

¡Saludos, padres de los estudiantes de nuevo ingreso!

Tanto sus hijos como usted comienzan una nueva etapa de sus vidas. Al entrar a la universidad, el joven se va a enfrentar a una serie de cambios y retos que le brindaran gradualmente una nueva perspectiva de vida, así como experiencias enriquecedoras. Inevitablemente, esto trae unos cambios en la familia, a veces en su composición o en los procesos cotidianos de su convivencia. Ya sea que el joven universitario se hospede o que viva en casa, hay una serie de cosas que usted debe tener presente que ayudarán tanto a su hijo como a usted a experimentar mejor esta etapa de la vida.

1. En la universidad, pueden enfrentar muchas exigencias, lo que requerirá de muchas horas de estudio, clases, exámenes fuera de horario regular y actividades extracurriculares a las que puedan asistir (considerar los medios virtuales). Es por esto que debe ser comprensivo y flexible con los horarios, ya que estarán realizando actividades diferentes a las que hacían. Usted debe estar atento y fomentar en el estudiante una distribución adecuada de su tiempo, pero evite parecer que está controlando el mismo.
2. Preste atención a señales de cambio de humor, aislamiento, ansiedad u otros estados emocionales poco comunes que observe en su hijo o hija. Hable con ellos y trate de ver qué está ocurriendo. De ser algo que está afectando sus estudios u otra área de su vida, o que no estén saliendo bien en sus clases, hágales saber que hay soluciones. Estimúlelo a buscar ayuda para su situación. Pueden acudir a los recursos de ayuda que ofrece la universidad, como en el caso de nuestras oficinas en el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos, o los programas de tutorías disponibles.
3. Espere cambios, pero no necesariamente esto significa que haya algo mal.

4. Permita que ellos hagan las cosas por ellos mismos y hágales saber que están disponibles si los necesitan. Fomente sus habilidades para ser autosuficientes; pero evite ser indiferente a necesidades reales.
5. Si se hospeda, conozca el lugar donde va a vivir y a sus compañeros. Si usted vive lejos del lugar y se le hace difícil llegar rápido, identifique a un familiar u otra persona de confianza que le pueda representar en caso de alguna emergencia.
6. Establezca su plan de manejo de emergencias y comunicación familiar.
7. Mantenga la comunicación con su hijo y establezca con él los posibles momentos de la comunicación y los medios que usarán. Trate de evitar excederse y ser asfixiante. En ocasiones, puede ser que no le respondan rápido. Deles un tiempo razonable y vuelva a contactarlos. Visítelos ocasionalmente, pero coordine con ellos de forma que no interrumpa sus estudios.
8. Fomente en ellos el que puedan establecer amistades y tener personas que los apoyen si es necesario.
9. Si se hospedan, ayúdelos a formar de un ambiente en el que se sientan motivados, seguros y a gusto.

Para conocer nuestros servicios, les invito a que exploren el contenido de nuestra página de Departamento: <https://www.uprm.edu/dcsp/>.

Es importante que usted este ahí para apoyarlos.

Dr. Emir S. Rivera Castillo, Psicólogo Clínico
Director, Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos
Universidad de Puerto Rico, Recinto de Mayagüez