

## **Consejos Para Familiares**

### **Como Manejar la Separación de los Hijos Cuando se van a la Universidad.**

Reconozca que sus emociones son apropiadas y permítase sentir las. Es normal tener sentimientos encontrados. Puede ser que sienta una mezcla de tristeza, alivio, vacío, culpa, alegría, esperanza e incertidumbre. A muchos padres les puede ayudar conversar con alguien de confianza.

Preste atención a su propio bienestar. Este puede ser un buen momento para iniciar algún tipo de actividad física, pasar más tiempo haciendo las cosas que usted disfruta o empezar alguna actividad nueva. Esto le ayudará a mantener su bienestar y apoyar mejor a su hijo o hija.

### **De qué Manera Puedo Darle Apoyo a mi Hijo o Hija**

Mantengan una comunicación regular. Traten de encontrar un punto medio que sea cómodo para ambos evitando los extremos. Algunas veces los padres pueden verse tentados a estar contactando a su hijo o hija varias veces al día, lo cual es muchas veces, un error. Otros padres tienen temor de estarlos molestando y dejan pasar mucho tiempo entre: llamadas, correos electrónicos o cartas.

Permita que su hijo/hija lo guíe algunas veces sobre cuándo y cómo mantener la comunicación. Puede resultar beneficioso el abstenerse de preguntar frecuentemente sobre las notas, si regresan tarde cuando salen por las noches, si están estudiando o quiénes son sus amistades.

Sea claro en las finanzas. Tengan un plan para pagar la matrícula, libros, comida/alojamiento, transporte y recreación. Explicar con claridad lo que usted espera desde el principio evita malos entendidos en el futuro. Eduque a su hijo o hija en el uso de las tarjetas de crédito. La falta de experiencia usando las tarjetas de crédito, puede causarles serios problemas rápidamente.

Sea realista sobre sus expectativas acerca de los logros académicos y las notas. El proceso de adaptación a la vida universitaria puede ser difícil y complejo, incluyendo las presiones de obtener buenas notas. No todos los estudiantes de "A" en la escuela son estudiantes de "A" en la universidad. Dele su apoyo y enfóquese en el desarrollo de su hijo o hija más que en lo académico, siempre y cuando esté cumpliendo con los requisitos académicos básicos.

Si su hijo o hija está atravesando por un momento difícil, aconséjele que vaya a los lugares que ofrecen ayuda en la UC Santa Cruz. El centro de servicios psicológicos y consejería o CAPS, por sus siglas en inglés, ayuda a los estudiantes a manejar dificultades emocionales o psicológicas. Hablar con un consejero o psicólogo puede ayudarle a atravesar ese momento difícil además de recibir información sobre otros recursos disponibles en la universidad.

# Posibles señales que indican que un estudiante tiene dificultades

## Académicas

- Deterioro en la calidad de su trabajo
- No entrega las tareas o no va a las citas
- No asiste de manera regular a las clases o laboratorio
- Pide que se hagan ajustes poco comunes
- Falta de participación en las clases o laboratorios
- Interrumpe de forma inapropiada

## Físicas

- Cambios notables en su conducta y apariencia
- Fatiga excesiva y dificultades para dormir
- Aumento o disminución notable de su peso.
- Rasgos de personalidad o conductas exageradas (agitación, aislamiento, falta de emociones)
- Uso excesivo de alcohol y otras drogas
- Respuestas de enojo y hostilidad sin aparente provocación
- Lloro con frecuencia, se muestra irritable, está constantemente ansioso/a
- Cambios marcados en la concentración y la motivación
- Expresa abiertamente que está pensando en el suicidio

## Otras Señales

- Aislamiento
- Dependencia o búsqueda de atención constante
- Expresa claramente que tiene problemas sociales, académicos, que ha tenido una pérdida o una ruptura en una relación, etc.
- Escribe notas, correos electrónicos o expresa verbalmente que se siente sin esperanza.
- Usted presiente que algo no está bien, no sabe que es exactamente, pero siente que algo no está bien.

## Hablando con el Estudiante

Converse con su hijo o hija en privado y cuando ambos tengan suficiente tiempo, de manera que no se sientan apresurados.

- Hable de manera directa, específica y sin juzgar, sobre todo al expresar su preocupación
- Evite juzgar, evaluar y criticar, aun cuando él o ella le esté pidiendo su opinión
- Evite dar consejos

## **Escuche atenta y cuidadosamente sus pensamientos y sentimientos de una manera que no sea amenazante.**

- Dele a su hijo la atención que necesita
- Demuéstrele que está prestando atención repitiéndole lo que él o ella le ha dicho.
- Permita que su hijo o hija hable. No minimice el problema diciéndole que las cosas no están tan mal, o que él o ella lo tiene todo para ser feliz. Esto podría desalentarlo a confiar en usted la próxima vez y podría aumentar la culpa y la desesperanza
- Felicítelo/a por tener la confianza y ser honesto.

## **Haga preguntas específicas sobre el nivel de riesgo (cuando se trata de pensamientos suicidas)**

- Pregúntele si ha tenido pensamiento sobre el suicidio. Esto no va a aumentar el riesgo y la mayoría de los estudiantes sienten alivio al encontrar a alguien con quien hablar sobre esto. Por ejemplo
  - ¿Te has sentido tan mal que has llegado a pensar en el suicidio?
  - ¿Tienes un plan?
  - ¿Sabes cuándo lo harías?
  - ¿Tiene acceso a algo que podrías usar?
- No le diga que va mantener esos pensamiento de suicidio en secreto
- El tema del suicidio puede causar temor, especialmente para un padre, pero es una situación seria que requiere atención
- Las preguntas presentadas con anterioridad pueden ayudarle a determinar si un estudiante está en peligro inmediato y pedir ayuda si es necesario. Si su estudiante se encuentra en peligro inmediato, se debe considerar como una emergencia
- Si usted siente que su estudiante no está en peligro inmediato, entonces reconozca el dolor como algo importante y dígale que buscarán ayuda juntos. Es importante darle seguimiento.