

Parent Handbook Manual Para Padres

2010-2011

The following pages have been excerpted from the College Forward Parent Handbook / Manual Para Padres and are intended to be used as part of the full-day College/Universidad 101 bilingual parent workshop. For more information, contact College Forward at 512.452.4800 or info@collegeforward.org

www.collegeforward.org

© 2011 College Forward



college forward

College Forward provides college access and college persistence services to motivated, economically disadvantaged students, in order to facilitate their transition to college and make the process exciting and rewarding. We believe access to higher education is the right of every young Texan.

P.O. Box 142308 Austin, TX 78714 P: 512.452.4800 F: 512.452.4848
P.O. Box 421679 Houston, TX 77242 P: 281.837.5092 F: 281.837.7390
www.collegeforward.org

Chapter 8: How to Support Your Student at College

You may be thinking that you have no idea what you're going to do once your son or daughter goes to college. Don't worry. I felt the same way. In fact, I was so lost about what to do that I ended up starting College Forward, but that's another story...

You will also be concerned about your child's safety. What parent wouldn't be? We will outline some steps you can take to make sure that your student's campus meets your own safety inspection.

You may also be thinking that you have no idea how to talk to college personnel. Your student might be moving to another city or state to go to college. You just want to make sure that they're safe, happy, and on track to graduate. You might be intimidated because you didn't go to college. Fooyey! It's your money, and you're the one paying for your student's college. You're the consumer! Colleges should be bending over backwards to serve you. And don't forget that!

So after reading this chapter, I hope that you will gain an understanding of whom you may contact on a college campus and why you might contact them; as well as a better overall understanding of college life and the resources available to you and your student. Let's get started.

Important Offices for Parents to Know!

Each college/university is organized slightly differently, but the general offices are as follows:

Admissions

This office is in charge of all prospective students. It can be used to set up an interview, ask a question about application requirements, confirm an application's status, and any other question addressing admission to a college.

Financial Aid

Deals with all of the money issues related to the university. You would ask them questions about how to complete financial aid applications, confirming that an application is complete, the financial aid appeal process, appealing a financial aid decision, or setting up an appointment to discuss an appeal.

Student Services

Works to assist students with issues related to educational, career and personal development. Some of the services are academic support services (tutoring and learning assistance), career counseling, community service opportunities, and disability services.

Residence Life

Deals with all issues related to students living on campus. Questions about dorms, roommates, and other such issues would be answered here.

Academic Advising

Manages issues on course selection, majors and minors, as well as graduation requirements.

Departmental Advising

Will provide your student with an advisor who will help your student create their class schedule and make sure that they are taking the right classes to graduate on time. They can answer any questions you may have about majors and minors within their department.

What can I do to help? Will I be able to visit my student on campus?

Yes! Most definitely! Every parent will have many opportunities to visit their student's campus (even if they go to school in another city or state). There will be summer orientation, parent's day, and of course, the trip to move your child into his/her dorm. Take advantage of each of these occasions! While you're there, ask your student to show you around, give you a tour of the campus, or introduce you to their favorite hangouts. You can also try out the dorm food and see if he/she is eating healthy!

We also encourage you to bring your student's siblings on these visits. It is a great way to expose them to college life and getting them thinking about where they want to go.

How can I support my student if they're there, and I'm here?

A wonderful way to send your love to your student is through care packages. These little boxes are put together by you and your family. In them, you can include the bare essentials like shampoo, soap, homemade chocolate cookies, a favorite stuffed animal – all the stuff to remind them of home. And don't forget the power of an encouraging card reminding them how proud you are. Not only will they be reminded of your love, but it will make their day and make them want to come home more often!

How can I make sure that my student is safe and healthy?

Pick up the phone. Usually the first person a sick college student contacts is his/her family. If your student is feeling ill, then have them contact their University Health Center. This support is available on campus and usually free of charge to students.

In addition, the University Health Center usually offers free advice and consultation regarding issues such as alcohol, drugs, and sex. During every college student's orientation, students talk with counselors from this center to learn how to live responsibly in college without getting into trouble with underage drinking or unprotected sex.

In addition, it is not unusual for college students to sometimes feel depressed or confused, especially during their freshman year. So much has changed for them in such a short time, and it's during this time that they need their strongest support system: their family. If you ever feel that your student is depressed and homesick, then you might have them get in touch with Student Health Services, where they can meet with trained counselors who help students with these issues daily. SHS can be a tremendous support system for your child when you're not able to be there.

Can I know what parts of the year will be most difficult for my student?

Yes! Certain times in the academic year tend to be universally challenging to students. Parents who understand the ups and downs of the first college year are better able to help their students negotiate the challenges of transition to college. A chart to give you a general idea of what to expect from your student's first year in college is provided on the next page. The "Just Like Clockwork: The Rhythm of College" was developed by Richard Mullendore in his book, *Helping your first-year college student succeed: A guide for parents*.

Just Like Clockwork: The Rhythm of College

August/September

- Excitement
- Testing new-found freedom
- Frequent calls and visits home
- Homesickness and loneliness
- Anxiety about roommates, professors, classes
- First exams

October

- Roommate problems begin to arise
- Students question: "Do I fit in here?"
- First test grades returned
- Midterm exams
- Love relationships from home remain strong
- Consequences of decision-making experienced

November

- Midterm grades returned
- Roommate challenges become clearer
- Many exams and papers due before Thanksgiving
- Excitement and/or anxiety regarding going home for Thanksgiving
- First series of campus-wide illness (cold, flu, strep, etc.)

December

- Anxiety over preparations for finals
- Excitement and/or anxiety regarding going home for holidays
- Sadness about leaving new friendship/love relationships
- Roommate challenges continue

January

- "Fresh Start" mentality sets in with new term
- Satisfaction and/or disappointment with fall term grades
- Homesickness
- Loneliness for love relationship back home
- Relief being away from home and back at school

February

- Feelings of claustrophobia and depression set in with winter
- Potential increase in alcohol and other substance abuse
- Challenges with love relationships back home
- Valentine's Day brings out loneliness, isolation

March

- Anxiety regarding finding roommate(s) for next year
- Excitement and/or disappointment regarding Spring Break plans
- Midterm exam stress
- Concern over summer employment
- Concern over winter weight gain

April

- Excitement with arrival of spring
- Concern over declaring major
- End of semester pressure

May

- Final exam anxiety
- Apprehension about returning home for summer
- Sadness over leaving new friendships and/or love relationships at school
- Realization of how college influences life decisions

A Glimpse at My Student's New Life

Sending your student out into the world "on their own" is nerve-wracking whether they are going three miles or 3,000 miles away. The anxiety that comes with this transition is normal; no amount of advice can completely prepare you for this transition, it is just hard.

Although we cannot prepare you for all of the unpredictable (and exciting) things that are in your and your student's future, we can ensure that you are fully prepared for all of those elements of the transition you can control. Here is some basic information about your student's daily life and available resources. For additional information please check Chapter 11: Resources for you and your student.

What to Take When They Go!

When you go to college you will need to take more than just yourself and clothes. Here is a general list with some ideas of things that your student will need to take with them, or buy, when they go to college. It is a good idea for your student to start setting aside some money to ensure they have everything they need to make the transition to their new home comfortably.

Things typically provided in dorms:

- desk and desk chair
- wastebasket
- bed and mattress
- dresser/closet
- mirror
- dorm room landline telephone

Personal Items:

- Medical Insurance Card
- State ID
- Social Security Card

Clothing:

- Shirts
- Sweaters
- Pants/shorts
- Underwear
- Socks
- Shoes
- Cold weather clothing
- Warm weather clothing
- One dressy outfit
- Swimsuit
- Hangers

Sleeping Needs:

- Sheets (2 sets if possible)
- Pillows and pillow cases
- Comforter
- Extra blankets
- Mattress Pad
- Alarm clock

School Supply Essentials:

- Pens, pencils, markers and highlighters
- Foreign language dictionary
- Folders, notebooks and paper
- Paper clips, stapler, tape, safety pins
- Calculator
- Backpack

Useful additional items:

- Binders
- Citation reference manual
- Dictionary/Thesaurus (or just use the internet!)
- Printer and printer paper
- Disks/CD-R/RW/Flashdrive
- Surge protector power strips
- Screwdriver
- Software for computer (you can often get software from your school at a really cheap price!)
- Post Its
- White Out
- Desk organizer
- Rubber bands
- Glue stick
- Ruler
- Three hole punch
- Thumbtacks
- Scissors

Kitchen and Bath:

- Towels/washcloths
- Bathrobe
- Flip-flops/shower shoes
- Shampoo, Conditioner, and soap
- Toothbrush and toothpaste
- Hairbrush/comb/hair dryer
- Extra contacts, glasses, and solution
- General toiletries
- Prescriptions, medicine, vitamins
- Band-aids/small first aid kit
- Laundry basket
- Sunscreen and insect repellent
- Plates, mugs, cups, silverware
- Dish soap and sponge
- Paper towels and dish towels
- Small sewing kit to fix buttons

Non-Essential things but very useful:

- Snack food
- Memo board/dry-erase board for room door
- Cell phone
- Computer
- Desk lamp
- Floor lamp
- Storage containers
- Flashlight
- Fan
- Extension cord
- Umbrella
- Camera
- Small tool kit
- Plastic airtight food containers

Semesters or Quarters

Just like high schools, college calendars vary by school. The beginning and end of the school year, along with breaks and days off, is different depending on what school you go to. Although the scheduling of universities somewhat differs, they all tend to be on one of two systems: Semesters or Quarters.

Semesters

At these schools students have two 16 week grading periods broken up by the winter holidays (students also have a spring break but have the same schedule before and after). The advantage of a semester system is that students have more time to study each subject, so the pace of the class tends to be a little slower and/or the professors are able to cover more material.

Quarters

At these schools students have three 10 week grading periods broken up by the winter holidays and spring break. The advantage of this system is that students have the opportunity to take more classes, so there is more variety in their schedule and they have the chance to take classes in more subject areas.

When considering a school and/or once your student chooses a school be sure to look into what type of calendar system they use.

Credit Hours and Scheduling

Once your student arrives on campus they will have an advisor who helps them make their class schedule during orientation. They will not only be able to choose what classes they take but what time of day they would like to take them and on what days.

At most schools classes are offered once, twice, or three times a week; class rotation often is similar to this:

Monday, Wednesday, and Friday for 50 minutes
Tuesday and Thursday for an hour and 15 minutes
One night a week for 3 hours

Your student will spend approximately 15-18 hours a week in the classroom.

All classes are worth a certain number of credit hours; a student is considered eligible to graduate once they reach the required number of credit hours at their school.

FERPA (Family Educational Rights and Privacy Act)

This law prevents people from being able to access any information a university has about a student, if the student is 18 years of age or older, including their parents. Unless your student signs a release form, no one (including College Forward) will be able to receive any information pertaining to his/her grades or financial aid. Without a signed release form the only information a college can give to a parent is if their student is enrolled and is in good standing.

Scary, but true. This is why communication with your student is so important. So, the bottom line is if you want access to your student's grades and financial aid information you need to make sure that they sign a release form.

Student Services

Students love the idea that once they go to college they are finally "on their own"; they have true freedom. The reality however is that once they are on their own they find that there are still many things they need help with. The good news is that colleges know this and provide students with many resources to help ensure their success. The only catch is your student must be proactive in making use of the resources available.

Some of the resources available at almost every university include:

Tutoring

This service is available in most subjects (if your student is really good at a subject they could possibly work as a tutor)

Writing Centers

Used to help students improve their writing skills and edit papers.

Group learning

Advisors put a group of students together in multiple classes so they have a group of people to study and work with.

Library

Encourage your student to attend an information session on Library services (the library can be a major help in your students college experience if they learn all the resources available there and how to use them).

Campus Security

Many campuses offer escorts from the library or class back to the dorms late at night. There are also many campuses that have student run organizations that provide night rides to and from campus and the surrounding area.

Dorm RAs

Your student will have a person in their dorm that is assigned to monitor the floor of his/her dorm. Encourage your student to get to know the RA and to talk to them about any problems that may arise.

Food Plan

Most schools require freshmen to have a food plan. The good news about this is that your student will have a hot meal ready whenever they need it.

Campus Cash

All colleges require students to have a school ID, and most schools allow students and or parents to put cash on these cards, which can be used on and around campus to buy food, drinks, or stuff from the bookstore. This is a good way to give your kid a little spending money and still have some control over how it is used.

Study Abroad

Almost all colleges provide students with the opportunity to study in a foreign country for a short period of time. This is a wonderful way for your student to further their education as well as their cultural awareness.

Student Organizations

If you talk to a college graduate about the four years they spent in college, I doubt much of the conversation will be about the time they spent in the classroom. There is no question that your student's number one priority is doing well in school and getting a degree; however, it is also important that they enjoy all of the wonderful experiences only college can offer. We strongly encourage that your student take an active role in campus life, by joining clubs and organizations, or attending school events.

No matter what your student's interest, there is an organization or class that he/she can take part in.

Interested in sports?

Play intramurals, officiate intramurals, be a varsity team manager, join the club that attends all sports events

Interested in the arts?

Take elective classes in music, dance, or acting. Go to plays or concerts. Join a group that advocates the importance of music in education.

Interested in language?

Join a language group in French, Spanish, German, Japanese etc.

Interested in Community Service?

Work with the campus community service organization.

Interested in Religion?

Join the student group for Catholics, Buddhists, Methodists, Judaism, Christianity, Hinduism etc. (yes, even if you attend a public college)

Anyway, you get the picture. Whatever your student's interests are, encourage them to pursue them by becoming involved!

Capítulo 8: Como apoyar a su estudiante en la universidad

Quizá está pensando que no tiene idea qué va a hacer cuando su hijo o hija se vaya a la universidad. No se preocupe. Yo me sentí igual. De hecho, estaba tan perdida que terminé fundando College Forward, pero esa es otra historia...

También deber estar preocupado acerca de la seguridad de su hijo(a). ¿Qué padre no lo estaría? Delinearemos algunos pasos que puede tomar para asegurarse que la universidad de su estudiante cumpla su inspección de seguridad.

Quizá también esté pensando que no tiene idea cómo hablar con el personal de la universidad. Quizá su estudiante se esté mudando a una universidad en otra ciudad o estado. Usted sólo quiere asegurarse que esté seguro, feliz y en camino a graduarse. Puede que se sienta intimidado porque usted no fue a la universidad. ¡Ni lo piense! Es su dinero y usted es quien está pagando por la universidad de su estudiante. ¡Usted es el cliente! Las universidades deberían hacer lo que sea para atenderlo ¡y que no se le olvide esto!

Espero que después de leer este capítulo adquiera el entendimiento de a quién puede contactar en la universidad y para qué, así como también un entendimiento general de la vida universitaria y de los recursos disponibles a usted y su estudiante. Comencemos.

Oficinas importantes que los padres sepan

Cada Universidad está organizada un poco diferente, pero las oficinas en general son las siguientes:

Admisiones – esta oficina está a cargo de todos los estudiantes prospectos. Puede ser utilizada para pedir una entrevista, para preguntar sobre los requerimientos de aplicar, para confirmar el estatus de una aplicación y cualquier otra pregunta que tenga que ver con admisión universitaria.

Ayuda financiera – se ocupa de todos los temas financieros relacionados con la universidad. Se les preguntaría cosas como cómo llenar una aplicación de ayuda financiera, confirmar que la aplicación esté completa, para averiguar sobre el proceso de apelaciones de ayuda financiera, apelar una decisión de ayuda financiera o pedir una cita para discutir una apelación.

Servicios estudiantiles – trabajan para ayudar a los estudiantes con problemas relacionados con desarrollo educacional, profesional y personal. Algunos de los servicios son servicios de apoyo académicos (tutorías, asistencia de aprendizaje), consejería de carreras, oportunidades de servicio comunitario y servicios para estudiantes con necesidades especiales.

Vida residencial – trata con todos los temas relacionados con estudiantes que viven en la universidad. Preguntas sobre dormitorios, compañeros de habitación y otros similares pueden ser respondidos aquí.

Consejería académica – maneja asuntos relacionados con selección de clases, concentraciones académicas así como también requisitos de graduación.

Consejería departamental – le proveerá a su estudiante un consejero quien le ayudara a crear su

horario de clases y a asegurarse que estén tomando las clases correctas para graduarse a tiempo. Ellos pueden responder preguntas que pueda tener acerca de concentraciones ofrecidas en su departamento.

¿Qué puedo hacer yo para ayudar?

¿Podré visitar a mi estudiante en la universidad?

¡Sí! ¡Definitivamente! Todos tendrán muchas oportunidades para visitar la universidad de su estudiante (así vayan a una universidad en otra ciudad o estado). Habrá una orientación en el verano, día para los padres y, por supuesto, el viaje para mudar a su estudiante a su dormitorio. ¡Aproveche cada una de estas ocasiones! Mientras esté ahí pídale a su estudiante que le dé un tour de la universidad o que le muestre sus lugares favoritos de visitar. ¡También puede probar la comida y ver si está comiendo saludablemente!

También le recomendamos traer a los hermanos(as) durante estas visitas. Es una buena forma de exponerlos a la vida universitaria y a que comiencen a pensar acerca de dónde quieren ir.

¿Como puedo apoyar a mi estudiante si el(ella) está allá y yo aquí?

Una forma maravillosa de enviarle su amor a su estudiante es a través de paquetes de cuidado. Estas cajitas son elaboradas por su familia. En ellas, usted puede incluir cosas necesarias como champú, jabón, galletas de chocolate hechas en casa, su peluche favorito – todo lo que les recuerde su casa. No se le olvide el poder de una carta o tarjeta de ánimo recordándoles lo orgullosos que están. No sólo se acordarán de cuánto usted los ama, pero se sentirán felices ese día y querrán volver a casa ¡más seguido!

¿Cómo puedo asegurarme que mi estudiante esté sano y salvo?

Levante el teléfono. Normalmente, cuando un estudiante universitario se enferma a los primeros que llaman es a su familia. Si su estudiante se está sintiendo enfermo, pídale que llame al centro de salud de la universidad. Este servicio está disponible en la universidad y normalmente no le cuesta nada a los estudiantes.

Además, el centro de salud de la universidad normalmente ofrece consejos y consultas gratuitas sobre temas como alcohol, drogas y sexo. Durante la orientación de todos los estudiantes, ellos hablan con consejeros de este centro para aprender cómo vivir responsablemente en la universidad sin meterse en problemas como consumir alcohol como menores de edad o tener relaciones sexuales sin protección.

Adicionalmente, no es raro que los estudiantes universitarios se sientan deprimidos o confundidos de vez en cuando, especialmente durante el primer año. Tantas cosas han cambiado en tan corto periodo de tiempo que es durante esta época que necesitan el sistema de soporte más fuerte: sus familias. Si siente que su estudiante podría estar deprimido y que le esté haciendo falta su casa, debería ponerse en contacto con el Centro de Salud para Estudiantes (SHS) donde podrán reunirse con consejeros profesionales que ayudan a estudiantes todos los días con estas cosas. El Centro de Salud puede ser un excelente sistema de apoyo para su estudiante cuando usted no pueda estar con allí.

¿Puedo saber qué partes del año serán las más difíciles para mi estudiante?

¡Sí! Ciertas etapas durante el año académico tienden ser universalmente complicadas para los estudiantes. Los padres que entienden los altibajos del primer año universitario están en mejor posición para ayudar a sus estudiantes a negociar las complicaciones de la transición universitaria. A continuación ahí una tabla que le dará una idea general de qué esperar del primer año en la universidad de su estudiante. Este "reloj" fue desarrollado por Richard Mullendore en su libro "Helping your first-year college student succeed: A guide for parents" ("Ayudando a estudiantes de primer año universitario a ser exitosos: Una guía para padres" en español).

Como Reloj: El Ritmo de la Universidad

Agosto/Septiembre

- Emoción
- Probando la, recién adquirida, libertad
- Llamadas y visitas frecuentes a casa
- Extrañar el hogar y soledad
- Ansiedad hacia sus compañeros, profesores, clases
- Primeros exámenes

Octubre

- Primeros problemas con el compañero de cuarto
- Los estudiantes se cuestionan: "¿Pertenezco aquí?"
- Primeros resultados de exámenes obtenidos
- Exámenes de mitad de término
- Relaciones amorosas de casa se mantienen fuertes
- Consecuencias de decisiones tomadas son experimentadas

Noviembre

- Resultados de los exámenes de mitad de término obtenidos
- Problemas con compañeros de cuarto son más claros
- Muchos exámenes y tareas a entregar antes del Día de Acción de Gracias
- Emoción y ansiedad por volver a casa para el Día de Acción de Gracias
- Primera serie de enfermedades que afectan a todo la universidad (gripe, resfriados, virosis, etc.)

Diciembre

- Ansiedad frente a los preparativos para exámenes finales
- Emoción y/o ansiedad relacionadas con volver a casa para las fiestas de fin de año
- Tristeza por dejar nuevas amistades y/o relaciones amorosas
- Problemas con compañeros de cuarto continúan

Enero

- Mentalidad renovada
- Satisfacción y/o desilusión por calificaciones del semestre del otoño
- Extrañan su casa
- Soledad por relación amorosa que dejaron en casa
- Alivio de volver a la escuela y estar lejos de casa

Febrero

- Sentimientos de claustrofobia y depresión llegan con el invierno
- Incremento en el peligro de abuso de alcohol y otras sustancias
- Complicaciones con relaciones amorosas que dejaron en casa
- Día de San Valentín trae consigo soledad y aislamiento

Marzo

- Ansiedad por encontrar compañero(s) de cuarto para el próximo año
- Emoción y/o decepción relacionadas a sus planes para vacaciones de primavera
- Estrés por exámenes de mitad de término
- Preocupación por encontrar un trabajo de verano
- Preocupación por el incremento de peso durante el invierno

Abril

- Emoción por la llegada de la primavera
- Preocupación por declarar concentración universitaria (major)
- Presión de finales de semestre

Mayo

- Ansiedad por exámenes finales
- Aprensión por volver a casa por el verano
- Tristeza por dejar nuevas amistades y/o relaciones amorosas
- Se dan cuenta de cómo la universidad afecta las decisiones de la vida

Un vistazo a la nueva vida de mi estudiante

Enviar a su estudiante a "su propio mundo" es algo para ponerse nerviosos así se vayan a 3 millas o 3.000 millas de distancia. La ansiedad que viene con esta transición es normal, no hay cantidad de consejos que pueda prepararlo completamente para esta transición, es difícil.

A pesar que no podemos prepararlo para todas las impredecibles (y emocionantes) que están en su futuro y en el de su estudiante, le podemos asegurar que está plenamente preparado para todos esos elementos de la transición que puede controlar. A continuación hay información básica acerca de la vida diaria de su estudiante y recursos disponibles. Para más información consulte el Capítulo 11.

¡Que llevar cuando usted valla!

Cuando usted valla a la universidad necesitara traer más que solo su ropa y a sí mismo. Aquí tiene una lista general con algunas ideas de cosas que su estudiante necesitara tomar con él o comprar cuando valla a la universidad. Es una buena idea para su estudiante que comience a guardar algo de dinero para asegurarse que tenga todo lo que necesita para hacer la transición a su nuevo hogar cómodamente.

Cosas comúnmente suministradas en los dormitorios:

- escritorio y silla
- basurero
- cama y colchón
- closet o aparador
- espejo
- línea telefónica

Cosas personales:

- tarjeta de seguro medico
- Identificación estatal
- tarjeta de seguro social

Ropa:

- camisetas
- sacos
- pantalones/pantalinetas
- ropa interior
- medias/calcetines
- zapatos
- ropa para clima frio
- ropa para clima caliente
- una muda de ropa elegante
- vestido de baño
- ganchos

Necesidades para dormir:

- sábanas (2 sets si es posible)
- almohadas y fundas
- tendido
- cobijas/frazadas adicionales
- plataforma para el colchón
- reloj despertador

Útiles escolares esenciales:

- lápices, plumas, marcadores y resaltadores
- diccionario de idioma extranjero

- fólderes, cuadernos y papel
- clips, cosedoras, cinta, pasadores de seguridad
- calculadora
- maletín/mochila

Cosas adicionales:

- encuadernadores
- manual de referencias
- diccionario de sinónimos y antónimos
- impresora y papel
- discos en blanco, memoria portátil
- protector de tensión y extensiones
- destornillador
- computadora (comúnmente puede adquirir programas de la universidad a ¡precios bajos!)
- papeles adhesivos
- corrector
- organizador de escritorio
- bandas elásticas
- pegantes
- regla
- perforador
- puntillas
- tijeras

Cocina y baño:

- toallas
- bata de baño
- chanclas/zapatos para el baño
- champú, acondicionador y jabón
- cepillo de dientes y dentífrico
- cepillo para el cabello/peineta/ secador
- anteojos, lentes de contacto y solución
- artículos generales de baño

- prescripciones, medicinas, vitaminas
- curitas/kit de primero auxilios pequeño
- canasta para ropa sucia
- bloqueador solar y repelente de insectos
- platos, pocillos, tazas, cubiertos
- jabón para la loza y esponja
- papel y trapos de cocina
- kit pequeño para arreglar botones

Cosas no esenciales pero que serian muy útiles:

- comida para meriendas
- tablero para memos
- teléfono celular
- computadora
- lámpara
- contenedores de almacenamiento
- linterna
- ventilador
- sombrilla
- cámara
- caja de herramientas pequeña
- contenedores plásticos para comida

Semestres o Cuartos

Al igual que en la secundaria, los calendarios universidades varían de una universidad a otra. El principio y el final del año escolar con las vacaciones y días libres son diferentes dependiendo en la universidad a la que vaya. A pesar que los horarios de las universidades varias, comúnmente tienden a seguir uno de dos sistemas: Semestres o Cuartos.

Semestres: en estas universidades los estudiantes tienen dos periodos de 16 semanas de calificaciones que son divididos por las fiestas navideñas (estudiantes también tienen vacaciones de primavera pero tienen el mismo horario antes y después). La ventaja del sistema de semestres es que el estudiante pasa más tiempo para estudiar para cada materia así que el paso de la clase tiene a ser un poco más lento y los profesores pueden cubrir más material.

Cuartos: en estas universidades los estudiantes tienen 3 periodos de 10 semanas divididos por las fiestas navideñas y vacaciones de primavera. La ventaja de este sistema es que el estudiante tiene la oportunidad de tomar más clases así que hay más variedad en su horario y tienen la oportunidad de tomar clases en más áreas.

Cuando esté considerando una universidad y/o cuando su estudiante elija la universidad, asegúrese de ver qué tipo de sistema de calendario utilizan.

Horas de crédito y Horarios

Una vez su estudiante llega a la universidad tendrán un consejero académico que les ayude a tomar decisiones acerca de su horario de clases durante la orientación. Ellos no únicamente serán capaces de elegir las clases que tomaran sino que también a que hora del día y que día de la semana.

En la mayoría de las universidades las clases son ofrecidas una, dos y tres veces por semana, las rotaciones de clases comúnmente son:

Lunes, miércoles y viernes por 50 minutos
Martes y jueves por una hora y 15 minutos
Una vez a la semana por 3 horas

Su estudiante pasará aproximadamente de 15 a 18 horas a la semana en el salón de clases.

Todas las clases equivalen a cierto número de créditos; a un estudiante se le considera elegible para graduarse una vez complete el número requerido de créditos en su universidad.

FERPA (Derechos educaciones familiares y ley de Privacidad)

Esta ley impide a las personas el tener acceso a cualquier información que una universidad tenga acerca de un estudiante, si es estudiante tiene 18 años de edad o más, esto incluye a los padres. A menos que el estudiante firme un documento permitiéndolo, nadie (incluyendo a College Forward) podrá recibir información pertinente a sus calificaciones o ayuda financiera. Sin el documento firmado la única información que una universidad le puede dar a los padres es si su estudiante está matriculado o no y si está en buenos términos o condición.

Miedoso pero cierto. Es por esto que comunicarse con su estudiante es tan importante. El punto final es que si usted quiere acceso a las calificaciones y a la información de ayuda financiera de su

estudiante, asegúrese que ellos firmen el documento.

Servicios estudiantiles

Los estudiantes aman la idea que una vez llegan a la universidad finalmente están “solos”, tienen libertad verdadera. La realidad es que una vez estén solos se dan cuenta que todavía hay varias cosas con las que necesitan ayuda. Las buenas noticias son que las universidades saben esto y le proveen a los estudiantes muchos recursos para ayuda a asegurar su futuro. Lo único es que su estudiante tiene que ser proactivo haciendo uso de los recursos disponibles.

Algunos de los recursos disponibles en casi todas las universidades incluyen:

- Tutorías – disponibles en la mayoría de materias (si su estudiante es muy bueno en alguna materia ellos podrían trabajar como tutor)
- Centros de escritura – ayuda a los estudiantes a mejorar sus habilidades de escritura y a editar documentos
- Aprendizaje grupal – (consejeros ponen un grupo de estudiantes en varias clases para que tengan un grupo de personas con quien estudiar y trabajar)
- Biblioteca – recomíndele a su estudiante que vaya a una sesión de información de acerca de los servicios ofrecidos en la biblioteca (la biblioteca puede ser una gran ayuda con la experiencia universitaria de su estudiante si ellos se aprenden los recursos disponibles y como utilizarlos)
- Seguridad Universitaria – muchas universidades ofrecen escoltas tarde en la noche desde la biblioteca de vuelta a los dormitorios. También hay muchas universidades que tiene organizaciones a cargo de estudiantes que proveen viajes de/a la universidad o áreas cercanas.
- Asistente de residencia (RAs) – su estudiante tendrá una persona en su corredor de dormitorio que será asignada para monitorear el piso del dormitorio. Recomíndele a su estudiante que conozca bien a su RA y a que hable con ellos acerca de cualquier problema que pueda tener.
- Plan de comida – la mayoría de las universidades le requieren a estudiantes de primer año que tengan un plan de comida. Las buenas noticias acerca de esto son que su estudiante tendrá comida caliente lista cuando sea que la necesite.
- Dinero universitario – todas las universidades le requieren a los estudiantes tener la identificación de la universidad y la mayoría de las universidades le permite a los estudiantes y/o padres poner dinero en las tarjetas las cuales pueden ser usadas en la universidad para comprar comidas, bebidas, o cosas de la librería. Esta es una buena forma de darle a su estudiante un poco de dinero para gastar y todavía tener algo de control sobre cómo se utiliza.
- Estudios en el Extranjero – casi todas las universidades le proveen a los estudiantes la oportunidad de estudiar en el extranjero por un periodo de tiempo. Esta es una forma maravillosa para que su estudiante avance en su educación así como también culturalmente.

Organizaciones Estudiantiles

Si habla con un universitario graduado acerca de los cuatro años que pasaron en la universidad, dudo que mucha parte de la conversación se trate del tiempo que pasaron en salones de clase. No

hay duda que la prioridad número uno de su estudiante es que le vaya bien en la universidad y adquirir su título universitario, sin embargo, también es importante que gocen todas las experiencias que solo la universidad le puede ofrecer. Le recomendamos que su estudiante tome un papel activo en la vida universitaria haciéndose miembro de clubes y organizaciones, o asistiendo a eventos.

No importa en lo que su estudiante este interesado, siempre va a haber una organización en la que el(ella) pueda participar.

¿Interesado en deportes? Juegue en los intramurales o sirva de arbitro, sea gerente de equipo, hágase parte del club que asiste a todos los eventos deportivos.

¿Interesado en las artes? Tome clases electivas en música, baile o actuación. Vaya a obras de teatro o conciertos. Hágase parte de grupo que luche por la importancia de la música en la educación.

¿Interesado en idiomas o lenguajes? Hágase parte del grupo de lenguajes de francés, español, alemán, japonés, etc.

¿Interesado en servicio comunitario? Trabaje con la organización de servicio comunitario de la universidad.

¿Interesado en religión? Hágase parte del grupo de católicos, o budistas, o metodistas, o judíos, o cristianos, o hindúes de la universidad (si, así vaya a una universidad pública)

De cualquier forma, usted entiende. Sea lo que sea en que su estudiante este interesado, recomíéndele a seguirlo y a involucrarse en ello.