

## Apoyando al Estudiante Universitario



**Germán E. Gavilán, Ingeniero Civil, M.Sc, Ph.D.**  
**Decano Asistente, Escuela de Ingeniería**

# Amanecer



# Introducción

- Bienvenidos a UC Merced!
- Abierto en 2005 como el 10 campus
- Excelencia en enseñanza, investigación y servicio público.
- Universidad dedicada a la investigación conectada por la enseñanza, el descubrimiento y el compromiso.
- Somos una universidad centrada en el estudiante con un programas de posgrado e investigación muy fuertes combinados con programas de pregrado de muy alta calidad.

# Nuestros estudiantes

➔ Los estudiantes de pregrado en UC Merced reciben educación dentro y fuera del salón de clase. Ellos aplican lo que aprenden para desarrollar investigación, servicio y liderazgo.



# Orientación de Padres 101

- ✓ Los padres tienen preguntas...
- ✓ ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos en esta transición y a la vez darles la autonomía de ser adultos?
- ✓ ¿Cómo pueden ayudarse a si mismos los padres en esta transición emocional?
- ✓ ¿Qué recursos están disponibles?

# ¿Preocupados?



¿ Se acuerdan cuándo mandaron su hijo(a) al kínder?

# Algunas Buenas Ideas

- ✓ Permitirse sentirse triste.
- ✓ No se sienta triste si se siente relevado.
- ✓ Buscar un buen equilibrio entre conectarse y entrometerse.
- ✓ No se meta en los asuntos académicos.
- ✓ Si está pagando, sea claro en sus expectativas del estudiante.

# Más Buenas Ideas

- ✓ Hablen acerca del alcohol.
- ✓ Comuníquense acerca de las visitas al hogar.
- ✓ Hablen de los recursos de UCM.
- ✓ Busquen otras actividades para entretenerse.
- ✓ ¡Siga luchando, padre de familia!
- ✓ Felicitaciones por criar un(a) hijo(a) que llegó a la universidad.



# Consejos para padres: Desde la perspectiva del estudiante

- ✓ No les pregunten si extrañan al hogar.
- ✓ Escriban seguido y regularmente.
- ✓ Hagan preguntas, pero no demasiadas.
- ✓ Esperen cambios, pero no demasiados.

# Más Consejos

- ✓ No se preocupen (demasiado) de las llamadas o cartas diciendo que “nada va bien.”
- ✓ Visiten, pero no demasiado seguido.
- ✓ No digan “estos son los mejores años de su vida.”
- ✓ Darle confianza primero.

# La Vida del Primer Año...

- ✓ Conflictos emocionales comunes de los estudiantes universitarios
- ✓ Los conflictos y el estrés que describo son ejemplos de lo que un estudiante pueda experimentar en su primer año de la universidad.
- ✓ No todos los estudiantes tendrán estas experiencias...

# Agosto...Septiembre

- ✓ Crisis de valores
- ✓ Sentimientos de inferioridad y insuficiencia
- ✓ Pueden sentirse deprimidos
- ✓ “Choque de culturas”
- ✓ Estrés
- ✓ Problemas para tomar decisiones
- ✓ Presiones de tiempo

- ✓ La vida no es perfecta
- ✓ Depresión
- ✓ Presiones de los cursos a la mitad del semestre
- ✓ Relaciones románticas, conflictos y confusión

# Noviembre

- ✓ Presiones académicas
- ✓ Depresión y ansiedad
- ✓ Ansiedad económica
- ✓ Amistades...¿valen la pena?
- ✓ Ansiedad, miedo y culpabilidad. Exámenes y tareas que vienen

# Diciembre

- ✓ Presión de tiempo para actividades extracurriculares
- ✓ Uso de drogas o alcohol
- ✓ Depresión antes de Navidad
- ✓ Estrés financiero

# ¿Entonces qué pueden hacer los padres?

- ✓ Animar a los estudiantes a que se familiarizaran con los servicios ofrecidos por los departamentos de “Bienestar Estudiantil” y de tener los números de emergencia programados en su teléfono.
- ✓ Motivar a aprender a manejar el estrés de una manera eficaz
- ✓ Animar a buscar ayuda
- ✓ Comunicación positiva
- ✓ “Paquetes de cariño” (Care Packages)
- ✓ Poder reír y jugar juntos
- ✓ Relacionarse de adulto a adulto



# Cuándo involucrarse

- ✓ Llamadas repetidas y lagrimosas
- ✓ Cambio de peso drástico y rápido
- ✓ Enfermedad o fatiga continua y frecuente
- ✓ Cambios obvios en comportamiento o humor
- ✓ Aislamiento social y problemas de asistencia baja
- ✓ Comportamiento compulsivo
- ✓ Dificultad en enfrentarse al trauma o crisis familiar

# Cómo involucrarse...

- ✓ Tristeza o ansiedad profunda que dura mucho tiempo o ocurre muy seguido
- ✓ Amenazas de suicidio o señales de abuso de drogas o alcohol
- ✓ ¿Qué hacer?:
  - Escuchar
  - Expresar las inquietudes de forma directa
  - Animarles a buscar ayuda...consejería y servicios psicológicos están disponibles
  - Acostumbrarles a la idea de que buscar ayuda no es señal de debilidad

# Recursos

- ✓ Servicio de Salud para estudiantes
  - ✓ Servicios médicos, alergias, servicio de vacunas, seguro
- ✓ Consejería y Servicios psicológicos
  - ✓ Individual, de pareja, consultas, intervención en crisis
- ✓ VETS
  - ✓ Servicios de transición educación para veteranos
- ✓ Servicios para discapacitados
  - ✓ Servicios de comunicación, movilidad, ayuda en exámenes, toma de notas en clase,

# Recursos

- ✓ **Recreación y Deportes**
  - ✓ Torneos internos, clubs de deportes, programas al aire libre, Servicios médicos, entrenamiento y los torneos entre universidades.
- ✓ **Bright Success Center**
  - ✓ Consejería académica y servicios de aprendizaje,: Fiat Lux , Success Mentor Program, STEPS, Guardian Scholars, PALS, USTU 10, Orientación.
- ✓ **HEROES**

# Recursos

- ✓ Profesores
- ✓ Consejeros Académicos.
- ✓ Despensa de comida
  - ✓ Tercer viernes del mes 10 am – 2 pm Tri College  
[vdoty@ucmerced.edu](mailto:vdoty@ucmerced.edu)
  - ✓ Programa CART
    - ✓ Access to transporte TAPS, M-F 8am – 5 pm. Problemas de movilidad temporales
  - ✓ Decano de estudiantes Elizabeth Witth [ewhitt@ucmerced.edu](mailto:ewhitt@ucmerced.edu)
  - ✓ Equipo de Respuesta a Estudiantes (Folder rojo)

# ¿Cuáles son estrategias para el bienestar de los padres de familia?

- ✓ Ejercicio, baile, etc.
- ✓ Comer saludablemente
- ✓ Escribir, diario
- ✓ Ser creativo
- ✓ Cultivar relaciones sanas
- ✓ Consejería
- ✓ Técnicas para relajarse
- ✓ Estudiar, aprender algo nuevo
- ✓ Practicar el optimismo
- ✓ Cultivar un sentido de humor y jugar

# Recuerden...

- ✓ Felicidades de haber criado a un(a) hijo(a) quien asiste a la Universidad de California, Merced
- ✓ La transición puede ser dura, pero lo pueden hacer.
- ✓ Bienvenidos a la familia Bobcat

# Bienestar Estudiantil



¿Preguntas?