

## Preparándose para la universidad: sugerencias para los padres

Los meses de verano entre el colegio y la universidad ofrecen una buena oportunidad para que padres e hijos comiencen a prepararse para los ajustes que implicará la vida universitaria. También, puede ser la ocasión de hablar con sus hijos sobre las preocupaciones y expectativas que tienen Uds. Centrándose en temas como la responsabilidad personal, la seguridad y la importancia de tomar decisiones saludables, se puede dar un mensaje importante mientras su hijo/a se prepara para su nueva experiencia universitaria.

Aquí hay unas recomendaciones para ayudarlos con el proceso:

### **Ayuden a su hijo/a a prepararse para más independencia:**

- Permitan a su hijo/a despertarse por la mañana sin su ayuda.
- Enseñen a él/ella a lavar su ropa si no está acostumbrado/a a hacerlo normalmente.
- Ayuden a su hijo/a a aprender cómo manejar bien el dinero – gastar con responsabilidad, crear un presupuesto, balancear su cuenta bancaria.
- Ayuden a su hijo/a a asumir la responsabilidad de planificar bien. Cómprenle un calendario o agenda, pídanle a él/ella que identifique las fechas importantes y que se acostumbre a organizar bien su tiempo diariamente.
- Ayuden a su hijo/a a escoger comida saludable. Contrasten los hábitos saludables con los no saludables.

### **Compartan sus expectativas:**

- Repasen sus expectativas con su hijo/a sobre el uso del alcohol y las drogas, y la responsabilidad personal que él/ella debe asumir.
- Ayuden a su hijo/a a darse cuenta de cuestiones relacionadas con su seguridad personal. Hablen con él/ella sobre la importancia de tomar decisiones inteligentes e identifiquen los recursos de seguridad que hay en la universidad.
- Compartan sus valores personales sobre temas tales como la fuerte presión social, la independencia y la responsabilidad personal.
- Ayuden a su hijo/a a tener una comprensión realista de sus finanzas. Creen un plan de gastos y repásenlo de vez en cuando. Hablen del uso de las tarjetas de crédito y asegúrense que su hijo/a comprenda los límites que se han establecido sobre el uso de ellas.

### **Hagan su tarea:**

- Infórmense sobre las políticas académicas y no académicas de la universidad. Asistan a la orientación para los padres, exploren la página web de la universidad, y lean el manual para los estudiantes (Student Handbook). Presten

atención a las políticas y las regulaciones y “El Código de conducta para los estudiantes” (“Code of Student Conduct”).

- Entérense de las políticas sobre la privacidad de los expedientes estudiantiles.

Conozcan los recursos de la universidad, y sean capaces de identificar los servicios más importantes en el campus.