

Apoyar al Estudiante En Sus Años Universitarios

Ayudar al
estudiante
a alcanzar el
éxito

Conversaciones con el estudiante sobre:

- Consumo de Alcohol
- Plan de seguridad ante emergencias
- Salud Mental y Prevención del Suicidio
- Violencia Sexual
- Cultura Universitaria

CONVICCIONES

Como comunidad, estamos comprometidos con...

Búsqueda de la Verdad

Valoramos la consulta intelectual como un hábito de por vida, la búsqueda ilimitada e imparcial de la verdad en todas sus formas, la integración de los conocimientos en las disciplinas y las exploraciones imaginativas y creativas de nuevas ideas.

Excelencia Académica

Creamos una cultura entre profesorado, estudiantes y personal que brinda reconocimiento al poder de las ideas y recompensa el pensamiento riguroso.

Fe y Razón

Participamos activamente en la tradición intelectual católica, que valora la compatibilidad fundamental de la fe y la razón, y fomenta un diálogo significativo dirigido al florecimiento de la cultura humana.

Dignidad

Respetamos la dignidad de cada persona y valoramos los aportes únicos que cada una trae al mosaico general de la comunidad universitaria.

Diversidad

Nos esforzamos por crear una comunidad diversa y atractiva en la que, juntos, trabajamos por una sociedad más justa e inclusiva.

Atención Personal

Fomentamos una cultura de cuidado que apoya el bienestar de cada miembro.

Gratitud

Celebramos los logros de todos los miembros de nuestra comunidad en los objetivos alcanzados y los obstáculos superados, y en todos los aspectos agradecemos a Dios.

MISIÓN

Inspirados por la tradición intelectual católica, University of St. Thomas educa a los estudiantes para que sean líderes moralmente responsables que piensan críticamente, actúan con sabiduría y trabajan hábilmente para avanzar hacia el bien común.

VISIÓN

University of St. Thomas, una universidad urbana completa católica, es reconocida nacionalmente por su excelencia académica en la preparación de los estudiantes para las complejidades del mundo contemporáneo. A través de la investigación disciplinaria e interdisciplinaria y la comprensión intercultural profunda, inspiramos a los estudiantes a liderar, trabajar y servir con la habilidad y la empatía vitales para crear un mundo mejor.

ÍNDICE

Bienvenida del vicepresidente de Asuntos Estudiantiles ...	2
Alcohol.....	3
Plan de seguridad ante emergencias.....	7
Salud mental y prevención del suicidio.....	9
Prevención de la violencia sexual.....	16
Cultura universitaria.....	24
Recursos	31
Información importante.....	35

Le damos la bienvenida a la comunidad de University of St. Thomas. El año que viene presenta nuevos desafíos, pero también promete cambios, entusiasmo y el comienzo de un nuevo capítulo para su familia.

Espero que el estudiante aproveche su tiempo en St. Thomas participando en oportunidades que desafíen, inspiren y expandan su perspectiva mundial a través de relaciones personales con el centro, el personal, los pares, los egresados y la comunidad cercana. Como una universidad católica, tenemos la intención de crear una comunidad solidaria, respetuosa y productiva formada por estudiantes y líderes. Alentamos a los estudiantes a superarse y desarrollar su potencial máximo. Los líderes son necesarios para un mundo justo y humanitario. A través de una participación activa en la experiencia universitaria, el estudiante desarrollará las habilidades y cualidades que le permitirán brindar este liderazgo.

Nos tomamos en serio tanto la salud como la seguridad de nuestros estudiantes y nuestra relación con usted es una asociación fundamental. Le recomendamos comenzar o continuar conversaciones con el estudiante sobre temas importantes, como el alcohol y otros medicamentos, las relaciones sanas, la violencia sexual, y la salud mental y el bienestar. Entendemos que estas conversaciones pueden ser difíciles y es importante que cada persona tenga la oportunidad de hablar sobre estos temas delicados en el contexto de sus propias familias y valores personales. Este manual describe modos en que puede ayudar al estudiante a prepararse para los nuevos desafíos que puede enfrentar durante su tiempo como estudiante en St. Thomas. Valoramos el apoyo de los padres y de los integrantes de la familia en el proceso educativo y a continuación encontrará sugerencias sobre cómo puede comenzar su relación con la University of St. Thomas.

Algunas maneras en las que esperamos que se involucre:

- Si quiere recibir correos electrónicos regulares con actualizaciones sobre noticias de la universidad, visite stthomas.edu/news/subscribe. Estos mensajes lo mantendrán informado sobre las diversas iniciativas y actividades de la universidad.
- Suscríbase al boletín de padres de St. Thomas: stthomas.edu/parents/newsletter
- Siga a St. Thomas en las redes sociales:
 - Facebook.com/uofstthomasmn
 - Twitter.com/uofstthomasmn
 - Instagram.com/uofstthomasmn
- A modo de recordatorio, siempre puede visitar el sitio web principal de la universidad en stthomas.edu. En momentos de emergencia o condiciones meteorológicas adversas, la página de inicio se actualizará con frecuencia.

-

ALCOHOL

ALCOHOL

Es importante que los padres y las familias hablen sobre las expectativas de comportamientos, y los posibles riesgos y consecuencias asociados al alcohol y otros medicamentos. A medida que los estudiantes se desplazan por su nuevo entorno, pueden enfrentar decisiones sobre el alcohol. Los consideramos a ustedes socios en los esfuerzos de University of St. Thomas por crear un ambiente en el que todos los estudiantes puedan alcanzar el éxito, dentro y fuera del aula.

Le recomendamos participar en un diálogo abierto con el estudiante sobre el consumo de alcohol antes de acudir a la University of St. Thomas y que continúe la conversación durante su carrera universitaria. Las conversaciones entre la familia y el estudiante antes de la universidad pueden reducir el consumo de alcohol durante el primer año y también reducir el riesgo de que los estudiantes experimenten consecuencias graves relacionadas con el alcohol.

Hable acerca de cómo el alcohol puede afectar otras partes de la experiencia universitaria del estudiante. Recuerde no idealizar ningún consumo personal pasado de alcohol ni el uso de otras drogas.

Estas conversaciones pueden ser incómodas. Lo más importante es tenerlas al menos una vez e idealmente varias veces durante el semestre.

Durante la conversación, transmita su preocupación por el estudiante, sus deseos de comprenderlo y su respeto por su privacidad e independencia.

Cuando el momento y la situación sean adecuados, sugiera al estudiante que le gustaría hablar sobre las decisiones que pueda tomar en relación con el alcohol.

Posibles formas de iniciar la conversación:

- ¿Cómo decidirás si beber o no?
- ¿Qué harás si te encuentras en una fiesta en la que solo hay alcohol para beber?
- ¿Has pensado qué harías si te sintieras presionado para beber o te ofrecen una copa y no quieres?
- ¿Qué harás si tu compañero de cuarto bebe en la habitación?
- ¿Cómo harías para ayudar a un estudiante que ha bebido demasiado?

Prevención

Antes del inicio del semestre, se invitará al estudiante a completar el programa **eCHECKUP TO GO** sobre el alcohol. [eCHECKUP TO GO](#) es una intervención conductual en línea personalizada y basada en evidencia, diseñada para prevenir el consumo excesivo de alcohol.

Puntos para conversar

Abordar un problema de abuso de alcohol

La mayoría de los padres subestiman el consumo de alcohol de los estudiantes universitarios. Si le preocupa que el estudiante tenga un problema con la bebida, existen indicadores de comportamiento que pueden ocurrir repentinamente o presentarse como extremos.

- Empeoramiento en las calificaciones/el desempeño académico
- Aumento en la intensidad y la frecuencia del consumo de alcohol
- Desafío a las reglas y reglamentaciones
- Cambios en el comportamiento
- Mayor dependencia del alcohol
- Difcultades con el orden público o la política de la universidad
- Problemas con las relaciones
- Intentos sin éxito para dejar de beber
- Problemas de salud física
- Incidentes provocados por una alta concentración de alcohol en sangre (BAC)

Si cree que el estudiante tiene problemas con el alcohol, hágale saber que está preocupado y dispuesto a ayudar. Puede remitir al estudiante al Centro para el bienestar para recibir servicios de asesoramiento y evaluación de abuso de sustancias sin costo alguno.

Abuso de alcohol y otros problemas médicos

Los problemas de salud mental y el abuso de sustancias o la adicción a ellas con frecuencia están vinculados. Los estudiantes pueden usar el alcohol como medio para sobrellevar el estrés o la depresión. Preguntar al estudiante sobre el consumo de alcohol puede ser bueno para iniciar un diálogo sobre otros problemas.

El [Centro para el bienestar](#) ofrece servicios de educación, prevención, evaluación y asesoramiento por inquietudes sobre el abuso de sustancias. Llame al **651-962-6750** para organizar una cita.

Políticas de University of St. Thomas sobre el alcohol

University of St. Thomas, en cumplimiento de las leyes estatales, prohíbe el uso y posesión de bebidas alcohólicas a personas menores de 21 años.

University of St. Thomas usa un Curso de responsabilidad por el alcohol para los estudiantes responsables de violar nuestras [políticas sobre alcohol y drogas](#)

PLAN DE SEGURIDAD ANTE EMERGENCIAS

SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Los problemas de salud mental son una preocupación creciente de los estudiantes universitarios y pueden afectar su experiencia académica y social. Uno de cada cuatro adultos experimentará un problema de salud mental en su vida. Los padres y los miembros de la familia pueden desempeñar un papel fundamental en el apoyo de la salud mental y el bienestar de los estudiantes, tanto antes como durante su carrera universitaria, a partir de conversaciones abiertas y productivas con el estudiante antes de que ingrese al campus.

Iniciar la Conversación

Las enfermedades de salud mental son comunes entre los estudiantes universitarios y, probablemente, el estudiante o uno de sus amigos necesitará ayuda en algún momento de su carrera universitaria. Las conversaciones le permiten a usted y al estudiante planificar lo imprevisto y saber qué hacer si el estudiante experimenta angustia emocional, desarrolla una enfermedad de salud mental o si una enfermedad existente empeora.

Los estudiantes de University of St. Thomas informan que es más probable que hablen con un amigo o compañero de cuarto primero si experimentan angustia emocional. Al hablar con el estudiante sobre la salud mental, lo apoya y lo prepara para ser un miembro comprensivo de la comunidad del campus.

Temas para Cubrir

- Recomiende hábitos saludables y hable sobre el bienestar en general.
- Las descripciones poco realistas de la universidad con frecuencia idealizan y naturalizan hábitos negativos, que incluyen pasar toda la noche sin dormir, experimentar más estrés, el consumo riesgoso de alcohol y comer comida poco saludable. Los padres tienen la oportunidad de corregir estos conceptos erróneos. Ayude al estudiante a establecer el vínculo entre el autocuidado y la salud mental antes de que visite el campus y asegúrese de que sepa que lo apoya en la toma de decisiones para cuidar de sí mismo.
- Algunos estudiantes descubren que es útil elaborar un plan sobre la frecuencia y los modos en que hablarán con sus padres y seres queridos. Durante estas conversaciones, insista en preguntar al estudiante sobre su salud y bienestar. Al convertir esto en una parte habitual de la conversación, es más probable que los padres se den cuenta si un estudiante tiene dificultades.

FACTORES DE ESTRÉS	SIGNOS DE ADVERTENCIA
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Desarrollar y mantener nuevas relaciones</i> • <i>Mayores exigencias académicas</i> • <i>Sentirse solo o extrañar</i> • <i>Dificultades financieras</i> • <i>Sentirse marginado, no comprendido o sensación de "no encajar"</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sentirse deprimido</i> • <i>Pérdida de interés en actividades</i> • <i>Cambios en el apetito o en el sueño</i> • <i>Abandono de amigos y familia</i> • <i>Sensación de aislamiento o de falta de pertenencia</i> • <i>Aumento del uso de alcohol u otras drogas</i> • <i>Mayor ansiedad</i> • <i>Sensación de una vida sin propósito</i> • <i>Sentimiento de inutilidad</i> • <i>Incapaz de alcanzar logros académicos</i> • <i>Sensación de atrapamiento o desesperanza</i> • <i>Pensamientos de suicidio o muerte</i> • <i>Incapacidad para comunicarse con el estudiante</i>

Intervenir

Tenga una conversación con el estudiante sobre la salud mental y muestre que le importa. A continuación se mencionan estrategias para tener en cuenta al hablar con el estudiante sobre su salud mental:

- Exprese preocupación y atención genuinas.
- No discuta ni se sorprenda con sus respuestas, dado que esto puede hacer que los estudiantes sientan culpa o vergüenza.
- No intente diagnosticar al estudiante. Hable con el estudiante como un ser querido que lo apoya incondicionalmente.
- Priorice obtener ayuda sobre el temor al estigma, el juicio o la reputación.
- Enfoque su conversación en el autocuidado, normalice y aliente la búsqueda de ayuda, y demuestre apoyo y atención.

Puntos para conversar

Normalice el comportamiento de buscar ayuda.

-

Transferir Resurtidos de Recetas

Los estudiantes que quieran que un proveedor de atención médica del Centro para el bienestar emita sus recetas deben primero visitar en persona los Servicios de salud del Centro para el bienestar. Un proveedor de atención médica del Centro para el bienestar solicitará y revisará los registros médicos del proveedor actual. Las recetas de medicamentos de sustancias controladas (p. ej., Ritalin, Adderall) no pueden emitirse en la primera cita (y con frecuencia se requieren exámenes). Los estudiantes deben trabajar con el responsable de emitir recetas anterior durante este proceso inicial para garantizar un suministro adecuado de medicamentos durante el proceso de transferencia (generalmente, de uno a dos meses).

Alojamiento Académico

Servicios de Discapacidad proporciona alojamiento y servicios académicos para los estudiantes de University of St. Thomas con discapacidades, incluidos algunos estudiantes con diagnóstico de enfermedades de salud mental. Los estudiantes deben proporcionar documentación que verifique que el diagnóstico de una enfermedad alcanza la definición legal de una discapacidad cubierta conforme a la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación (1973) y la Enmienda de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (2008).

Alentamos a los estudiantes interesados en explorar las disposiciones académicas a que se comuniquen con Servicios de Discapacidad antes de llegar al campus. Visite

stthomas.edu/enhancementprog

Excedencia

Para algunos estudiantes, es necesaria una licencia para gestionar las enfermedades de salud mental, recuperarse y regresar al ritmo habitual. A veces, esto dura unos días y, a veces, los estudiantes deben pensar en la posibilidad de retirarse durante un semestre o más. Comuníquese con el Decano de la Oficina de Estudiantes 651-962-6050 o deanstudents@stthomas.edu para conocer las opciones que están disponibles.

Buen Samaritano en University of St. Thomas

El estudiante posiblemente se encuentre en una situación en la que pueda asistir a otro miembro de la comunidad del campus. Como tomasinos responsables, los estudiantes nunca debe sentir que no pueden solicitar ayuda si han estado bebiendo. Por este motivo, St. Thomas estableció una Política de Buen Samaritano: La intoxicación aguda es un asunto grave y es la causa de numerosas lesiones y muertes en todos los Estados Unidos este año. Si ve un estudiante o miembro de la comunidad universitaria que tiene una emergencia médica vinculada al consumo de alcohol u otra sustancia química, busque ayuda de manera inmediata.

Si la emergencia se da en el campus, comuníquese con el número de emergencia del **Departamento de Salud Pública** al **651-962-5555** y con el Asesor de residentes a cargo. En el caso de una emergencia

12 0lt9U 3i.67 0 07a12 7 go67 0 0o3h1Asesor de r



VIOLENCIA SEXUAL

VIOLENCIA SEXUAL

En los campus universitarios de todo el país, incluido en University of St. Thomas, la agresión sexual, el

VIOLENCIA SEXUAL

Cuando los Padres Tienen una Conexión Personal:

Si tiene una conexión personal con este problema (y muchas personas la tienen), asegúrese de tener fuentes de apoyo, como un cónyuge, buen amigo, terapeuta o línea de ayuda para abordar sus propias necesidades emocionales.

- Piense en si desea compartir o no sus conexiones con este problema con el estudiante.
- No hay una respuesta “correcta” exacta sobre si compartir o no sus experiencias.
- Mantener privadas sus experiencias está bien. Si bien las historias personales pueden ser momentos ef caces de enseñanza para sus estudiantes, cada familia debe decidir lo que es mejor para ellos.
- No olvide buscar fuentes de apoyo externas al estudiante para sus necesidades emocionales.

Dónde Comenzar: De qué Hablar

Hablar Sobre Señales de Alerta:

Aliente al estudiante a pensar sobre las “señales de alerta” o los signos de advertencia, de acoso sexual o violencia en las relaciones. Es posible que se encuentre en una posición de intervenir de manera segura en una situación potencialmente perjudicial (ser un espectador activo). Las señales de alerta incluyen a alguien que:

- No respeta los límites;
- “Consigue” bebidas alcohólicas para otra persona;
- Es sexualmente agresivo;
- Usa lenguaje deshumanizante o denigrante sobre las personas o grupos de personas;
- Está celoso o es controlador en las relaciones.

Aliente la Intervención Activa de Espectadores.

La intervención activa de los espectadores es actuar en una situación que podría provocar la lesión o el perjuicio de una persona. Los espectadores deben actuar de modo de priorizar su propia seguridad primero. Es más probable que los estudiantes intervengan si tienen varias opciones o formas de intervenir o si han observado que otra persona también actúa.

MENSAJES PARA PROMOVER	MENSAJES PARA EVITAR
<ul style="list-style-type: none">• <i>Los Tomasinos cuidan a otros Tomasinos.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Lo que sucede entre dos personas es su problema, no hay que involucrarse.</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Las personas nunca deben aprovecharse de otra persona más vulnerable.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Si algunas mujeres beben demasiado, ¿qué esperan que suceda?</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>No es necesario estar 100 % seguro de que algo malo sucede para intervenir. Una simple verificación puede servir de mucho.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>No entrometerse en los asuntos de otras personas.</i>

FORMAS DE INICIAR LA CONVERSACIÓN

- *¿Cómo ayudarías a tu amigo o compañero de cuarto si sospechas que está en una relación abusiva?*
- *¿Qué harías si pensaras que tu amigo está tratando de aprovecharse de otra persona en una fiesta?*
- *¿Cuáles piensas que son formas realistas de intervenir si vieras algo que fuera una señal de alerta de acoso sexual?*
- *¿Cuáles son situaciones que podrías ver tú mismo como espectador? ¿Qué situaciones serían más difíciles para ti? ¿Qué opciones para intervenir podrías usar, incluso si no estuvieras seguro de que algo perjudicial está sucediendo?*
- *Habla sobre alguna vez en que fuiste un espectador activo. ¿Qué obstáculos tuviste que enfrentar para actuar? ¿Cómo los sobrellevaste?*
- *Habla sobre alguna vez en que quisiste haber sido un espectador activo. Al recordar la situación, ¿qué podrías haber hecho?*

Promocione lo Saludable. Diseñe lo Tóxico. (Orenstein, 2020)



Haga Preguntas Éticas Sobre las Relaciones Románticas, las Citas, el Sexo y el Amor.

La mayoría de los jóvenes están ansiosos por tener conversaciones reflexivas y maduras sobre las relaciones; solo debemos darles la oportunidad. Estas conversaciones pueden darle la capacidad de escuchar más sobre la opinión del estudiante (o sus amigos) y una posibilidad para compartir y hablar sobre valores familiares. Comience por escuchar al estudiante y luego comparta su opinión. Haga preguntas que lo alienten a considerar varias perspectivas.

VIOLENCIA SEXUAL

Consentimiento e Intimidación Sexual

Sabemos que muchos de nuestros estudiantes han tomado la decisión de esperar hasta el casamiento para participar en actividades sexuales. Como universidad católica, apoyamos la enseñanza católica sobre la abstinencia hasta el casamiento.

También reconocemos que tenemos un cuerpo estudiantil diverso comprendido por muchas religiones y procedencias culturales con variadas creencias en torno de la intimidad física y las relaciones. Alentamos a todos los estudiantes a reflexionar sobre sus valores y su moral, y a tener relaciones que estén alineadas con esos valores.

El consentimiento es un concepto importante para comprender, incluso en el contexto del casamiento. El consentimiento se aplica a todas las formas de intimidación física, no solo al sexo. Nunca se debe ver como una casilla de verificación para “salir del paso” y poder tener intimidad con otra persona. El consentimiento legaliza la actividad sexual, pero no es el único factor para tener en cuenta a la hora de tener una actividad sexual ética. El consentimiento es una línea legal importante para comprender, pero las personas no deben intentar acercarse a esa línea legal en la medida de lo posible, sino que deben enfocarse en crear experiencias que sean mutuamente enriquecedoras, respetuosas y cariñosas para todas las partes involucradas. Aliente a los estudiantes a reflexionar sobre su propia ética sexual personal y familiar.

Apoyo para Sobrevivientes: Cómo Responder a la Violencia en caso de que Suceda

Imaginar que el estudiante experimenta acoso sexual o está en una relación abusiva es difícil, pero si experimenta violencia interpersonal, su apoyo, sus palabras y sus acciones marcan una diferencia. Es común que los estudiantes sobrevivientes se comuniquen con personas en las que confían después de ser víctimas. Un sistema de apoyo válido y confiable puede ayudar a que un estudiante sane de un trauma, busque oportunidades educativas y recupere el equilibrio.

Escuchar

Escuche con paciencia y sin prejuicio. Permita que el estudiante comparta tanto o tan poco como se sienta cómodo con usted. Agradezca al estudiante por confiar en usted y reafirme que está allí para él. Demostrar empatía y escuchar puede ser lo más importante que haga.

Los estudiantes que fueron víctimas antes de ingresar a la universidad posiblemente se sientan más cómodos hablando con sus familias después de visitar el campus. Apoye al estudiante en cualquier elección que haga sobre su recuperación; es un signo de confianza que hable con usted.

Ofrecer Opciones y Respetar las Decisiones

Céntrese en sus opciones, no en sus opiniones. Permita que el sobreviviente decida cómo continuar después de un acoso o después de dejar a una pareja abusiva. Puede ofrecerse para actuar como persona de apoyo para acompañar al estudiante a reuniones o citas vinculadas o ayudarlo a comunicarse con un defensor de víctimas. Consulte [Qué debe saber sobre el acoso sexual](#).

Un acto de violencia sexual implica una pérdida profunda de poder y control para la víctima. Permitir que la víctima o los sobrevivientes tomen decisiones sobre cómo avanzar los ayuda a recuperar el poder y el control sobre sus vidas y sirve para el proceso de sanación.

La situación específica de un estudiante es confidencial y muchas oficinas del campus no pueden hablar directamente sobre las inquietudes de un estudiante con los padres y familiares sin el permiso explícito escrito del estudiante. Reconozca y respete las elecciones del estudiante sobre si otorgar ese permiso.

VIOLENCIA SEXUAL

Prevención en St. Thomas

Todos los estudiantes de primer año deben participar en educación sobre relaciones saludables, intervención de espectadores, consentimiento y apoyo para víctimas o sobrevivientes. Este contenido se cubre en varias sesiones en diferentes formatos, incluido un programa en línea, programación de grupos pequeños durante Orientación y registro y durante los Días de bienvenida, como también en el curso Experiencia de primer año.

Se alienta a los estudiantes a participar en esfuerzos de conocimiento y prevención durante toda su carrera académica. Las oportunidades van desde talleres interactivos, tomar un curso académico para obtener crédito, actuar como voluntario o internado en un centro de crisis por violaciones o agencia de violencia doméstica, asistir a discursos de oradores invitados, ver exhibiciones de arte y más. La Oficina de Prevención y conciencia de violencia del Centro para el bienestar puede.

conectar a los estudiantes con oportunidades dentro y fuera del campus para involucrarse en esfuerzos de prevención.

Prevención y Conciencia de Violencia, Centro para el Bienestar prevention@stthomas.edu

Síguenos en [@StThomasVPA](#)

CULTURA UNIVERSITARIA

CULTURA UNIVERSITARIA

CULTURA UNIVERSITARIA

La familia es una parte fundamental de la red de apoyo del estudiante y puede desempeñar un papel importante en su éxito universitario. La conciencia sobre los factores que el estudiante posiblemente deba manejar pueden ayudarlo incluso a tener más éxito al apoyarlo en su viaje universitario.

“La Universidad es...”

¿Cómo terminaría esta oración?

Nuestras percepciones de la universidad, por lo general, están basadas en nuestras propias experiencias: buena, mala e indiferente. ¿De qué forma su percepción de la universidad afecta la forma en que atraviesa este proceso con el estudiante?

Piense en tener una conversación con el estudiante sobre sus percepciones de la universidad, las similitudes y las diferencias. Algunas preguntas para iniciar la conversación pueden ser las siguientes:

- ¿Cuál es el propósito de la universidad?
- ¿Qué sucede en la universidad?
- ¿Qué se requiere para tener éxito en la universidad?
- ¿Qué factores afectan mi respuesta a estas preguntas?

No hay una única respuesta correcta estas preguntas. Piense en cómo el tiempo, la ubicación y otros factores pueden afectar las diferencias en sus percepciones.

Plan de Estudios Oculto

Hay muchas expectativas de los estudiantes en la universidad que con frecuencia no están escritas ni conversadas. A veces las llamamos “el plan de estudios oculto”.

El plan de estudios oculto comprende las “normas, los valores y las expectativas” que rigen las interacciones entre estudiantes, profesorado, personal y administradores. Para tener éxito en la universidad, los estudiantes cuyas familias no asistieron ni se graduaron de la universidad deben conocer cómo vivir en un mundo de nuevas normas sociales.

EXPECTATIVAS UNIVERSITARIAS

- *Participar en clubes y actividades del campus fuera de clase puede ayudar a los estudiantes a tener éxito en la universidad.*
- *Los profesores esperan que los estudiantes comuniquen dudas, ausencias o necesidades específicas por correo electrónico y visitas en persona en el horario de oficina.*
- *Aprovechar los recursos gratuitos del campus lo antes posible puede servir para que los estudiantes desarrollen estrategias para el éxito.*
- *Se espera que los estudiantes dediquen 3 horas al estudio por cada hora de clase (por ejemplo, si un estudiante está en una clase de 3 horas de crédito que cumple 3 horas por semana, debería estudiar 9 horas por semana para esa clase).*
- *Los estudiantes de primer año de St. Thomas que trabajan hasta 10 horas por semana en el campus tienen más probabilidades de continuar en segundo año.*

FORMAS DE INICIAR LA CONVERSACIÓN

- *¿Qué esperas de tu experiencia universitaria?*
- *¿Qué clases de clubes y actividades del campus te parecen interesantes?*
- *¿Qué clases disfrutas? ¿Cuáles te resultan desafiantes? ¿Qué recursos usas como*

RECURSOS ACADÉMICOS Y PROFESIONALES

ASUNTOS EMPRESARIALES Y OTROS RECURSOS

Finanzas

El Dinero eXpress no usado no es reembolsable y se conservará en la tarjeta del estudiante hasta que lo use, transfiera o se gradúe. Si el estudiante tiene planes de usar Asistencia financiera para pagar sus libros, puede abrir una cuenta eXpress en el sitio web de GET Funds. get.cbord.com/stthomas

SEGURIDAD EN EL CAMPUS

El Departamento de Seguridad Pública ofrece servicios médicos de emergencia, respuesta a crisis de emergencia, prevención de delitos y servicios de investigación, así como también otros servicios como puente, bloqueos y objetos perdidos. Seguridad Pública funciona las 24 horas del día, los siete días de la semana, tanto en los campus de St. Paul como de Minneapolis. Los funcionarios del departamento están bien capacitados en respuesta a emergencias y completan educación en servicio regular y constante para mejorar sus habilidades y conocimientos de la seguridad pública en el campus. La seguridad pública también ofrecerá acompañantes para los estudiantes en clase o en cualquier lugar dentro de un radio de seis cuadras del campus de St. Paul o dentro de una cuadra del campus de Minneapolis. Para las **emergencias en el campus, llame al 651- 962- 5555** y para casos que no son de emergencia, llame al **651- 962- 5100**. Para emergencias fuera del campus, llame al 911. stthomas.edu/publicsafety

EMPLEO ESTUDIANTIL

La misión del programa Empleo estudiantil en University of St. Thomas es proporcionar oportunidades laborales en el campus. A través del programa, los estudiantes adquieren experiencia en cam-

C VjbUXY'GYfj JMc'mi ghVJU'GcVJU'

Centrándose en oportunidades de voluntariado locales y globales para los estudiantes, el personal y profesorado, nuestra programación incluye programas de creación de comunidad global de VISIÓN durante el trimestre de enero y receso de primavera, voluntariado local a través de Volunteers in Action (VIA) y creación de solidaridad a través de servicios de alivio católicos.

stthomas.edu/serviceandsocialjustice

SALUD Y BIENESTAR

El **Centro para el Bienestar** proporciona atención compasiva, experiencia, educación y recursos para ayudar a los miembros de nuestra comunidad a prosperar, dentro y fuera del aula. El Centro ofrece una amplia gama de servicios de salud física, salud mental y bienestar, además de educación de extensión en un modelo integrado. Los servicios integrados permiten que el Centro brinde mejor apoyo a los estudiantes, al profesorado y al personal de una ubicación individual. Las áreas asociadas con el Centro para el bienestar son las siguientes:

- _____

CONTACTOS IMPORTANTES

Admisiones

651-962-6150

stthomas.edu/fr

cc mp i05 (s09l)0..5o09 (n5nd)0.8o09 (n56)TJ(i05 (n)0.9(m)0.2a (i05)0.8(e)0.806(nd)0.9(s)T4 2

a`dp p We K Wfpb` W fm vgöc °!c ° ° a a€...nns

aHp K a•W@ a†V`Va f...n `•

a`d Vtf `•

a`dp p We K fm c@ j ... vf G Wfqö W W Wf•àe ösXQ0r j Pnns a• W@ P2æ Pe6 P

•AÂ ' p fm vwö...` n p

Fin de semana de la familia

Agende ya el **de la familia!**

Será una reunión de estudiantes, junto con sus padres, hermanos y amigos, llena de actividades emocionantes.

No se pierda esta reunión de toda la familia de tomasinos.

Conozca los detalles sobre el fin de semana aquí:

stthomas.edu/familyweekend