puede ayudar a prevenir que se formen problemas más graves. Familiarícese con lo que ofrece el recinto universitario de su estudiante con respecto a programas de orientación y bienestar.
- 6) Si el estudiante vive en el campo y usted nota señales de depresión, transmita sus preocupaciones al departamento de vida residencial para que ellos también puedan observar los síntomas.

Recursos

- La Alianza Nacional sobre Enfermedad Mental es una organización sin fines de lucro que proporciona apoyo a aquellas personas que sufren de un trastorno de salud mental y a sus familias. Ellos proporcionan información sobre capacitación, grupos de apoyo, y educación sobre enfermedades mentales: http://www.nami.org/Content/ContentGroups/Press_Room1/20041/August3/Mental_Illness_Prolific_Among_College_Students.htm
 - La Alianza de Apoyo para la Depresión y Trastorno Bipolar es un sitio web que proporciona información para encontrar grupos de apoyo en su área local: www.dballiance.org
 - Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio en el **1-800-273-TALK** es una línea directa que está disponible 24 horas al día, aún para la familia y amigos. Podrán hablar con un profesional capacitado quien los puede guiar en su intervención. ⁱ
-

Ideación suicida (SI por sus siglas en inglés) (Pensamientos Suicidas)

la ideación suicida hace referencia a querer quitarse su propia vida o pensar en completar un suicidio sin actualmente tener un plan para llevar a cabo los propios pensamientos. También es un síntoma de una gran depresión. Si sospecha que su estudiante puede estar teniendo pensamientos suicidas, es importante preguntarse al estudiante directamente si él o ella lo toma tan en serio como alguien que tiene un plan. Muchas veces cuando un estudiante expresa tener pensamientos suicidas, él o ella está buscando ayuda debido a la sensación de no ser signos y del deseo de poner fin al dolor que él o ella está sintiendo. Responder cuidadosamente a un estudiante con ideas de suicidio es clave, para poder proporcionar a su estudiante ayuda profesional adecuada.

Señales de alerta

- hablar o escribir sobre la muerte o de morir
- expresar desesperanza
- buscar las maneras de matarse a sí mismo (acceso a píldoras, armas, etc.)
- cambios dramáticos en su humor
- incremento en el consumo de alcohol y drogas
- amenaza con infligirse daño

Recomendaciones para apoyar a su estudiante

- 1) Debido a que la ideación suicida es un síntoma de una gran depresión, es importante apoyar a su estudiante en la búsqueda de ayuda profesional desde el principio, con la esperanza de prevenir que la depresión llegue a este punto.
- 2) Familiarícese con el protocolo del recinto universitario de su estudiante a la hora de dirigirse a alguien con ideación suicida. Averigüe cuáles son las medidas preventivas que ha puesto en marcha para apoyar a su estudiante.
- 3) Utilice su intuición como padre o miembro de la familia. Si su estudiante parece exhibir un comportamiento extraño, él o ella habla como si no va a estar alrededor por mucho tiempo, muestra señales de regalar sus pertenencias o se resiste a hacer planes para el futuro, entonces usted puede querer hablar sobre esto.
- 4) Si usted sospecha que su estudiante puede estar experimentando pensamientos suicidas: PREGUNTE. Algunas veces las personas temen que si preguntan van a empujar a alguien a hacerlo. Este no es el caso. A menudo, al preguntar directamente se crea la oportunidad para ayudar o pedir ayuda. Si ellos tienen pensamientos suicidas, entonces pregunta si ellos tienen un plan para seguir adelante con sus ideaciones.
- 5) Al formular preguntas, muestre que realmente se preocupa por su estudiante y busque la mayor claridad posible acerca de lo que está experimentando.
- 6) Si su estudiante está luchando con pensamientos suicidas, trabaje con la universidad y aborde el tema acerca si es mejor o no que el estudiante se tome un descanso de la universidad y se enfoque en obtener ayuda para su bienestar mental.

Recursos

- La Fundación Americana para la Prevención de Suicidios proporciona información sobre la prevención y apoyo: <http://www.afsp.org/>
- El Proyecto Trevor proporciona información de problemas de suicidio en la comunidad LGBT , incluyendo herramientas de prevención (1-866-4-U-TREVOR): <http://www.thetrevorproject.org/>
- El Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio incluye hojas de datos sobre el suicidio por características de la población: www.sprc.org
- Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255)

Recursos específicos del recinto universitario

Counseling Center

<http://sites.laverne.edu/psychology/counseling-center/>

Hoover Building, Second Floor

(909) 593-3511 ext 4831 (Business Hours)

(909) 593-3511 ext 4650 (Crisis)

Counseling Corner: Articles written about student life

<http://sites.laverne.edu/psychology/counseling-center/counseling-corner/>

Health Services

<http://laverne.edu/health-services/>

Libros recomendados para padres y familia

- Akinc, H. W. (2010). *The Praeger handbook for college parents (El Manual Praeger para padres de universitarios)*. Santa Barbara, Calif.: Praeger.
- Kadison, R., & DiGeronimo, T. F. (2004). *College of the overwhelmed: the campus mental health crisis and what to do about it. (Colegio de los Abruados: crisis del campus de salud mental y que se puede hacer sobre esto)*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Paulsen, K. J. (2005). *Living the college life (Viviendo la Vida Universitaria)*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Savage, M. (2003). *You're on your own (but I'm here if you need me) Tu estás por t u cuenta (pero estoy aqui si me necesitas): mentoring your child during the college years (Ser el mentor de su hijo durante los años universitarios)*. New York: Fireside Book.