

THE PARENT LETTER



About Our Kids: A Letter for Parents by the NYU Child Study Center



VOLUMEN 6, NÚMERO 1

SEPTIEMBRE DE 2007

CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS UNIVERSITARIOS: GUÍA PARA PADRES

El ingreso en la universidad es un paso importante tanto para el adolescente como para toda la familia. Algunos jóvenes viven en su casa o asisten a una universidad cercana, mientras que otros deben trasladarse a diferentes partes del país. Cualquiera sea el caso, ir a la universidad simboliza que el adolescente se separa de sus padres y entra en la adultez. Por más que haya entusiasmo, la transición a la universidad también conlleva sentimientos de tristeza, pérdida y preocupación para los padres y los hijos. A pesar de la excitación por lo que viene, tanto a unos como a otros puede resultarles difícil el desprendimiento. He aquí algunas pautas específicas para la preparación de los adolescentes y sus padres para la vida universitaria.

Claves para padres con hijos adolescentes que se preparan para la universidad

- **Hable con su hijo.** Analice abiertamente las preocupaciones y los temores del estudiante antes de que parta para la universidad. Hable con él sobre los pensamientos y sentimientos relacionados con dejar la comodidad y la familiaridad de la escuela, los amigos y las rutinas. También es importante que le exprese sus expectativas respecto de los logros académicos, la responsabilidad financiera, las precauciones de seguridad y otras cuestiones.
- **Eduque.** En la universidad, es probable que su hijo se enfrente a mayores presiones sociales con menos supervisión de los adultos. Adelántese y hable con su hijo sobre el sexo, las drogas y el alcohol dentro del campus. Explíquelo las consecuencias de adoptar conductas de riesgo. Analice con él cómo puede garantizar su seguridad sin dejar de vivir plenamente la vida universitaria.
- **Transmita tranquilidad.** El adolescente puede estar preocupado por el funcionamiento de la familia durante su ausencia. Tranquilícelo diciéndole que aunque lo extrañarán mucho, tanto usted como el resto de la familia estarán bien. Transmítale entusiasmo y apoye al estudiante en esta importante transición de vida.
- **Establezca una comunicación abierta.** Es importante crear un ambiente donde su hijo se sienta apoyado y escuchado. Demuéstrele que comprende lo que siente y que lo escucha. Por ejemplo, puede decirle: "Veo que estás nervioso por el ingreso en la universidad."
- **Sea precavido.** Elabore con su hijo un plan de seguridad para supuestos casos de emergencia. Ayúdelo a preparar una lista de contactos de emergencia y apoyos cercanos. Identifique a los familiares o amigos que vivan más cerca del campus. Fije un plan para que el estudiante pueda volver a casa en caso de emergencia.
- **Asegúrese de hacerle saber que siempre contará con ayuda.** Si su hijo tiene una necesidad específica, averigüe de qué recursos dispone en el campus o en la ciudad o pueblo más cercano. Cerciórese de que el estudiante participe en la toma de decisiones referidas a su tratamiento y a adaptaciones especiales.

Claves para el primer año de su hijo en la universidad

- **Encuentre el equilibrio justo.** Aliente a su hijo universitario a confiar en sí mismo y a ser independiente. Sin embargo, recuérdle también que usted estará allí si lo necesita. Deje que su hijo fije y persiga objetivos y maneje algunas decisiones importantes solo, como elegir la asignatura principal y las actividades sociales.
- **Esté en contacto.** Comuníquese por teléfono o por correo electrónico y envíe tarjetas y regalos que le hagan saber que está pensando en él. Pídale a su hijo que lo ayude a fijar una hora del día para hablar por teléfono o conversar en línea.
- **Mantenga a su hijo al tanto de las novedades.** Aunque viva en otra parte, necesita sentirse conectado con su familia. Mantenga a su hijo universitario informado, inclúyalo en las decisiones familiares importantes y comparta por correo electrónico los acontecimientos y actividades familiares.
- **Promueva relaciones positivas.** Aliente a su hijo a desarrollar amistades y a forjar un sistema de apoyo fuera de la familia involucrándose en las actividades académicas y en la vida dentro del campus. Las relaciones sociales y los apoyos cercanos son muy importantes durante estos años en la universidad que pueden ser estresantes.
- **Fomente en su hijo la generosidad.** Los jóvenes alcanzan un sentido de emancipación, control y realización al participar activamente en su comunidad. Anime a su hijo a ofrecerse como voluntario y a ayudar a los demás.
- **Cuenta con ayuda.** Recuérdle siempre que dispone de ayuda en caso de que se sienta estresado, abrumado o ansioso. Hágale notar que puede buscar apoyo en familiares, amigos y profesionales. Analice con su hijo los servicios de salud mental de que dispone dentro del campus.

• **Esté atento a cualquier señal de advertencia.** Hable con su hijo si ve en él algún cambio significativo en su estado de ánimo, en sus conductas o actividades sociales. Si nota en el joven varios indicadores de riesgo, como retraimiento social, depresión o irritabilidad, consumo excesivo de alcohol o drogas, atraso en las tareas de estudio y testimonios de soledad, es conveniente que usted y su hijo busquen ayuda profesional.

Cómo ayudar a los estudiantes universitarios a manejar el dinero

- **Enseñe responsabilidad.** Aliente a su hijo a hacerse responsable de su economía diaria, que incluye el pago de cuentas y el mantenimiento del presupuesto. Si piensa ayudar a su hijo con los gastos de estadía, fije un monto mensual posible y entrégueselo mes a mes. Deje que su hijo asigne los montos correspondientes al pago de cuentas, gastos de comida y actividades sociales o de esparcimiento. Oriente a su hijo sobre cómo abrir una cuenta bancaria, a manejar una chequera y a planear los gastos con anticipación.
- **Fomente la independencia.** Si su hijo necesita más dinero, alíentelo a buscar un empleo a tiempo parcial, un lugar en un programa de trabajo y estudio u otros puestos dentro de la universidad. También puede encontrar prácticas pagas que le darán experiencia y lo ayudarán a elegir una vía profesional.
- **Enséñele a ser precavido.** A menudo, los estudiantes universitarios se ven tentados a sacar tarjetas de crédito y a firmar contratos con gimnasios, bancos y compañías de telefonía celular. Explíquelo a su hijo la responsabilidad y el compromiso financiero que implican estos contratos y a estar atento a posibles cargos ocultos. Su hijo también puede buscar préstamos para estudiantes a fin de obtener apoyo financiero durante la universidad. Hable con él acerca de estas decisiones y del posible impacto de tener una deuda excesiva en el cupo de crédito posterior.

Ocúpese de usted

Durante esta importante transición a la universidad, a los padres puede resultarles difícil separarse de sus hijos. Los cambios dentro de la estructura familiar también pueden ser marcados; puede haber mayores responsabilidades para los hermanos y cambios en la rutina. Es importante que use su tiempo en forma productiva y que se ocupe de usted una vez que su hijo se vaya. He aquí algunos consejos:

- **Diviértase.** Explore nuevas actividades o redescubra viejos intereses. Al dedicarse a actividades placenteras y a explorar aquello que le interesa, es probable que mejore su estado de ánimo y su sensación de confianza y logro.
- **Cuide su salud.** Siga conductas sanas, como comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio y descansar bien.
- **Planee con tiempo.** Organícese con anticipación para ver a su hijo en días feriados y cuando viene a casa. Consulte primero con él para asegurarse de que sus planes coincidan con sus horarios.
- **Busque apoyo.** Pase tiempo con amigos y familiares y hable con otros adultos que comprendan lo que usted atraviesa. Si se siente abrumado, afligido o molesto y esto interfiere en su vida diaria, consulte a su médico o profesional de salud mental.

Escrito por Karen D'Angelo, Ph.D., y Demy Kamboukos, Ph.D., del NYU Child Study Center. Para consultas, por favor llame al (212) 263-6622.

ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER

El NYU Child Study Center se dedica a difundir temas relacionados con la salud mental infantil y a mejorar la investigación, necesaria para promover la prevención, la identificación y el tratamiento de la enfermedad mental en niños y adolescentes a escala nacional. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con diversos trastornos, como ansiedad, depresión, THDA, dificultades del aprendizaje o de atención, autismo, síndrome de Asperger, trastornos de la alimentación, síndrome de Tourette y trastornos del movimiento y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Asimismo, el Centro ofrece varios estudios terapéuticos sin costo alguno para determinados trastornos y grupos de edad. Si desea saber si su hijo es apto para alguno de estos estudios, por favor llame al (212) 263-6622 o visite www.aboutourkids.org/research/studies.html.

Si usted o su hijo necesitan ayuda inmediata, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: Español: 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio web del NYU Child Study Center, www.AboutOurKids.org.

AboutOurKids.org
Giving Children Back Their Childhood