



GUÍA PARA LA FAMILIA: CÓMO APOYAR A SU HIJO DESPUES DE LA PREPARATORIA



CONTÁCTESE CON NOSOTROS

- <https://gearup.wa.gov>
- <https://wsac.wa.gov/12th-year-campaign>
- <https://wsac.wa.gov/college-bound>

El primer año de la universidad es un tiempo de transición para todos. Los estudiantes pueden sentir estos desafíos comunes:

Finanzas.

La vida universitaria puede ser cara. Los estudiantes necesitan comprender cómo administrar sus finanzas y evitar endeudarse con la tarjeta de crédito.

Independencia.

Como adultos jóvenes, son ahora más responsables de sus actos. Los estudiantes tienen que mantener un equilibrio entre la universidad, el trabajo, la vida social, el descanso y el presupuesto. Tendrán más libertad y ello implica una mayor responsabilidad.

Social.

Cuando los estudiantes ingresan en una nueva institución educativa, deben rearmar su mundo social. Esto puede implicar hacer nuevos amigos, aprender a vivir con compañeros de cuarto y moverse en un entorno distinto.

Administración del tiempo.

Se espera que los estudiantes trabajen fuera del aula más que en la preparatoria. En general, deben planificar por lo menos dos horas de estudio por cada hora de clase.

Estudios.

La Universidad es distinta de la preparatoria e implica un mayor desafío. Algunos estudiantes pueden no estar advertidos de esta diferencia.



Claves para el éxito:



- **Asistencia a clase.** La asistencia es un factor importante para el éxito académico. A diferencia de la preparatoria, nadie va a recordarles a los estudiantes que asistan a clase ni llamarlos cuando están ausentes o intervenir cuando superan las inasistencias permitidas.
- **Atención personalizada.** Los instructores tienen un horario de atención durante el cual los estudiantes pueden reunirse uno a uno con sus profesores. Esta atención personalizada es para que los estudiantes reciban ayuda, hagan consultas y conozcan más sobre las expectativas del profesor.
- **Participación en el campus.** Los estudiantes que participan en la vida universitaria están, en general, más motivados y enfocados. Hay equipos deportivos internos, actividades de la residencia universitaria, cuerpo de gobierno estudiantil y clubes de intereses extracurriculares.
- **Calendario del campus, baja de un curso.** El calendario académico presenta el programa de inscripción en los cursos e incluye una fecha límite para la baja. Los estudiantes pueden darse de baja de un curso en cualquier momento; sin embargo, la fecha límite indicada en el calendario académico establece si los estudiantes pueden recibir un reembolso si se retiran en la mitad de un periodo académico.

El primer año en cinco etapas.

La transición de la preparatoria a la universidad es un hito importante. Muchos estudiantes, ya sea que vivan en el campus o fuera de la universidad, pasan por una amplia gama de emociones durante su primer año académico. Estas emociones son normales y, con frecuencia, se suceden en cinco etapas. No tienen un tiempo determinado. Algunos estudiantes pasan por todas estas etapas antes de terminar el primer trimestre o semestre mientras que otros necesitan más tiempo de adaptación.

Etapas de
luna de
miel

Choque
cultural

Adaptación
inicial

Nostalgia o
pérdida de
confianza

Aceptación e
integración

Etapa uno: luna de miel

Muchos estudiantes sienten ansiedad, expectativa y un sentido de libertad inicial cuando comienza la Universidad. La nostalgia y el deseo de comunicarse con frecuencia con la familia son comunes. Es posible que también estén comenzando a conocer compañeros de cuarto, hacer nuevos amigos en el campus y manejarse en el lugar. Esta suele ser una etapa de muchos gastos, por ejemplo, en la compra de libros de texto, útiles y decoración/muebles para los cuartos.

Consejo para las familias

- Conforme a la Ley de Derechos Educativos y de Privacidad para la Familia (FERPA), una institución no puede conversar con los padres sobre ninguna información del estudiante sin su permiso. Si esperan ver las calificaciones de sus hijos, deberán hablarlo con ellos.
- Ustedes y su hijo pueden tener emociones encontradas cuando su hijo comienza la universidad.
- Escuchen con una mente abierta y ofrezcan su apoyo.
- Animen a su hijo a pedir ayuda cuando lo necesite, concurrir a las actividades de bienvenida en el campus y conocer nuevos amigos.
- Expresen confianza en que su hijo podrá recorrer con éxito este nuevo camino.
- Actúe como capacitador en lugar de solucionador de problemas.
- Conversen sobre la frecuencia con la que se comunicarán por teléfono, carta, correo electrónico o mensaje de texto.
- Acuerden la frecuencia de visitas del estudiante a la casa y de la familia al campus.
- Hablen sobre las expectativas de estudio, de especialización y de carrera.
- Incentiven a su hijo a fijar sus propias metas académicas. Tenga en cuenta que el entorno de aprendizaje de la universidad es muy distinto del de la preparatoria. Es posible que los estudiantes no obtengan en la universidad las mismas calificaciones que obtenían antes.
- Analicen las opciones de pago, gastos y empleo.



Cómo iniciar una conversación

- ¿Qué es lo que más te entusiasma de asistir a esta universidad?
- ¿Qué te pone más nervioso?
- ¿Qué idea tienes para despedirte y mantenerte conectado con los amigos que se quedan en casa o se van a otras universidades?
- ¿Cómo piensas seguir en contacto?
- ¿Cómo y con qué frecuencia deberíamos comunicarnos?
- ¿Con qué frecuencia quieres venir a casa?
- ¿Cómo es tu compañero de cuarto?
- ¿Qué clases te parecen más interesantes?
- ¿Encontraste un buen sitio para estudiar?
- ¿A qué eventos has asistido?
- ¿Funciona tu economía según lo previsto?
- ¿Piensas sacar una tarjeta de crédito?
¿Entiendes las tasas de interés y cómo pueden afectar tu historial de crédito?

Etapa dos: choque cultural

Los estudiantes comienzan a entender las realidades de adaptarse a la universidad. Comienzan a recibir comentarios sobre sus avances. Algunos se sentirán sobrecargados de trabajo, sufrirán por las calificaciones de los primeros exámenes o por problemas en la administración del tiempo.

Los estudiantes se pueden sentirse fuera de lugar y ansiosos. Pueden estar viviendo las siguientes situaciones por primera vez:

- Compartir un cuarto con extraños.
- Administrar el tiempo y el dinero.
- Encontrar apoyo y luchar por ellos mismos.
- Viajar diariamente de la casa a la universidad.
- Desenvolverse en una comunidad nueva.
- Manejar el desafío de cumplir con tareas universitarias y un empleo.

Justo cuando piensan que su hijo ha logrado adaptarse a la universidad, podrían recibir una llamada, un mensaje de texto o correo electrónico relacionado con la Etapa Dos. Esta etapa pasará. Es útil escuchar y dar apoyo. Recuérdele al estudiante que este sentimiento es muy típico. Existen recursos en el campus para ayudarlo. Sólo necesita pedirlo.



Consejo para las familias

- Den a sus hijos confianza en que podrán salir adelante en este entorno. Conversen sobre sus habilidades de estudio y la administración del tiempo y recomienden recursos del campus.
- Pregunten sobre el tiempo de estudio, la carga de trabajo y la participación en organizaciones / actividades del campus.
- Alienten a sus hijos a que se acerquen a sus instructores para solicitar ayuda y consulten con un consejero académico cuando elijan las clases del próximo semestre.
- Ayude al estudiante a seguir conectado con las actividades en casa. Admita que puede estar triste por perderse los cumpleaños familiares, las vacaciones y los eventos de la comunidad.
- Conversen sobre los planes de los próximos meses como, por ejemplo, un viaje a casa por el Día de Acción de Gracias. Los periodos de receso llegan rápido— ¿Cómo cambiarán las cosas en su casa?
- Envíe atenciones con notas desde casa, cosas prácticas o algo rico para compartir con los compañeros de cuarto y amigos.

Cómo iniciar una conversación

- ¿Cómo estás manejando la carga de tareas?
- ¿Cuál es tu cronograma de estudio?
- ¿Qué materias estás pensando cursar el próximo trimestre o semestre?
- ¿Estás pensando en unirse a algún grupo o club o actividad? ¿Cuáles? ¿Por qué?
- ¿Te has reunido con alguno de tus profesores o asistentes?
- ¿Has tenido acceso a algún servicio de apoyo en el campus, como el centro de tutoría o el centro de escritura?
- ¿Qué puedes hacer para mejorar en tu próximo examen/ trabajo?
- ¿Qué recursos te ofrece la universidad para ayudarte ante ese desafío?
- ¿Cómo estás administrando tu dinero?



Etapa tres: adaptación inicial

A medida que avanza el año, sus hijos comenzarán a desarrollar una rutina. Se habrán familiarizado con la vida del campus y los nuevos entornos académicos y sociales. Las visitas a casa pueden estar llenas de entusiasmo. Pueden visitarlos con menor frecuencia. De manera ideal, se están adaptando bien a la nueva vida. Es importante mantener las líneas de comunicación abiertas.

Si su hijo vive en el campus en una residencia universitaria, es totalmente

normal que surjan conflictos entre compañeros de cuarto. Su hijo puede estar compartiendo una habitación con alguien muy diferente. La mayoría de los estudiantes pueden resolver las situaciones cuando las conversan entre ellos directamente o con un Consejero Residencial. En un instituto o una universidad, un Consejero Residencial es un estudiante responsable de supervisar y asistir a otros estudiantes, en general más jóvenes, que viven en la misma residencia o dormitorio.

Si su hijo vive fuera de la universidad y viaja todos los días, puede sentir que no encaja en la comunidad del campus o no conoce el campus y sus recursos tan bien como sus pares. Los estudiantes que viven afuera deben equilibrar sus responsabilidades en casa y en la universidad. Es importante que construyan relaciones con sus instructores y compañeros de clase. Pueden depender de sistemas de apoyo externos y también pueden acceder a los servicios académicos y sociales de la universidad.

Durante esta época, los estudiantes suelen reconsiderar sus estrategias de administración del tiempo. Explorarán

especializaciones o carreras. Harán planes con sus consejeros académicos. Algunos estudiantes comenzarán a planificar mudarse fuera del campus para el próximo otoño.



Cómo iniciar una conversación

- ¿Completaste el formulario FAFSA o WASFA para el próximo año académico?
- ¿Qué te gusta de las nuevas clases?
- ¿Estás cambiando tus hábitos de estudio este semestre?
- ¿Has decidido qué hacer en el receso de primavera?
- Cuéntame sobre tus mejores amigos del campus.
- ¿Has decidido dónde vivirás el año que viene?

Consejo para las familias

Las familias pueden sentirse algo preocupadas por las calificaciones de sus hijos. Pregúntenles qué cambios serían necesarios para garantizar un buen desempeño académico. Pregúntenles si han considerado los servicios de apoyo académico que la universidad ofrece.

Etapa cuatro: nostalgia o pérdida de confianza

Después de rendir los exámenes finales, muchos estudiantes regresan a casa por el receso de invierno y pueden sentirse preocupados por la adaptación a la rutina en casa. Para muchos, el receso invernal es una oportunidad para recuperar horas de sueño y volver a conectar con amigos que no han visto durante meses. También comenzarán a recibir sus calificaciones y sentirán alegría, decepción o alivio.

En general, se siente nostalgia después de unas vacaciones. Su hijo podrá volverse un poco inseguro y tener dudas sobre el nuevo entorno. Los estudiantes, a menudo, se preguntan si se sienten parte de la universidad o si la universidad es todo lo que se supone que debe ser. La nostalgia es normal. Como en cualquier periodo de transición importante, los estudiantes tendrán sus momentos buenos y malos. Muchos sienten nostalgia en algún momento durante el primer año. A continuación, les damos algunas sugerencias para demostrar su apoyo:

- Reafirme a su hijo que esto es NORMAL.
- Siga escuchando a su hijo con una mente abierta y tranquilícelo.
- Anímelo a asistir a eventos y a unirse a organizaciones.
- El centro de salud del campus es un excelente recurso confidencial para los estudiantes que sienten nostalgia o sufren ansiedad y depresión.
- Si su hijo vive en la residencia universitaria, anímelo a hablar con el Consejero Residencial.

Etapa cinco: aceptación e integración

Finalmente, los estudiantes se sienten parte de la comunidad universitaria. Comienzan a considerarla su casa. La mayor parte de los estudiantes ganaron confianza en sus habilidades para administrar el tiempo y sienten menos estrés ante los exámenes. También se inscriben en los cursos de otoño y consideran opciones para el verano. Algunos estudiantes tendrán sentimientos encontrados en cuanto a irse durante el verano y otros decidirán quedarse para tomar clases o buscar oportunidades laborales de verano.

Si su hijo vuelve a casa durante el verano, la vida será distinta de lo que era cuando estaba en la preparatoria. Pueden surgir malos entendidos y conflictos. Su hijo estará cómodo con la independencia y acostumbrado a ella, especialmente para entrar y salir sin avisar a nadie. Ustedes pueden pensar también que conocen los intereses y la identidad del estudiante pero podrían descubrir que ha hecho grandes cambios, sin analizar los cambios con ustedes. La comunicación y el respeto son clave.

Cómo iniciar una conversación

- ¿Qué materias cursarás el año que viene? ¿Estás empezando a decidir alguna especialidad?
- ¿Qué te entusiasma en la elección del tipo de vivienda para el año próximo?
- ¿Cómo crees que has cambiado este año?
- ¿Qué hubieras deseado hacer de otra manera en tu primer año de universidad?
- ¡Estoy tan orgulloso de todo lo que aprendiste y lograste este año!

Consejo para las familias

Cuando sus estudiantes comiencen a tomar decisiones en cuanto a la vivienda para el año próximo, hablen de todos los factores para tener en cuenta. Presten especial atención al entorno de vivienda que ayudará a sus hijos a tener un mejor desempeño académico.

