



**Servicios de Apoyo de Consejería**, ubicado en 3317 W Foster Ave (#24 en el mapa del campus) está abierto de lunes a miércoles desde las 9 a.m. hasta las 4:30 p.m.; (773) 244-4897. Ofrecemos una breve consejería de salud mental individual, consejería grupal, consultas y referidos, divulgación de salud mental en el campus y educación y una biblioteca de préstamos. Nuestros servicios son gratuitos y confidenciales para estudiantes de tiempo completo.

**Los Desafíos Comunes de Salud Mental para los estudiantes universitarios**

Estrés relacionado con:

- Mayores exigencias académicas
- Exposición a nuevas personas, ideas y tentaciones
- Hacer nuevos amigos/redes sociales
- Vivir por su cuenta, en un nuevo lugar
- Problemas de relación, como el noviazgo
- Responsabilidades financieras

Los sentimientos potenciales de:

- Nostalgia
- Soledad
- Depresión
- Ansiedad, sentimiento abrumado
- Dificultades de ajustándose

Los desafíos de salud mental pueden ser nuevos para el estudiante universitario, o los desafíos de salud mental existentes pueden ser exacerbados. Las transiciones son difíciles!

**El apoyo de la familia y amistades es esencial;** Esta es la primera vez que muchos jóvenes estarán lejos de casa. Es un gran paso y casi inevitablemente uno que causará ansiedad. ¡Los familiares/amigos también pueden estar ansiosos! ¿Cómo planea y gestiona esta transición? ¿Cómo sabe usted Cuándo su hijo podría necesitar que intervenga y preste ayuda o apoyo?

ANTES DE COMENZAR LA UNIVERSIDAD	EN EL MOMENTO QUE SUE ESTUDIANTE ESTÉ EN LA UNIVERSIDAD
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hable sobre la importancia de asumir la responsabilidad de su salud y la necesidad de avisarle si surge algún problema</li> <li>▪ Familiarícese con los recursos de apoyo estudiantil.</li> <li>▪ Hable acerca de la frecuencia con la que tendrá contacto con su hijo. Es posible que deseen comunicarse con más frecuencia en el principio a medida que se ajustan a la Universidad.</li> <li>▪ Hable sobre las decisiones, los desafíos, las elecciones o las dificultades que espera que su hijo maneje por su cuenta; ¿En qué decisiones buscarán su aportación, y en qué momento y/o en qué circunstancias deben pedir ayuda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manténgase en contacto; Hacer llamadas productivas – "¿Cómo puedo ayudar? ¿Qué crees que deberías hacer? ¿Qué opciones está considerando?" Ayúdenos a trabajar a través de la elección, pero no haga la elección si puede evitarlo.</li> <li>▪ Si estás preocupado, pregunta. Confíe en su instestino</li> <li>▪ Buscar/escuchar cambios – los signos de un problema pueden incluir cambios en el sueño, cambios en los patrones de alimentación, dolores de cabeza, irritabilidad, enfermedad recurrente, problemas para concentrarse, aumento de las emociones negativas, malas calificaciones.</li> <li>▪ Utilice los servicios de apoyo al campus</li> </ul>

**Ambos están aprendiendo; Ser flexible**



## Consejos sobre cómo familiares y amigos pueden apoyar un estudiante universitario

Adaptado de "9 Consejos sobre Cómo ser un buen colegio primario", Washingtonpost.com, Amy Joyce, 9/2/14 y "20 consejos para las familias de todos los estudiantes", de la Universidad de Maryland, adaptado por Brian L. Watkins, Director de los padres y de la Familia, de "20 puntos que me gustaría discutir con las familias de todos los estudiantes" por Michael J. Kiphart, Decana de Asuntos Estudiantiles, Carroll Community College.

**Piensa en tus palabras de despedida.** Cualquier sabiduría que tengas que ofrecer, ya sea ' te amo ', ' estoy detrás de ti ', ' Estoy orgulloso de ti ', di lo. Si no puede expresarse verbalmente, escriba sus pensamientos y envíe la carta a su hijo inmediatamente después de llegar a casa.

**Sus vidas cambiarán.** Prepárate para las diferencias en tu relación con tu estudiante. Tenga paciencia. Entienda que tomará un tiempo para que todo el mundo encuentre su pie en esta dinámica de la relación en evolución.

**No podrás esperar a que vengan a casa, o irte.** Su hijo llegará a casa con un conjunto nuevo de hábitos, particularmente cuando se trata de comida y sueño. Si su estudiante vive en casa mientras está en la Universidad, asegúrese de darle a su estudiante su propio tiempo y espacio.

**No cambies la habitación de tu hijo.** La habitación del estudiante es ' base ' – trate de no cambiarlo mucho durante su primer semestre de distancia. Los estudiantes de primer tiempo en particular pueden pasar por algunos momentos muy difíciles. Dale un "refugio seguro".

**Cuando surge un problema, "Muévete como tus pies están atrapados en la melaza".** La tentación es intervenir cuando un niño llama a casa con un problema. Recuerde que muchos recursos existen en la Universidad para ayudar a los estudiantes a lidiar con varias situaciones. Expresa su apoyo, pero dele tiempo a sus hijos para resolver sus propios problemas — en última instancia, los beneficiará.

**No esperes las mismas calificaciones en la Universidad que los estudiantes consiguieron en la escuela secundaria.** Esperar que los GPA tempranos sean bajos y posteriores para ser mejores. Los nuevos estudiantes de primer nivel de la Universidad son realmente exitosos alumnos de secundaria que están en la Universidad. Necesitan tiempo y experiencia para aprender a ser estudiantes universitarios en la Universidad. Esto tarda al menos un semestre. Sea paciente y comprensivo.

**Estudiantes en la Universidad no se convierten en "estudiantes universitarios" durante la noche.** Comienzan como estudiantes de secundaria en la Universidad. Se necesita tiempo para aprender cómo ser un estudiante universitario- cómo estudiar, cómo comer, cómo hacer la colada, cómo jugar, cómo manejar el dinero, etc. Sea paciente – este proceso requiere al menos un semestre.