

Transición de Vida Escolar a Vida **COLEGIAL**, Adaptación Parental y Estudiantil



**Departamento de Consejería &
Servicios Psicológicos**



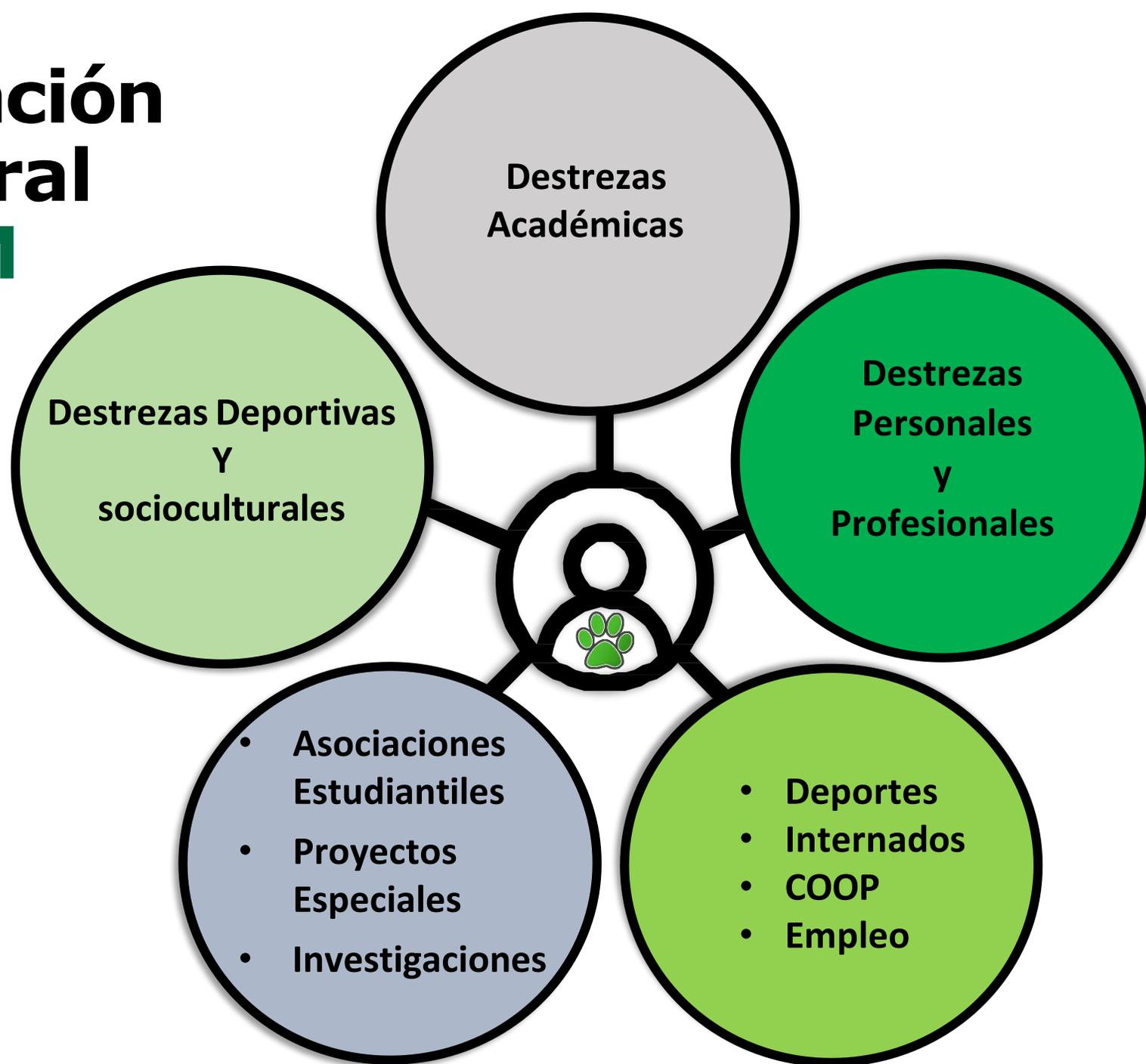
Introducción

Los estudios profesionales y la transición de escuela a universidad son temas de gran preocupación en la mayoría de los padres puertorriqueños. A través de la vida escolar de nuestros hijos, nos ocupamos, de que reciban toda la guía, ayuda, orientación y preparación posible para la vida universitaria.

Nuestro entendimiento y consideración a esta válida preocupación, nos lleva a presentar, durante la tarde de hoy, los puntos más importantes que debemos conocer sobre la transición a la vida colegial exitosa.



Preparación Integral RUM



Destrezas Académicas

- Currículo de Especialidad
- Grados Menores
- Secuencias Curriculares
- Intercambio Estudiantil
- Internados / COOP
- Programas de Desarrollo de Negocios
- Organizaciones Estudiantiles Académicas / Proyectos Especiales
- Investigaciones
- Certificaciones (DECEP)
- Cursos cortos (DECEP)
- Escuela Graduada



Servicios Estudiantiles

- Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos
 - Servicios de consejería profesional, psicológicos clínicos, psico-educativos y psico-sociales
 - Nuevo Ingreso:
 - Orientaciones de Nuevo Ingreso
 - Curso de Introducción a la Vida Universitaria (UNIV 3005)
 - Apoyo a través del Programa de Estudiantes Orientadores
- OSEI (Acomodo Razonable)
- Servicios Médicos
- Servicios Tutoriales
- Actividades Socioculturales
- Actividades Deportivas
- Actividades Psicoeducativas
- Colocaciones (Internados / Coop / Empleo)
- Organizaciones Estudiantiles



“Centro de Aprendizaje y Éxito: RUMbo EX”

en Edificio Luis de Celis 011



Centro de Aprendizaje y Éxito RUMbo EX

- Área de estudio individual
- Libros disponibles de temas no usuales en biblioteca
- Sistema de asesorías/tutorías variadas
- Consejería Métodos estudio
- Préstamo laptops y libros de texto uso en el Centro

CAAMPAMENTO DE VERANO ESTUDIANTES INDECISOS SI SEGUIR ESTUDIANDO LUEGO DE ESCUELA SUPERIOR (UNA SEMANA)



Programa PÓRTICO

Programa de Orientación y Recursos para la Transición e Inmersión al Colegio

Cohorte 2020 en adelante: Invitación a todos los admitidos mediante correo electrónico



Tasa de Registro PÓRTICO

	N	% cohorte prepas
2020-2021	248	11.05%
2021-2022	246	13.48%
2022-2023	321	16.99%
2023-2024	290	15.57%
2024-2025	276	15.65%



- Servicios de Consejería Profesional, Psicología Clínica y Consultoría en Métodos de Estudio
- Administración de Inventarios y Pruebas
- Orientaciones académicas y educativas
- Adiestramientos para desarrollo psicosocial
- Esperiencias educativas extramuros

“La Guarida”: Sala de estudio y asesorías solamente para estudiantes de primer año CH 001

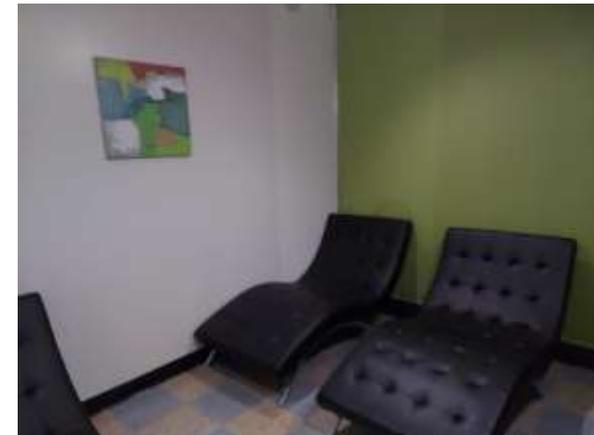


RUMbo en Calma

- RUMbo en Calma: Espacios de relajación y aprendizaje CH 407
 - Ejercicios de relajación
 - Sala con tres sillas de masaje automático programado
 - Sala de descanso y siestas
 - Administración del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)
 - Atendido por estudiantes practicantes del programa Subgraduado en Psicología
- Oficina de Psicóloga Clínica Ch 406
 - Servicios individualizados para el manejo de la ansiedad



* Cernimiento y alcance a los estudiantes que tienen puntajes más altos en ansiedad BAI



¿Cómo puede ayudar a su hijo/a en esta transición?

Conociendo las diferencias entre la vida escolar y la colegial.



Diferencias en términos administrativos

Escuela

UPRM

Los padres tienen que solicitar los servicios por el estudiante. Algunos servicios, se le ofrecen o coordinan, para que participe de los mismos.

Todo servicio es voluntario y no puede ser solicitado por los padres. El estudiante tiene la responsabilidad de solicitar los mismos.

Los padres tienen acceso a toda la información.

La información es confidencial (Ley FERPA-Buckley Family Educational Rights and Privacy Act y Ley de Salud Mental)

Es obligatoria y tiene una opción gratuita.

Es voluntaria y tiene grandes gastos envueltos. El estudiante tiene la responsabilidad de orientarse sobre las ayudas económicas disponibles. Imprescindible, que complete la beca FAFSA.



¿Cómo puede ayudar a su hijo en términos administrativos?

- Dialoguen sobre la importancia de manejar adecuadamente su presupuesto y no involucrarse en deudas innecesarias.
- Presupuesto adecuado tomando en consideración:
 - Comida y gastos personales
 - Materiales educativos
 - Equipo electrónico
 - Transportación y gasolina
- Hospedaje seguro y cercano al recinto.
- Transportación de acuerdo a la distancia de hospedaje.
- No es recomendable que trabaje fuera del recinto, al menos durante el proceso de adaptación.



Diferencias en términos académicos

Escuela

El estudiante no es responsable de conocer los requisitos de graduación, la escuela se encarga.

El maestro realiza recordatorios sobre las tareas, asuntos administrativos y exámenes.

El itinerario tiende a ser fijo y diurno.

Se sabe dónde encontrar, siempre a sus profesores (salón).

UPRM

El estudiante es responsable de conocer los requisitos de graduación. (Asesoría Académica Departamental)

El estudiante deberá estar al pendiente de su prontuario de clase y calendario académico. El profesor no tiene obligación de hacer recordatorios de tareas.

El itinerario es alterno y puede tener clases y exámenes en horario nocturno y de fin de semana.

El estudiante debe asegurarse de conocer la oficina y horario de disponibilidad de cada uno de sus profesores. Rara vez los conseguirá fuera de dichas horas.



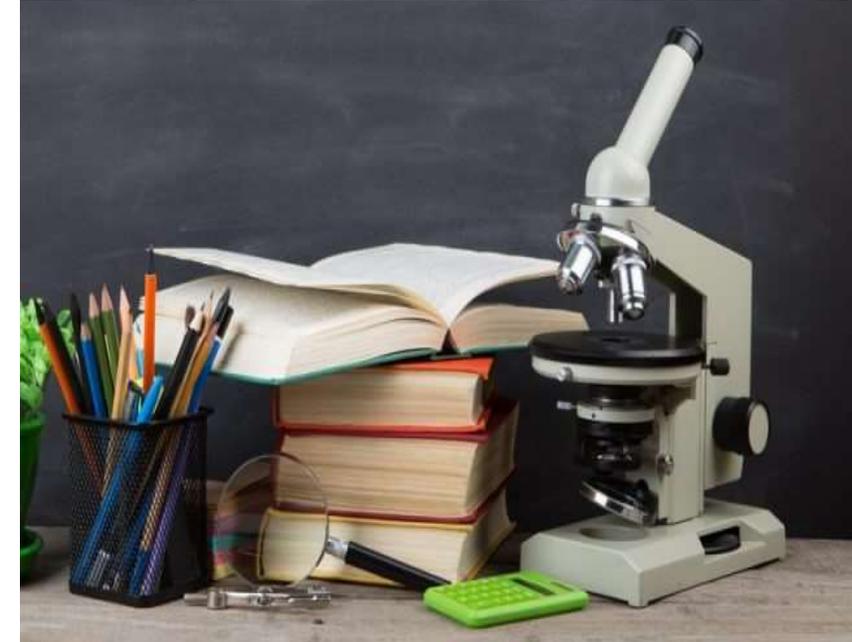
Diferencias en términos académicos

Escuela	UPRM
<p>Tiene los veranos libres.</p>	<p>Tiende a tener los veranos comprometidos con: cursos, internados, investigaciones y proyectos especiales.</p>
<p>Si existe alguna queja, los padres se encargan de la situación.</p>	<p>El estudiante es el encargado de presentar las quejas ante el Procurador Estudiantil.</p>
<p>Luego de una ausencia, el estudiante entrega una excusa redactada por sus padres, y los maestros tienden a reponer el material estudiado.</p>	<p>Luego de una ausencia, el estudiante es responsable de excusarse con cada uno de sus profesores, vía correo electrónico y adquirir por sus propios méritos los temas estudiados.</p>



¿Cómo puede ayudar a su hijo en términos académicos ?

- **Fomentar el uso de recursos universitarios:** Aconséjalo para que aproveche las tutorías, bibliotecas y servicios estudiantiles.
- **Celebrar sus logros:** Reconoce y celebra sus metas cumplidas, esto motiva y refuerza su confianza.
- **Apoyar en la toma de decisiones:** Bríndale orientación en la elección de cursos, especialidades, o actividades extracurriculares según sus intereses.
- **Facilitar recursos:** Ayúdalo a acceder a libros, software, o materiales necesarios para sus clases.
- **Fomentar la organización:** Ayúdalo a crear un calendario para gestionar tareas, exámenes y proyectos. Herramientas digitales como aplicaciones de planificación pueden ser útiles.
- **Proveer un espacio adecuado:** Asegúrate de que tenga un lugar tranquilo y cómodo para estudiar, libre de distracciones.
- **Escuchar y aconsejar:** Muestra interés en sus desafíos y éxitos académicos. Proporciona consejos prácticos cuando lo necesite.



Diferencias en términos personales

Escuela

UPRM

Viven con los padres/tutores

Se hospedan (independencia, manejo de presupuesto, organización, limpieza, compra y preparación de alimentos, convivir con extraños, seguridad)

Los padres están más pendiente del itinerario y vida social.

El estudiante tiene que aprender a tomar decisiones sabias. La supervisión de mamá y papá es más indirecta.

Los padres y maestros guían directivamente al estudiante para ayudarlo a lograr sus metas y establecer prioridades.

El estudiante, por si solo, tiene que establecer sus prioridades, organizarse, tomar decisiones y ser auto disciplinado.



¿Cómo puede ayudar a su hijo en términos personales?

- Oriéntelo sobre técnicas efectivas de limpieza y orden.
- Oriéntelo sobre técnicas rápidas de cocina.
- Oriéntelo sobre la importancia de la seguridad
 - Cerrar puertas, portones y ventanas
 - Tratar de no llegar tarde a su casa/hospedaje
 - No salir solo/a en las noches
- Oriéntelo sobre la importancia de mantener la sana convivencia.
- Protocolo familiar en caso de emergencias.



¿Cómo puede ayudar a su hijo en términos emocionales?

- Demuestre y exprese que lo/a ama
- Manténgase en contacto
- Visítelo/a, llámalo/a, envíale mensajes de cariño
- Envíe mensajes positivos y de motivación
- Dialoguen sobre sus inquietudes, sin juzgar
- Permítale tomar su propia decisión vocacional
- No imponga carreras profesionales
- En caso de identificar alguna necesidad, motíVELO a solicitar los servicios de ayuda del Recinto. (DCSP, OSEIRUM, Tutorías)





Departamento
de Consejería y
Servicios Psicológicos



5^{to} Piso, Centro de Estudiantes



(787) 832-4040
Ext. 2040, 3864, 3372



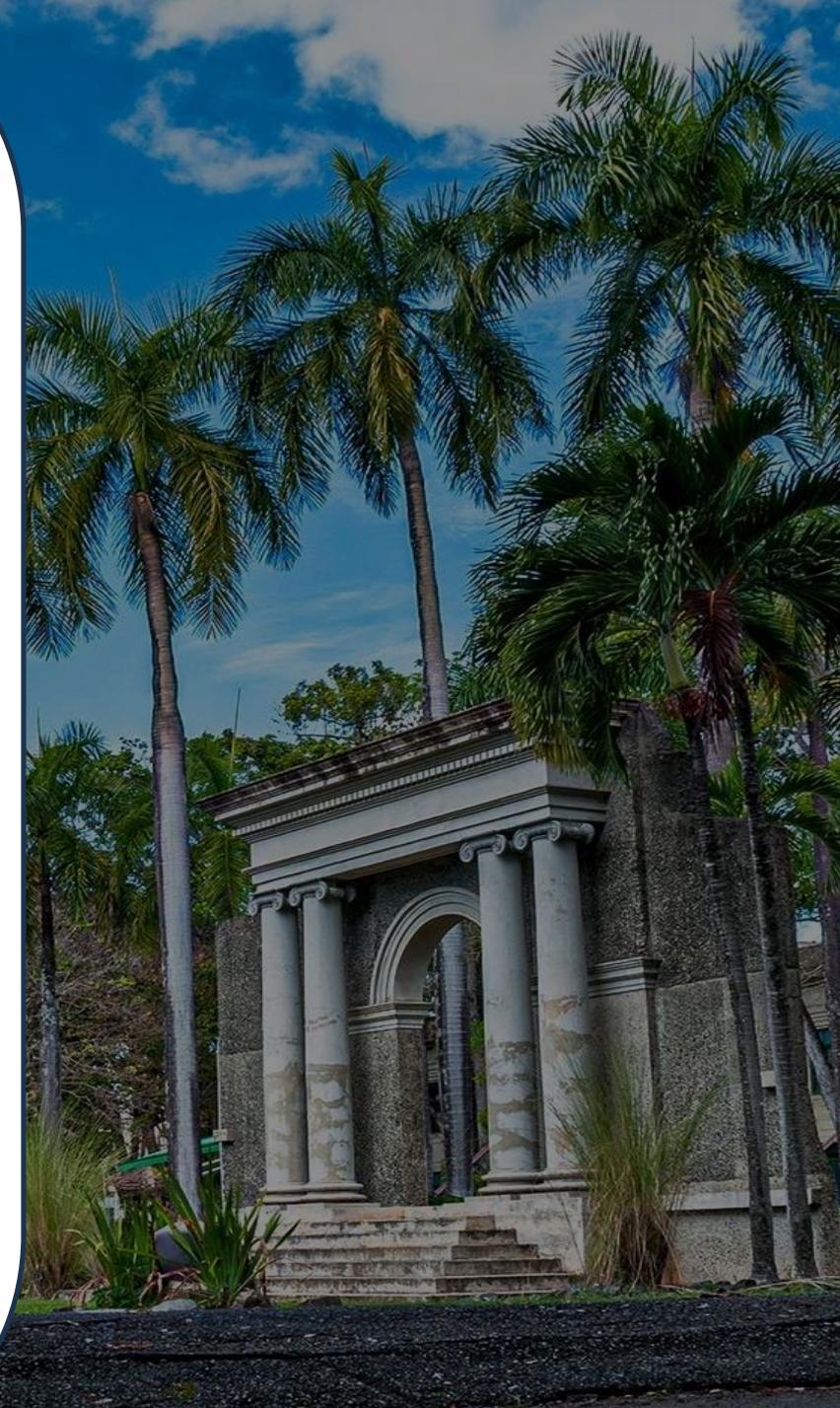
dcsp@uprm.edu



www.uprm.edu/dcsp



Inspiring excellence in student mental health care



Bienvenido a la Vida **COLEGIAL**

Para mas información:



Departamento
de Consejería y
Servicios Psicológicos



**¡Estamos aquí
para ayudarte!**