



UNIVERSITY OF
UCF CENTRAL FLORIDA

Starting COLLEGE

A guide for families



Comenzando **LA UNIVERSIDAD**
Hay recursos en español en la página 26. Una guía para familias

CollegiateParent



We Are The Ultimate In Student Luxury Living (407) 384-8626



- Fully Furnished Living & Bedroom
- Utilities Included (CAP of \$160)
- 70 Cable Channels Plus HBO
- Oversized Patio/Balcony
- Full Sized Washer & Dryer
- High Speed Internet
- Newly Renovated Fitness Center
- Computer Center
- Lots of Resident Activities
- Queen Sized Beds

11801 Boardwalk Drive • Orlando, Florida 32826 www.boardwalkapts.net

Resort Style Luxury All-Inclusive Student Living



[riverwindapartments](https://www.facebook.com/riverwindapartments) [riverwindapts](https://twitter.com/riverwindapts)

- GAME ROOM & RESORT STYLE POOL/SPA
- NEWLY RENOVATED FITNESS CENTER
- COMPUTER ROOM WITH PRIVATE STUDY ROOM
- MOVIE THEATER
- FULLY FURNISHED COMMON AREA & BEDROOM
- UTILITIES INCLUDED (CAP OF \$160)
- 70 CABLE CHANNELS PLUS HBO
- OVERSIZED PATIO/BALCONY
- FULL SIZED WASHER & DRYER
- HIGH SPEED INTERNET



Riverwind at Alafaya Trail

100 Riverwind Way • Orlando, Florida 32765 • 407-359-2815 • www.riverwindapts.net

Starting College

Table of Contents

Part 1



Welcome

- 6 Dear UCF Parents
- 7 Campus safety checklist
- 8 When to visit the campus health center

Part 2



Paying for college

- 10 Controlling costs and saving in college
- 12 Financial aid

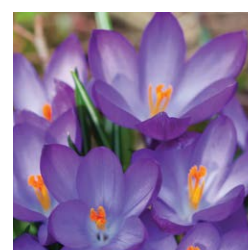
Part 3



A family's role

- 14 Best advice for new college parents
- 16 A new kind of relationship

Part 4



Communicating with your student

- 17 Tips for communicating with college students
- 18 Federal laws and student privacy

Part 5



A plan for college success

- 20 How to be a successful college student
- 22 Career preparation
- 24 Overcoming obstacles



ABOUT US:

CollegiateParent provides print and digital resources for the families of college students through our website and in partnership with colleges and universities across the U.S. Please visit www.CollegiateParent.com to get our latest tips, find out more about your student's school, sign up for the Loop (our weekly parent eNewsletter), and connect with us on social media.

CONTENT (PART 2-PART 5)

CREATED BY:

Jo Calhoun, Tami Campbell, Priscilla Childress, José Martínez, Vicki Nelson, Diane Schwemm, Suzanne Shaffer, and Amanda Taylor

TRANSLATED BY: Kelsey Bennett, Marinela Maneiro-Goodwin, and José Martínez

DESIGNED BY: Mark Hager

© 2018 CollegiateParent. All rights reserved.

Welcome!

Dear Reader,

We are strong believers in the importance of a student's support system as they tackle the challenges and opportunities of college. Whether you are the parent, grandparent, stepparent, guardian, family friend, counselor, coach, or mentor of a college student, you can have a positive impact on the student you care about and their success.

While we intend to be inclusive, for the sake of simplicity, in the English articles, we use "parent and family" to refer to a student's supporters and "student" or "your child" to refer to the student. In Spanish, we use "padre" and "estudiante" or "hijo/a." However, rest assured that if you are the one who is there for a college student, we are talking to you and dedicated to providing the information you need.

This guide touches on many important and helpful topics. There are additional resources in both English and Spanish on www.CollegiateParent.com, including articles about where to find things on campus, career preparation, a glossary of college terms, and much more.

Sincerely,
CollegiateParent

Dear UCF Parents



Welcome to the University of Central Florida!

First Year Experience & Pegasus Parent Program are excited for you to join the UCF family! With more than 215 degree programs and over 66,000 students, UCF is one of the largest universities in the nation. We believe that our scale and commitment to excellence allow us to make a significant impact on our students, our community, and the world. UCF is dedicated to ensuring the success of all students, with support from campus resources and award-winning faculty members.

The goal of this guide is to share important information with you as a valued new member of our community.

I am confident that this publication will be a great resource for you and your student.

Additionally, I hope you will utilize the resources afforded to you as a UCF family member through the Pegasus Parent Program. For more information about the Pegasus Parent Program, please visit our website at fy.e.sdes.ucf.edu/parents.

I hope this publication will support you and your Knight on the start of your journey at the University of Central Florida.

Go Knights! Charge on!

Paige Woods
Director, First Year Experience & Pegasus Parent Program



Campus safety checklist

It is natural to worry about the safety of your students when they are on campus and especially if they live in the residence halls rather than commuting from home.

Rest assured that colleges and universities make student safety a top priority. The campus police department works closely with the town/city police department — security officers are available 24 hours a day to respond to student concerns. The entrances to residence halls can only be opened by the students who live there, using their ID cards as a key. Pathways and public spaces are well lit.

It is a good idea to talk to your student about things they can do to protect their personal safety as well as their belongings.

- Register laptops and bikes with the campus police department.
- If driving to campus, never leave valuables in the car and lock it at all times; in general, leave expensive items at home.
- Lock dorm room at all times.
- Sign up to receive emergency "campus alert" text messages from the college in case of a weather or other emergency.
- Attend campus trainings on sexual assault prevention and bystander intervention — use the buddy system when going out at night and keep track of friends at parties.
- Take a self-defense class if one is offered on campus and consider buying a keychain alarm or pepper spray.
- Use campus police department late-night escorts and safe-ride programs.
- Ask your student to share their roommate's contact information (phone, email) so you have it in case there is ever an emergency.

One Price. Everything Included.



Book A Tour & Save

Just steps away from UCF, we are the only off-campus student housing with **all inclusive** furnished rooms, free parking, unlimited utilities and all **meals included**.

LiveAtCVI.com | (407) 545-5780 | 11850 University Blvd., Orlando, FL 32817



When to visit the campus health center

The health center is right on campus, convenient and staffed with professionals who will know when a problem is treatable on site, when your student should be referred to a specialist or when they should be sent to the emergency room. Students should feel comfortable taking advantage of campus health resources, and parents should feel confident that they will receive quality care.

Most college health centers provide the same services as a family doctor:

- Check-ups
- Immunizations (including shots needed for study abroad)
- Treatment of common colds, strep throat and other communicable illnesses
- Treatment of minor chronic ailments (like allergies)
- Mental health services

- Sexual and reproductive health advice and treatment (including contraception)
- Prevention education and recovery support relating to alcohol and substance abuse, sexual assault and stress

Learn more on the health center website, and be sure to review your student's health insurance coverage.

When should my student visit the campus health center?

Your student needs to figure out if something is "just a cold" or more serious.

According to EverydayHealth.com, they should visit the health center if they have any of these symptoms:

- A high, prolonged fever (above 102 F)
- Symptoms (such as a sore throat or cough) that last more than 10 days or get worse instead of better
- Trouble breathing or shortness of breath
- Pain or pressure in the chest, which could indicate pneumonia
- Fainting (or feeling faint), loss of balance, dizziness
- Confusion, memory loss, disorientation
- Moderate or severe stomach pain, persistent nausea
- Severe or persistent vomiting
- Severe headache that peaks in intensity within seconds, severe pain in face or forehead
- Blurred or double vision
- Numbness or weakness in arms, legs or face
- Symptoms of dehydration

Go over this list with your student so they can take care of themselves and also be prepared to help a friend or roommate!

When should my student go to a specialist or the E.R.?

For the most part, student health services will know what is necessary. If they refer your student to a specialist or the hospital, your student should follow their advice.

Just as you would go straight to a hospital for a serious injury, accident or illness such as appendicitis, your college student should, too. Alcohol poisoning is another potentially life-threatening condition where immediate medical attention is critical.

If your student has received basic treatment from the campus health center and does not improve, it's probably time to consult a specialist.

Mental health is important, too.

Most colleges offer mental health services and are equipped to help students with the most common emotional health problems and challenges that occur in college. Your student should seek support if they experience anxiety, depression, feelings of isolation or suicidal thoughts.

Remind your student that, when in doubt, it's always best to visit student health services and consult a nurse or physician.

Self Storage with Compass
Perfect for College!
 Make your move easier
 More room in your apartment or dorm
GO KNIGHTS!

LOCATED NEAR UCF!

Reserve online:
compassselfstorage.com
 *Certain Restrictions Apply

50% OFF FIRST MONTH'S RENT

THREE LUXURY APARTMENT CHOICES CLOSE TO THE UNIVERSITY OF CENTRAL FLORIDA

 HERITAGE ESTATES 11701 Heritage Estates Ave. Orlando, FL 32825 407.915.9291 LiveHeritageEstates.com	 EASTMAR APARTMENTS EASTMAR COMMONS 10038 Vista Laguna Drive. Orlando, FL 32825 321.504.5429 LiveEastmarCommons.com	 HIGHPOINT CLUB APARTMENTS HIGHPOINT CLUB 11100 Point Sylvan Circle Orlando, FL 32825 407.604.7155 LiveAtHighpointClub.com
---	---	---



Controlling costs and saving in college

All families with students in college know that college is expensive. The price of housing, food, textbooks, clothing and entertainment keeps going up. This advice can help you save money and manage the cost of a college education.

Complete the FAFSA each year

First-year students who were awarded financial aid must reapply each year by completing the FAFSA and any other forms required by the college. If your student didn't apply last year, they should apply this year. Their academic record could qualify them for college scholarships and grants. Another reason to apply is if your family financial situation has changed: loss of job, care of an elderly parent, another family member in college, or a change in income. Even if your family doesn't qualify for government aid, colleges use the FAFSA when giving out their own merit aid.



Take advantage of scholarship opportunities

Your student should visit the financial aid/scholarship services office at their school — it maintains an extensive list of scholarships your student can apply for. Your student can also search online using social media, ask professors or friends about possible scholarships, or use scholarship search engines like:

- Scholarships.com
- MyScholly.com
- Scholarships360.org
- Cappex.com

Scholarships can help your student pay for their college education, but they must do the work to research and apply!

Graduate on time

Graduating in four years or less can save your student and your family tens of thousands of dollars. You would not only save on tuition, but room and

board and other expenses as well. An on-time graduation also means your student will enter the workforce (and begin earning a salary) sooner rather than later. Help your student set a goal to graduate in four years and encourage them to work closely with their academic advisor to make sure they stay on track.



Other money saving strategies

- If your student earned AP or IB credit in high school, or has community college course credits, make sure they do what's necessary to get those credits applied to their transcript. The academic advisor and Registrar's office can help.
- Students who live on campus can apply for a Resident Assistant (R.A.) position after freshman year. Colleges typically reduce the room and board bill or even offer free room and board to R.A.s.
- Reevaluate the student meal plan after freshman year. A partial meal plan should be sufficient.
- Take advantage of student discounts on food, entertainment and travel. Local businesses, restaurants and grocery stores usually accept a student ID card.
- Textbooks are expensive and your student can save hundreds each semester by not buying new books. They can purchase used textbooks at the college bookstore or through websites like Chegg, Barnes & Noble and Amazon where they may also search for textbook rentals. Your student might also explore textbook exchanges like Student2Student or share textbooks with a classmate.



Financial aid

Financial aid helps qualified students cover the costs of higher education. It is important for students to apply on time and fill out the necessary forms carefully because an incomplete form cannot be processed until all required information has been submitted or corrected.

Filling out the FAFSA

Make sure to fill out the Free Application for Federal Student Aid, also known as FAFSA. This is the federal government's application that is used to award aid based on an applicant's need.

English: fafsa.ed.gov

Spanish: fafsa.ed.gov/es_ES

All students should fill out this form. Some universities also require the CSS/Financial Aid PROFILE form. Your student's school may also have their own online application. Your student should verify which forms are required by their university and call the financial aid office if they have any questions.

If your student has already completed the FAFSA and indicated their university on the form, wait for a financial aid offer from the school. Even if your family does not qualify for financial assistance from

the government, filling out the FAFSA is a good idea because many schools use FAFSA to award their own grants and scholarships.

The FAFSA is available on October 1st each year. For 2018–2019, the federal application deadline is June 30, 2019 (which means your student can apply even if they have already started college). HOWEVER, the university's own deadline is usually the spring before the academic year gets started, and there may not be institutional funds available for students who miss this deadline.

Your student's financial aid package

Financial aid is intended to help bridge the gap between the college's "Total Cost of Attendance" and what your family can afford to pay ("Expected Family Contribution"). Review the financial aid package offered by the college, which may include grants, scholarships, work study and loans. Your student's financial aid award can be used to pay for tuition, room and board, student fees, travel, books and supplies.

Grants

The main sources of need-based grants for college are federal and state governments, individual universities, and private funds. Grants (including Federal Pell Grants) do not have to be repaid — they are free money! Grants can be renewed each year if the student continues to meet the requirements and the funds are available.

Scholarships

Scholarships are usually based on academic achievement and economic need and this is also money that your student does not have to repay. The staff in the admissions and financial aid offices determine student eligibility. Some students meet the requirements for multiple scholarships.

Many students and their families do not realize that there are many sources for outside/private scholarships and grants available to pay for college, in addition to what universities offer. High school counselors can be very helpful in identifying scholarships, and there are also many online sources that provide lists of available scholarships.

Work study

This is a federal program which distributes money to colleges and universities to finance campus employment for eligible students. If work study is part of your student's financial aid award, they will find out early in the school year what kinds of jobs are available and they can decide which to apply for. Work-study funds are delivered to your student in the form of paychecks from the university to help them cover any education-related expenses.

Federal student loans

Federal student loans may be part of your student's financial aid offer. This is money your student borrows and must pay back with interest.

Through the William D. Ford Federal Direct Loan Program, the U.S. Department of Education offers direct loans to eligible students and families:

- Direct Subsidized Loans are offered to students with economic need. Interest is deferred (postponed) until after degree completion.

- Direct Unsubsidized Loans may be offered to students who are eligible but don't demonstrate financial need. Interest payments on these loans begin immediately.

You can find out about other kinds of federal loans, including the Federal Perkins Loan Program for students with exceptional financial need, by visiting the website studentaid.ed.gov/sa/types/loans (English) or studentaid.ed.gov/sa/es/types/loans (Spanish).

Be cautious when applying for or accepting loans

Your student does not need to accept the federal loans that are offered in a financial aid award. Before you sign for any loans, we suggest creating an inventory of other loans that your student has already acquired. Research the loan requirements and repayment terms, how and when payments are made, and how much the payments will be.

We recommend avoiding loans from private institutions (banks and credit unions) because interest and penalties can be higher and repayment terms can be less flexible. We also recommend avoiding companies that offer information only in exchange for payment.





Best advice for new college parents

It's back-to-school time again...but this year is different. Your student is going to college!

You can be proud of raising a son or daughter who is ready to take on new challenges and responsibilities, whether at a campus across the country or down the street. Here are a few pieces of advice to help with this transition:

1 Realize the academic challenges are much different from high school.

Your student will have to study harder, and more independently. Remind them of the many resources on campus available to help them be successful, such as tutoring and writing centers. Even students who are strong writers will need help with papers in college.

Remind your student that the syllabus they got on the first day of class will be their friend. Encourage them to make copies of the syllabus from each class so they can keep copies at their desk and also make a binder for their classes with the syllabus as the first page.

2 Understand your student might start college with the goal of being a doctor... and may end their four years with a degree in communication.

Many students change their goals as they go through college. Support your student as they explore opportunities and possibly work through the process of changing their major.

3 Encourage them to get to know their professors.

The professor can be a vital player in the life of your student and, down the road, a reference as your student applies for internships, jobs and perhaps graduate school. They should introduce themselves to the professor, ask questions and take advantage of the office hours professors set aside to talk to students.

4 Set expectations early.

Discuss what information you want your student to share with you. What do you expect from their grades? Do you want them to have a job during the school year? Review the Student Code of Conduct (found on the college website). Will your student share the tuition statement with you? Having these conversations early can prevent misunderstanding.

5 Talk about communication.

Talking about talking sounds funny, but it's an important subject to discuss before your student starts college. Will you set up a certain time of the week to check in? Will you text rather than phone?

When you do talk, ask open-ended questions that can't be answered by "yes" or "no" so they have to share. For example, "What have you enjoyed about the transition from high school to college?"

6 Know that your student will be busy.

With academics, activities, a social life and, hopefully, sleeping, their schedule is packed. Realize they aren't ignoring you or putting the family on the back burner — they are finding their place and learning to balance multiple responsibilities.

7 Send mail!

It reminds them that you and other family members are thinking about them. Students love opening that little mailbox and pulling out a letter or, better yet, a slip telling them they have a package.

8 Don't rush in to solve their problems.

Growing up means taking responsibility for your own actions. Listen, offer suggestions and steer your student to campus resources. Let them know you have confidence in their ability to handle any problem. Refer them to the counseling center — sometimes it's easier to talk to someone who isn't a relative or friend.

9 Don't encourage them to come home every weekend.

Students need to acclimate to the campus culture, get involved with activities and connect with the new people surrounding them. Plus they usually have homework and should prioritize studying.

10 Make plans to visit.

Take advantage of events the college hosts for family members. Family Weekend is a great time to be on campus and get a glimpse into your student's new life. Make your plans to attend now!



A new kind of relationship

Change can be exciting but it can also be scary. One of the biggest changes that can happen in a family is when a student goes to college.

During this transition from high school to college, it's natural for both students and their families to have mixed emotions. Even as we are very happy for the new experiences that our students will have, and proud of them for taking on this challenge, we may worry about how it will change them and our relationship.

The relationship will change, but this doesn't mean you won't stay close or that family isn't still important to your student. You and the other support people in your student's life have played a key role in their upbringing. You helped them achieve their goal of high school graduation and applying to college. You are equally important now as you support your student in navigating the many new challenges of college and committing themselves to doing everything they need to complete their degree program.

A few things it helps to remember:

- Your college student is now responsible for making their own decisions, but they will still turn to you for advice. If there is something you don't understand about how college works, ask them! They will be happy to trade roles and teach you something new.
- You should have high expectations for your student's academic achievements, but it usually takes students a while to adjust to the rigorous college workload. They may be disappointed with their first semester or two of grades. Help them keep things in perspective and not put too much pressure on themselves.
- If your student struggles academically in college, or has any kind of personal setback (health, work, relationships, etc.), there are many resources for them. They can find the help they need to solve their problem.
- Your student may develop new views and opinions as a result of all their new experiences. This doesn't mean that the values they grew up with don't still matter to them, but on some issues you may find that you need to "agree to disagree."



Tips for communicating with college students

One of the hardest things about sending our students off to college is the loss of daily contact.

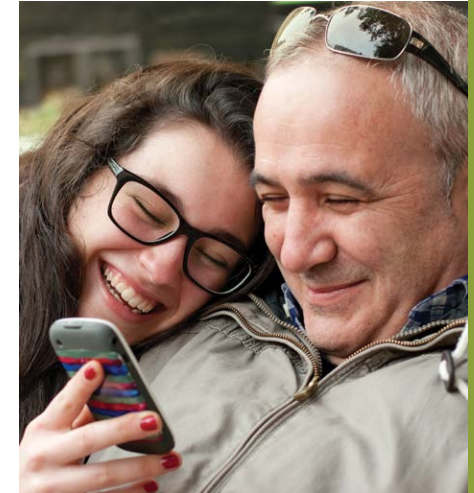
If you and your student text or talk every day, you may not need to read any further! For the rest of us, it's normal occasionally to be anxious or sad or frustrated by the silence that can stretch between us.

"The hardest part of Dylan's first year was not knowing what he was up to," Eileen remembered. She started to relax when she realized he was figuring things out on his own. The radio silence was a mark of his growing independence.

How do you determine the right amount of contact? Beth in California said, "I don't want to hover, but I want them to know that I care about how they're doing. With two very independent sons, I initiate most of the contact."

What about when the call finally comes and the person on the other end of the phone is in tears? "The transition to college life can be challenging, bumpy and overwhelming," Sarah observed. "Because of the ease of electronic communications, you may get some frantic or upset phone calls."

Her advice: "Don't panic, don't over-advise, don't overreact. The best thing to do is listen, and if you must ask questions, make them open-ended. 'How are you going to handle that? What do you think you will do?' Sometimes they just need to vent!"



Communication tips from experienced college parents:

- "Set a time frame for calling them before school starts in the fall," Amy recommended.
- Remember that no news is usually good news. "When my son needed emotional support or had urgent questions, he called right away," Laura said.
- Do establish an expectation about how long they can wait before replying when something is time-sensitive or important.

Federal laws and student privacy

Many parents view their students' college years as a gradual transition from dependent childhood to independent young adulthood. However, there are a few areas where college students are considered adults under the law and parents' rights to access information about their students are restricted.

Health Records

The Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA) protects the privacy of medical records. As soon as children turn 18, parents no longer have access to their medical information even if they're still covered by the family health insurance policy.

This means that your student's visits to the college health and counseling centers — or the family doctor back home — are completely confidential and, in the case of a serious new or ongoing health issue, you won't be able to join the conversation unless invited by your student.

This also means that, if there is an accident or health emergency and your student is hospitalized, medical personnel will not be able to consult you without your student's consent.

There's a simple form your student can complete which permits health-care providers to share information with you or include you in conversations. Generic HIPAA authorization forms can be found online; your doctor's office may have one as well or there may be one on the college website. If your student goes to school out of state, it is a good idea to fill one out both for that state and

your home state. Keep paper copies and store scans on your computer or smartphone.

Educational Records

Parents do not have automatic access to their college student's grades.

FERPA, the Family Educational Rights and Privacy Act, gives parents control of their children's educational records and transfers that control to students when they turn 18 or go to college. Educational records include grades, transcripts, course schedules, student financial information and disciplinary records.

How should families deal with FERPA? A good place to start is by talking to your student (early in the school year if possible) about how much information you'd like about their grades. Would you like your student to tell you their grades? Do you actually want to see the grades?

If your student wants to let you see their grades, they can fill out a "Student Information Release Authorization" — the school should have a link to this form on their website. There may also be an option to add this access to your parental login to their student account (which you may already be using to view the tuition statement).

Alternatively, if your student is a dependent for tax purposes, the college may disclose these records to you with or without your student's consent. You will need to provide evidence of your student's status; steps to follow will be on the Registrar's page on the college website.

Schools are permitted to disclose information from a student's records in case of a safety or health emergency. They are also allowed to contact parents of students under the age of 21 who violate laws or policies relating to drug possession or underage drinking.

LEARN MORE

Learn more at www.hhs.gov/hipaa, www2.ed.gov/ferpa, and by contacting your student's college or university.

THE WOODLANDS

APARTMENT HOMES

- 1, 2 and 3 bedroom apartment homes
- Three Swimming Pools
- Pets Accepted (Breed Restrictions)
- Fitness Center
- Tennis Court
- Business Center
- Dog Park
- Professionally managed by ZRS Management.



The Woodlands features gorgeous East Orlando apartments in the heart of the affluent Sutton Ridge neighborhood close to the University of Central Florida.

604 LAUREL COVE COURT • ORLANDO, FL 32825 • 844-865-7984 • www.woodlandsaptsorlando.com



11571 University Blvd. - Near UCF

407-306-0800

Breakfast – Lunch – Dinner – Late Night





How to be a successful college student

College classes are very different from high school. Students are becoming more independent, but they will still ask for advice. Here is some helpful information.

General Education requirements (“Gen Eds”)

Most colleges require a set of introductory courses, taken first and second year. Gen Eds ensure that students learn a range of subjects. Gen Ed requirements are described in the university’s online course catalog.

If your student earned AP or IB credit in high school, those credits may substitute for some Gen Ed courses. Policies on AP and IB credit vary widely by school so your student should check.

Academic advising

All students are assigned an academic advisor to help them plan courses and understand Gen Ed and graduation requirements. The advisor can give advice about choosing a major or finding an internship. Your student can go to their advisor with any kind of problem. Encourage your student to see their advisor often!

9 ways to support your student

- 1. Encourage your student to get to know faculty members, participate in class, and go to faculty office hours.**
By getting to know their professors, students will be more comfortable in class and more likely to ask for help when they need it.
- 2. STUDENTS MUST ATTEND CLASS.** Students who go to every class session rarely fail the course. This is what you are paying for!
- 3. Students should carefully read the syllabus for each course.** The syllabus lists assignments and due dates, required books and course materials, and test dates. It is handed out and should also be available through the professor’s web portal.
- 4. Recommend that your student use a planner or calendar** to keep track of their class schedule, homework and exams, and activities.
- 5. Show an interest.** Ask your student what courses they are taking, and about their meetings with their academic advisor.
- 6. Encourage study skills and time management.** College course work is a lot harder than high school. In college, students spend fewer hours in class but many more hours studying outside of class (typically 2–3 hours for every hour of class time). Being a college student is a full-time job!
- 7. Coach your student to find quiet places to study.** Usually this is not at home, if your student still lives with you, or in the residence hall. Campus libraries offer spaces for individual and small group work and are open long hours. Academic buildings and coffee shops have quiet corners.
- 8. Remind your student to take advantage of help on campus:** faculty office hours, the writing center, study groups, and more.
- 9. Have confidence in your student.** Tell them “they can do it!”

“Office hours” are regular times each week when faculty members are available for students to drop by their office without an appointment.

Conversation starters:

- Did your high school classes prepare you for the work or will you need some extra help?
- Do you have all the books and supplies you need?
- Tell me about your favorite professor.



Career preparation

As the first person in my family to attend college, I made a lot of mistakes. One was thinking a college degree would automatically lead to a career. I didn't realize how many other tasks I needed to complete in order to make my dream job a reality.

Students today can access a world of information that didn't exist when I started college. Despite that, many students are still making the same career mistakes I made. They assume that career preparation just happens along the way.

Fortunately, there are campus resources available to help your student. One of the best is the career services office. The counselors there truly want to see your student succeed! But first, students need to take the initiative and reach out.

A quick visit to the career center reveals a variety of services students can take advantage of, including:

1 Job search skills / job postings

Career services can help your student learn how to conduct a successful job search. Most offices also maintain an active job postings database available only to current students and alumni. These job postings are usually from employers looking specifically for students interested in a summer job or internship or upcoming graduates seeking a full-time position.

2 Resumé and cover letter help

For most students, creating their first resumé or cover letter is a challenge. Career services staff can help them by offering tips on format options, items to include (or not!) and current best practices in resumé writing. They can also proofread and offer suggestions for improvements after the initial draft is done.

3 On-campus recruiting and interviews

Career services staff work hard to develop relationships with businesses, from local employers to global companies. They actively market their students to these companies, many of whom take advantage of the opportunity to hold on-campus interviews. Career services can help your student sign up for these on-campus interviews, or schedule online interviews when those are offered.



4 Interview skills development / mock interviews

Interviewing is stressful, no matter how much work experience your student may have. Students preparing for their first professional interview may feel scared. Career services staff can offer guidance and support. They should be able to provide a list of likely interview questions, helpful tips on answering questions, ideas on how to prepare, and — best of all — staff who will do practice interviews with your student and provide constructive feedback.





Overcoming obstacles

First-year college students face many challenges as they adjust to their new lives. Usually they can take small obstacles and minor failures in stride, but sometimes their struggles are more serious.

If a problem begins to seem overwhelming, students may feel as if they can't "do college." Common problems for new students include:

- Feeling unable to handle the workload
- Health issues
- Financial worries
- Having a job that takes up too much time
- Partying too much
- Homesickness
- Lack of self-confidence ("imposter syndrome")



How can a parent know what's wrong?

If your student confides in you, you are partway to being able to help them find a solution. Even if they don't communicate much, you may notice warning signs: they call home a lot, or never call; they never want to come home, or come home all the time; once home, your student doesn't want to return to school; you sense that your student isn't going to class. Maybe there are physical changes — a dramatic weight gain or loss, or an appearance of stress and fatigue.

Here's how you can help.

Step 1: Get to the root of the problem

Your student needs to admit they have a problem and give it a name. Much like peeling back the layers of an onion, though, the immediate problem may not be the real problem.

For example, your student may see a failing midterm grade. But the failing grade may be the result of not attending class, so attendance is the problem. Why isn't your student going to class? Are they working or socializing too much and sleeping through their alarm? Are they having trouble understanding the course material and are afraid they can't do the work? Different answers point to different solutions.

Your job right now is to stay calm and to listen carefully. A simple "Why?" will help your student peel back the layers and dig deeper.

Step 2: Create an action plan

There are questions you can ask to help your student with this stage of the process.

1. Are you interested in fixing the problem and making necessary changes?
2. Is this something you can work on by yourself or do you need help?
3. Who do you need to talk to? What resources are available on campus? (Consider advisors, R.A.s, coaches, the counseling center, etc.)
4. What successes have you had in the past that you can build on?
5. Who is your support network?
6. What is the best possible outcome for this situation?

Our students don't want to disappoint us. We can encourage them not to give up, and perhaps even tell them about the ways we've learned from our own failures in life. Every mistake they face up to and fix will make them more competent, more mature and more likely to persist to their goal of a college degree.

A KNIGHT AT ROSEN SHINGLE CREEK.

Rosen Shingle Creek celebrates black and gold with a special rate for all UCF students, parents and alumni. Call to make your reservation today.
9939 Universal Blvd., Orlando, Florida 32819
407.996.6338 | RosenShingleCreek.com

ROSEN
SHINGLE CREEK
ORLANDO

Comenzando la **Universidad**

Índice de Contenido

Parte 1



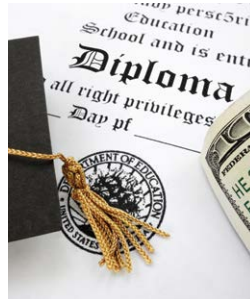
Conoce el plantel al que asistirá su estudiante

28 ¡Saludos!

29 Seguridad en el campus

30 Cuándo visitar el centro de salud del campo universitario

Parte 2



Cómo se pagarán los estudios

32 Economizar y controlar el costo de la educación universitaria

34 Ayuda Financiera

Parte 3



El papel de la familia

36 Consejos para nuevos padres de la universidad

38 Una nueva forma de relacionarse

Parte 4



Comunicación con su estudiante

39 Comunicación

40 Leyes federales y la privacidad del estudiante

Parte 5



Un plan para tener éxito en la escuela

42 Tener éxito en la universidad

44 Preparándose para la carrera o profesión

46 Para superar obstáculos



ACERCA DE NOSOTROS:

CollegiateParent provee recursos impresos y digitales para las familias de estudiantes universitarios a través de nuestra página en la web y en colaboración con institutos de educación superior y universidades alrededor de todo EEUU. Por favor, visite www.CollegiateParent.com donde encontrará las últimas sugerencias en el área incluyendo más información acerca de la escuela de su estudiante, podrá suscribirse a the Loop (nuestra revista semanal en línea) y conectarse con nosotros en los medios sociales.

CONTENIDO (PARTE 2-PARTE 5)

CREADO POR:
Jo Calhoun, Tami Campbell, Priscilla Childress, José Martínez, Vicki Nelson, Diane Schwemm, Suzanne Shaffer, y Amanda Taylor

TRADUCIDO POR: Kelsey Bennett, Marinela Maneiro-Goodwin, y José Martínez

DISEÑADO POR: Mark Hager

© 2018 CollegiateParent. All rights reserved.

¡Bienvenidos!

Estimado lector:

Nosotros creemos firmemente en la importancia del sistema de apoyo para el estudiante mientras ellos enfrentan los retos y oportunidades de la universidad o educación superior. Bien sea que usted es un padre/madre, abuelo/a, padrastro/madrastra, representante, amigo de la familia, consejero, entrenador, o mentor de un estudiante universitario, usted puede tener un impacto positivo en ese estudiante y sus éxitos.

Aunque hemos intentado ser inclusivos, para simplificar los artículos en español, usamos "padres" para referirnos a las personas que apoyan al estudiante y "estudiante" o "su hijo/a" para referirnos al estudiante. En inglés usamos "parent and family" y "student." Sin embargo, queremos que sepa que si usted es una de esas personas que apoya a un estudiante universitario, le estamos hablando a usted y nos dedicamos a proveer la información que necesite.

Esta guía toca muchos temas importantes y útiles. También ofrecemos recursos adicionales en www.CollegiateParent.com.

Atentamente,
CollegiateParent

¡Saludos!



Bienvenidos a la Universidad de la Florida Central!

Desde nuestras oficinas de First Year Experience y Pegasus Parent Program, estamos bien emocionados que estarán compartiendo con nuestra familia de UCF! Con más de 215 programas académicos y más de 66,000 estudiantes, UCF es una de las universidades más grandes en el país. Creemos que nuestra escala y compromiso a la excelencia nos permite hacer un impacto significativo a nuestros estudiantes, comunidad y el mundo. Estamos dedicados al éxito de todos nuestros estudiantes, con el apoyo de los galardonados miembros de la facultad y los recursos disponible en nuestra universidad.

El propósito de esta guía es compartir información importante con ustedes como nuevos miembros importantes y valiosos de nuestra comunidad. Confío en que esta publicación será de gran recurso para usted y su estudiante.

Además, espero que utilice los recursos que se le ofrecen como miembro de la familia de UCF a través del Pegasus Parent Program. Para más información sobre el Pegasus Parent Program, por favor visite nuestra pagina del internet: fye.sdes.ucf.edu/parents.

Espero que esta publicación los apoye a usted y a su estudiante al comienzo de su viaje en la Universidad de la Florida Central.

Go Knights! Charge on!

Paige Woods
Director, First Year Experience & Pegasus Parent Program



Seguridad en el campus

8 cosas que su estudiante puede hacer

Es natural que nos preocupemos por la seguridad de nuestros hijos/as cuando están en la universidad y especialmente si están viviendo en el campus en vez de vivir en casa.

Puede estar tranquilo sabiendo que la seguridad de los estudiantes también es una prioridad para la universidad. El departamento de policía de la universidad trabaja conjuntamente con la policía del condado — los oficiales de seguridad están disponibles las 24 horas del día para atender cualquier problema o preocupación que el estudiante tenga. A los apartamentos residenciales sólo se puede entrar con la llave de identificación de los residentes del dormitorio. Las áreas públicas, caminos y pasillos están bien iluminados.

Es una buena idea hablar con sus hijos sobre lo que pueden hacer para protegerse y proteger sus pertenencias.

- Si se aplica a su estudiante, registre la computadora y la bicicleta con la policía de la universidad.
- Si tiene que manejar, nunca deje en el auto objetos de valor y asegúrese de cerrar las puertas. Si es posible deje las cosas de gran valor en casa.
- Cierre el cuarto del dormitorio a todas horas.

- Suscribase para recibir los mensajes de emergencia (alertas del campus) y los mensajes de texto sobre inclemencias del clima u otras emergencias.
- Asista a los entrenamientos que el campus ofrece en materia de prevención de acoso sexual, cómo intervenir en caso de presenciar un atentado. Cuando salga de noche o vaya a fiestas use el sistema cuide su compañero ("buddy system").
- Tome una clase de defensa personal si es ofrecida en el campus y considere comprar un llavero con alarma y spray de pimienta para emergencias.
- Al oscurecer, use los servicios de la universidad y el departamento de policía como el programa que provee acompañantes si es que anda solo/a de noche y el programa que les lleva a casa en auto de la universidad.
- Pídale a su estudiante que comparta la información (teléfono, correo electrónico) de sus compañeros de apartamento para tenerlos disponibles por si es necesario contactarse con ellos en caso de emergencia.



Cuándo visitar el centro de salud del campo universitario

El centro de salud está ubicado en el campo universitario, es conveniente y cuenta con profesionales que sabrán cuándo se puede tratar un problema o cuándo se debe referir a un especialista o enviar a la sala de emergencias. Los estudiantes deben sentirse cómodos aprovechando los recursos de salud del campo universitario, y los padres deben sentirse seguros de que ellos recibirán una atención de calidad.

La mayoría de los centros de salud universitarios ofrecen las mismas cosas que un médico de familia:

- Chequeos
- Inmunizaciones (incluyendo vacunas necesarias para estudiar en el extranjero)
- Tratamiento de resfriados comunes, amigdalitis por estreptococo y otras enfermedades transmisibles
- Tratamiento de dolencias crónicas menores (como alergias)
- Servicios de salud mental
- Asesoramiento y tratamiento en salud sexual y reproductiva (incluyendo anticoncepción)
- Educación preventiva y apoyo de recuperación relacionado con abuso de alcohol y sustancias, agresión sexual y estrés

Obtenga más información en el sitio web del centro de salud y revise la cobertura de seguro médico de su estudiante.

¿Cuándo debería mi hijo visitar el centro de salud del campo universitario?

Su estudiante necesita averiguar si algo es "simplemente un resfriado" o más serio. De acuerdo con EverydayHealth.com, deben visitar el centro de salud si tienen alguno de estos síntomas:

- Fiebre alta y prolongada (más de 102 F)
- Síntomas (como dolor de garganta o tos) que duran más de 10 días o empeoran en lugar de mejorar
- Problemas o dificultad para respirar

- Dolor o presión en el pecho, lo que podría indicar una neumonía
- Desmayo (o sensación de desmayo), pérdida del equilibrio, mareos
- Confusión, pérdida de memoria, desorientación
- Dolor de estómago moderado o severo; náuseas persistentes
- Vómitos severos o persistentes
- Dolor de cabeza intenso que alcanza su máximo en segundos; dolor severo en la cara o frente
- Visión borrosa o doble
- Entumecimiento o debilidad en brazos, piernas o cara
- Síntomas de deshidratación

¡Repase esta lista con su hijo para que pueda cuidar de sí mismo y también esté preparado para ayudar a un amigo o compañero de cuarto!

¿Cuándo debería mi hijo ir a un especialista o a la Sala de Emergencia?

En la mayoría de los casos, los servicios de salud sabrán lo que es necesario hacer. Si envían a su estudiante a un especialista o al hospital, su estudiante debe seguir sus consejos.

Del mismo modo que usted iría directamente a un hospital por una lesión, accidente o enfermedad grave, como una apendicitis, su estudiante universitario también debería hacer lo mismo. La intoxicación por alcohol es otra condición potencialmente mortal donde la atención médica inmediata es crítica.

Si su estudiante ha recibido tratamiento básico en el centro de salud del campo universitario y no mejora, probablemente sea el momento de consultar a un especialista.

La salud mental es también importante.

La mayoría de las universidades ofrecen servicios de salud mental y están equipadas para ayudar a los estudiantes con los problemas y desafíos emocionales más comunes que ocurren en la universidad. Su estudiante debe buscar apoyo si experimenta ansiedad, depresión, sentimientos de aislamiento o pensamientos suicidas.



Recuérdale a su hijo que, en caso de duda, siempre es mejor visitar los servicios de salud para estudiantes y consultar a una enfermera o un médico.

Economizar y controlar el costo de la educación universitaria

Los padres de un estudiante universitario saben que el costo de la colegiatura es mucho. El costo de la vivienda, alimentos, libros, ropa y diversión sigue en aumento. A continuación, le ofrecemos consejos que le ayudarán a economizar y controlar el costo de la educación universitaria.

Llene la forma FAFSA cada año

La solicitud de ayuda federal para estudiantes, conocida por las siglas en inglés como FAFSA, se debe llenar año tras año y si su estudiante no la ha llenado recuerde hacerlo este y cada año. Su desempeño académico puede ayudar para calificar para algunas becas y subsidios. Otra razón para llenar la solicitud sería en el caso de que la situación familiar haya cambiado: pérdida de empleo, tiene que cuidar de sus padres o abuelos, otro miembro de la familia se ha matriculado en la universidad o los ingresos han cambiado. Y aun cuando su familia no califique para la ayuda del gobierno, las universidades usan el FAFSA para otorgar sus propios fondos por méritos.

Aproveche las becas disponibles

El estudiante debe visitar la oficina de becas/oficina de ayuda financiera de la universidad, ya que esta mantiene una extensa lista de becas que podrían estar disponibles. Continúe su búsqueda de becas por internet. Debe también preguntar a sus profesores o amigos porque ellos podrían tener información relevante o puede también utilizar los siguientes sitios:

- Scholarships.com
- MyScholly.com
- Scholarships360.org
- Cappex.com

Graduarse a tiempo

Graduarse en cuatro años o menos podría ahorrar muchísimo dinero tanto al estudiante como a la familia, pues se ahorrarían los gastos de colegiatura, vivienda, útiles y demás. El graduarse a tiempo, tiene el

beneficio de que se puede comenzar a trabajar y empezar a recibir un salario. Ayúdele a su estudiante a hacer un plan para graduarse en cuatro años y recomídele mantener una buena relación con su consejero académico para asegurarse que el plan marche bien semestre a semestre.



Otras estrategias para ahorrar dinero

- Asegurarse que los créditos AP/IB o los que se hayan tomado a nivel colegial sean reflejados en el expediente académico. El consejero académico o la oficina de registro o admisiones podrían ayudarle.
- Si el estudiante vive en los dormitorios, podría solicitar el puesto de Asistente RA (consejero del dormitorio). Es común que los RA no paguen por la vivienda, lo cual reduce el costo.
- Reevaluar el plan de alimentos pues es probable que su estudiante no esté utilizando las tres comidas por día que se ofrecen en el comedor universitario.
- Aprovechar todos los descuentos estudiantiles y los cupones. Muchos negocios ofrecen descuentos para los estudiantes.
- Rentar o comprar libros usados en vez de comprarlos nuevos. Se puede encontrarlos comúnmente en la biblioteca o por internet en negocios como Chegg, Barnes & Noble y Amazon. También los hay de intercambio en Student2Student o puede compartir con un amigo en clase.

Ayuda financiera

El paquete de ayuda financiera de la universidad es una forma de asistir al estudiante para pagar los costos de una educación superior.

Es recomendable que el estudiante llene la solicitud con tiempo y se asegure de llenar las formas necesarias meticulosamente pues una forma incompleta no puede ser procesada hasta que se tengan todos los requisitos o sea corregida.

Llene la solicitud de ayuda federal para estudiantes

FAFSA ("Free Application for Federal Student Aid")

Asegurarse de llenar la solicitud de ayuda federal para estudiantes conocida como FAFSA. Esta es la forma del gobierno federal que otorga ayuda basada en la necesidad económica del solicitante.

Español: fafsa.ed.gov/es_ES

Inglés: fafsa.ed.gov

Todo estudiante debe llenar la FAFSA; algunas instituciones requieren la forma CSS (Perfil de Ayuda Financiera) o puede que tengan la solicitud por internet. El estudiante debe verificar con la institución cuáles formas son requeridas o llamar a la oficina de ayuda financiera ("Financial Aid Office") con cualquier pregunta que tenga.

La forma FAFSA está disponible el primero de octubre de cada año. La fecha límite para el año 2018-2019 es el 30 de Junio 2019 (lo cual quiere decir que el estudiante puede llenar la solicitud aun si ya comenzó sus estudios universitarios). Pero la institución tiene sus propias fechas límite, comúnmente en la primavera antes de empezar el año escolar, y para entonces podría no haber fondos para aquellos que no llenaron la solicitud a tiempo.

Paquete universitario de ayuda financiera

La ayuda financiera tiene la intención de contribuir a cerrar la brecha entre "El Costo Total de Asistencia" y lo que su familia puede pagar ("Contribución Esperada de la Familia"). Revise el paquete de ayuda financiera que ofrece la universidad, el cual puede que incluya subsidios, becas, programa de trabajo y estudio ("work study") y préstamos. Lo otorgado en el paquete de ayuda financiera puede ser utilizado para pagar la colegiatura, el alojamiento y comidas, cuotas estudiantiles, libros, útiles y viajes.

Subsidios

Las fuentes principales de subsidios basados en la necesidad económica del estudiante son el gobierno federal y estatal, fondos privados y de la institución. Los subsidios (incluyendo las Becas Federales Pell o "Pell Grants") son no reembolsables. ¡Es dinero gratis! Los subsidios pueden llegar a renovarse cada año si los estudiantes siguen reuniendo los requisitos necesarios y si los fondos se encuentran disponibles.

Becas

Las becas generalmente están basadas en logros académicos o la necesidad económica y es dinero que su estudiante no tendrá que reembolsar. El personal de oficinas de admisiones ("Admissions Office") y de ayuda financiera determinan la elegibilidad de los estudiantes de acuerdo a estas categorías. Algunos estudiantes reúnen los requisitos suficientes para que se les otorguen varias becas.

Muchos de los estudiantes y sus familias quizá no sepan que hay muchas fuentes de becas y subsidios que pagan por la universidad, aparte de las que otorgan las universidades mismas. Los asesores en las escuelas pueden llegar a ser de mucha ayuda para identificar dichas becas. También hay muchos sitios por internet que tienen un amplio listado de becas.

Programa de estudio y trabajo

("work study")

Estudio y trabajo es un programa federal el cual distribuye dinero a los planteles de educación superior para que ellos a su vez lo distribuyan entre los estudiantes que sean elegibles. Si su estudiante recibió el subsidio del programa de estudio y trabajo, debe empezar a buscar qué trabajos están disponibles y a cuáles solicitar. La oficina de ayuda financiera tiene todo un listado de empleos para estudiantes. Los fondos de este programa su estudiante se los va ganando según trabaja, cada dos semanas la universidad les da un cheque por las horas trabajadas (15 horas por semana son recomendable y no más de 20).

Préstamos federales para el estudiante

Los préstamos federales podrían ser incluidos en el paquete de ayuda financiera que recibe su estudiante. Este es un préstamo el cual se tiene que pagar con intereses.

El departamento de educación ofrece préstamos a través del programa William D. Ford Federal Direct Loan Program (programa federal de préstamos de acceso directo para estudiantes elegibles y/o a sus familiares):

- Préstamos subsidiados ("Direct Subsidized Loans") se le ofrecen a estudiantes con necesidad económica. Los intereses no empiezan a acumularse hasta después que el estudiante se gradúa.
- Préstamos sin subsidio ("Direct Unsubsidized Loans") se le ofrecen a estudiantes elegibles mas que no demuestren tener necesidad económica. Los pagos del interés de la deuda empiezan a acumularse desde el primer día.

Usted puede encontrar más información acerca de otros préstamos federales incluyendo el Programa Federal de Préstamos Perkins para estudiantes que tienen una extrema necesidad económica — visite la siguiente página: studentaid.ed.gov/sa/types/loans (Inglés) o studentaid.ed.gov/sa/es/types/loans (Español).

Tenga cuidado al pedir o aceptar préstamos

Su estudiante no tiene que aceptar los préstamos que se le ofrecen en el paquete financiero. Antes de firmar y aceptar préstamos, le sugerimos que hagan el inventario del total de los préstamos que han adquirido, que investiguen los requisitos y reglamentos para repagar la deuda y cómo y de cuánto serán los pagos.

Le recomendamos evitar los préstamos de instituciones privadas o de crédito pues los intereses y sanciones suelen ser más altos y los términos poco flexibles. También le recomendamos evitar a aquellas compañías que ofrecen servicios de información exclusiva a cambio de un pago.



Consejos para nuevos padres de la universidad

Es tiempo de regresar a la escuela, pero este año es diferente. ¡Su estudiante irá a la universidad!

Puede sentirse orgulloso de haber criado a un hijo o hija que está listo para asumir nuevos retos y responsabilidades, ya sea en una universidad cercana o al otro lado del país.

Aquí hay algunos consejos que me gustaría compartir para ayudarlo en esta transición:

1

Darse cuenta de que los retos académicos son muy diferentes a los de la escuela secundaria.

Su estudiante tendrá que estudiar más duro y más independiente. Recuérdale los muchos recursos que el campo universitario ofrece para ayudarlo a tener éxito, tales como tutorías y centros de escritura. Incluso los estudiantes que son buenos escritores necesitarán ayuda con los documentos en la universidad.

Recuérdale a su hijo que el plan de estudios que obtuvieron el primer día de clases será su amigo. Sugíerale que haga copias del plan de cada clase para que pueda guardarlos en su escritorio y también hacer una carpeta para sus clases con el plan de estudios en la primera página.

2

Comprenda que su estudiante pudo haber comenzado la universidad con el objetivo de ser médico ... y terminar sus cuatro años con un título en comunicación.

Muchos estudiantes cambian sus metas durante el tiempo que están en la universidad. Apoye a su estudiante mientras explora las oportunidades y posiblemente trabaja en el proceso de cambiar de especialidad.

3

Aliéntelo a conocer a sus profesores.

El profesor puede ser una persona clave en la vida de su estudiante y, en el futuro una referencia a medida que su estudiante solicita pasantías, trabajos y tal vez recomendaciones para la escuela de postgrado. Debe presentarse al profesor, hacer preguntas y aprovechar las horas de oficina que los profesores reservan solo para hablar

con los alumnos.

4

Establecer expectativas desde el comienzo.

Converse sobre qué información quiere que su hijo comparta con usted. ¿Qué espera de sus calificaciones? ¿Quiere que tenga un trabajo durante el año escolar? Revise el Código de Conducta del Estudiante (que se encuentra en el sitio web de la universidad). ¿Su estudiante compartirá la declaración de matriculación con usted? Tener estas conversaciones desde el comienzo puede evitar malentendidos.

5

Hable acerca de la comunicación.

Hablar sobre hablar suena raro, pero es un tema importante para tocar antes de que su estudiante comience la universidad. ¿Decidirá una determinada hora de la semana para contactarse? ¿Enviará mensajes de texto en lugar de llamar por teléfono?

Cuando hable, haga preguntas abiertas que no puedan responderse con un "sí" o un "no", de modo que tenga que compartir información. Por ejemplo, "¿Qué has disfrutado de la transición de la escuela secundaria a la universidad?"

6

Sepa que su estudiante estará ocupado.

Con las clases, actividades, vida social y, con suerte, durmiendo, su agenda está llena. Tenga en cuenta que su estudiante no lo ignora o que deja a la familia en un segundo plano: está encontrando su lugar y aprendiendo a equilibrar múltiples responsabilidades.

7

¡Envíe correo regular!

Esto le ayuda a su estudiante recordar que usted y otros miembros de la familia están pensando en él/ella. A los estudiantes les encanta abrir ese pequeño buzón y encontrar una carta o, mejor aún, un recibo diciéndoles que tienen un paquete.

8

No se apresure a resolverle los problemas.

Crecer significa asumir la responsabilidad de sus propias acciones. Escuche, ofrezca sugerencias y guíe a su hijo hacia los recursos de la universidad. Hágale saber que tiene confianza en su capacidad para manejar cualquier problema. Refíralo al centro de consejería: a veces es más fácil hablar con alguien que no es familia o amigo.

9

No le pida que vuelva a casa todos los fines de semana.

Los estudiantes necesitan aclimatarse a la cultura de la universidad, involucrarse con actividades y conectarse con las nuevas personas que los rodean. Además, generalmente tienen tarea y deben darle prioridad al estudio.

10

Haga planes para visitar.

Aproveche los eventos que organiza la universidad para los miembros de la familia. El fin de semana familiar es un gran momento para estar en el campo universitario y echar un vistazo a la nueva vida de su estudiante. ¡Haga planes para ir pronto!



Una nueva forma de relacionarse

El cambio puede ser interesante mas también intimidante. Uno de los cambios significativos para la familia es cuando nuestro hijo/a comienza su carrera universitaria.

Es natural que tanto los familiares como los estudiantes tengan emociones encontradas durante la transición de la preparatoria hacia la universidad. Aun cuando estamos contentos por las nuevas experiencias que nuestros hijos/as tendrán y orgullosos de ellos por aceptar este reto, también nos

preocupa el cómo esto los va a cambiar y cómo cambiará nuestra relación con ellos.

La relación cambiará, mas esto no quiere decir que se pierda la estrecha relación que tenemos con nuestros hijos/as o que la familia dejará de ser importante para ellos. Usted y todos los que han apoyado a su hijo/a juegan un papel muy importante en su crecimiento. Le han ayudado a terminar la preparatoria y a matricularse en la universidad. Su apoyo es muy importante ahora también para navegar los muchos retos que le esperan en la universidad y su compromiso para hacer lo necesario por terminar la carrera.

Algunas cosas que vale la pena recordar:

- El estudiante es responsable por sus propias decisiones ahora pero aún necesita de sus consejos. Si hay algo que no entiende acerca de la universidad, ¡pregúnteselo a ellos! Les dará gusto que los papeles cambien y ahora ellos pueden enseñar algo nuevo a sus padres.
- Debe tener altas expectativas de que sus hijos sobresalgan académicamente, pero algunos estudiantes les toma tiempo ajustarse a las nuevas demandas escolares. Podrían sentirse decepcionados si es que no sacan las mejores calificaciones los primeros semestres. Ayúdeles a mantener la perspectiva y a no presionarse tanto.
- Si su hijo/a está batallando con sus estudios o tiene algún contratiempo (salud, trabajo, relaciones personales, etc.) en la universidad, hay muchos recursos disponible que le pueden ayudar a resolver sus problemas.
- El estudiante desarrollará nuevas opiniones y puntos de vista debido a su nuevo entorno. Esto no quiere decir que los valores inculcados ya no cuenten para ellos, pero en algunos casos será mejor el aceptar la diferencia de opiniones.



Comunicación

Consejos para cómo mantener una buena comunicación con su universitario

Al ver a nuestros hijos partir hacia la universidad, una de las cosas más difíciles de aceptar es la pérdida del contacto cotidiano.

Si es que usted y su estudiante hablan diariamente o se mantienen en contacto por otros medios (teléfono, texto, correo electrónico, etc.), ¡usted tal vez no necesita seguir leyendo! Pero para el resto de nosotros es normal que en ocasiones tengamos ansiedad, frustración o tristeza por el vacío que sentimos al no tenerles cerca.

“Lo más difícil del primer año que Dylan estaba en la universidad fue el no saber lo que él andaba haciendo,” recordaba Eileen. Ella se comenzó a relajar en cuanto reconoció que él estaba discerniendo las cosas por sí mismo.

¿Cómo determinar la cantidad de contacto adecuado? Beth, que está en California, nos dice, “no quiero estar sobre ellos pero quiero que sepan que me interesa saber cómo les está yendo. Con dos hijos tan independientes, tengo que iniciar la mayoría de los contactos entre nosotros.”

¿Y qué pasa cuando la llamada finalmente llega pero la persona del otro lado del teléfono está llorando? “La transición a la vida universitaria tiene sus retos y sobresaltos y puede ser abrumadora,” observó Sarah, “y debido a la facilidad con que se

pueden comunicar electrónicamente, usted podrá recibir una llamada o texto frenético o molesto cuando su hijo se esté sintiendo bajo presión.”

Su consejo es: “que no cunda el pánico, no hay que sobrereactuar y no hay que dar un sermón o aconsejar de más. Lo mejor sería escuchar, pero si tiene que hacer preguntas, mejor que sean abiertas. Por ejemplo, ‘¿cómo vas a responder a eso?’ o ‘¿qué es lo que piensas hacer acerca de eso?’ A veces solo necesitan desahogarse.”

Consejos de padres con experiencia acerca de la comunicación:

- “Acordar una fecha para llamarles antes de que empiece el semestre es una gran idea,” recomienda Amy.
- Recuerde que si no hay noticias, usualmente son buenas noticias. “Cuando mi hijo tenía preguntas o necesitaba de mi apoyo emocional siempre me llamaba,” dijo Laura.
- Establezca la expectativa de cuánto tiempo pueden esperar ellos para responder a asuntos de importancia o de urgencia.

Leyes federales y la privacidad del estudiante

Muchos padres vemos los años que nuestros hijos pasan en la universidad como una transición gradual de niños que dependen de nosotros a jóvenes adultos independientes. Sin embargo, hay algunas áreas en las que el estudiante es considerado como adulto ante la ley y los derechos parentales y el acceso a la información del estudiante está restringida.

Expediente de salud

La Ley de Transferencia y Responsabilidad de Seguro Médico (HIPAA) (como se le conoce por sus siglas en inglés) protege la privacidad de los archivos médicos. Tan pronto como su hijo cumple los 18 años, usted ya no tiene derecho a acceder los archivos médicos de su hijo/a aunque él/ella esté bajo su seguro médico.

Esto quiere decir que las visitas que su hijo haga a los servicios médicos, de asesoramiento o terapia — aún con sus médicos de cabecera —

son confidenciales y en caso de padecimientos serios o crónicos, usted no podrá participar en las conversaciones al menos que su hijo le otorgue permiso.

Esto también quiere decir que, si hay un accidente o emergencia médica y el estudiante es hospitalizado, el personal del hospital no podrá consultarle a usted sin el consentimiento de su hijo.

Hay una simple forma que su hijo puede llenar y la cual le otorga el derecho al personal médico de compartir e incluirlo a usted en las conversaciones médicas pertinentes. Una forma genérica del HIPAA se puede encontrar en línea; la oficina de su doctor debe tener esta forma o puede encontrarla en la página web de la universidad. Si su hijo va a una escuela fuera del estado, sería buena idea llenar dos formas: una para el estado en el que reside y la otra para el estado donde asiste a la universidad. Siempre haga copias de documentos importantes y manténgalos a la mano.

Registros Educativos

En la universidad, los padres no tienen acceso automático a las calificaciones de sus hijos. La ley FERPA (por sus siglas en inglés), "Derechos de la Familia en la Educación y la Confidencialidad," la cual ha dado derecho a los padres a los archivos educativos de sus hijos, ahora les da el control de los registros



educacionales a los estudiantes una vez que cumplen los 18 años o en cuanto asisten a la universidad. Los registros educativos incluyen calificaciones, expediente académico, horario de clases, información financiera con la institución y acciones disciplinarias contra el estudiante.

¿Cómo es que la familia puede lidiar con el reto que impone la ley FERPA? Para empezar, hable con su hijo/a (de preferencia a principio del año escolar) acerca de cuanta información usted quiere saber de las calificaciones, ¿usted quiere que su hijo le diga sus calificaciones? ¿o prefiere verlas por usted mismo?

Si su estudiante quiere permitirle ver sus calificaciones, él/ella tiene que llenar la forma que autoriza y permite acceso a su información ("Student Information Release Authorization") — la forma se encuentra en la página web de la institución. Y tal vez haya una opción para añadirla a su propia cuenta, que usted usa para acceder los pagos (la cual ya debe estar usando para ver las facturas, colegiatura u otros registros financieros).

Otra alternativa es que si su hijo está como dependiente en su declaración

de impuestos, el instituto podría darle los registros con o sin la autorización de su estudiante, si esta es una opción. Usted tendrá que proveer evidencias del estatus de su estudiante. Los pasos a seguir los encontrará en la página web de la oficina de registro ("registrars office").

FERPA permite que la universidad contacte a los padres de estudiantes menores de 21 años que violen alguna ley o póliza relacionada con posesión de drogas o consumo de alcohol por menores de edad. Y las escuelas están autorizadas a dar información concerniente a los registros estudiantiles en caso de seguridad o emergencia médica.

APRENDA MÁS

Aprenda más acerca de las leyes FERPA y HIPAA en <http://bit.ly/HIPAA-esp>, <http://bit.ly/FERPA-esp>, o contacte a la universidad o instituto al que su hijo asiste.



Tener éxito en la universidad

Las clases a nivel universitario son muy diferentes de las de preparatoria. Los estudiantes comienzan a ser más independientes, pero aún requieren asistencia. Aquí le ofrecemos información que le será de utilidad.

Requisitos Educativos en General ("Gen Eds")

La mayoría de facultades requieren un número de cursos introductorios, los cuales se toman el primero y segundo año. Los cursos generales ("Gen Eds") son clases que aseguran que el estudiante aprenda sobre una variedad de temas. Los requisitos generales se describen y se encuentran por internet en el catálogo de la universidad.

Si el estudiante obtuvo crédito AP o IB en la preparatoria, esos créditos podrían contar como créditos para los requisitos generales. Las políticas acerca de los créditos de AP (cursos de nivel avanzado) o IB (bachillerato internacional) varían dependiendo de la universidad, así que es mejor que el estudiante lo confirme con la institución pertinente.

Consejería Académica ("Academic Advising")

Todos los estudiantes son asignados a un consejero académico, el cual les ayudará a planear sus clases y a entender los requisitos generales y los requisitos necesarios para graduarse. El consejero puede sugerir cómo

elegir una carrera y cómo encontrar experiencias relevantes o pasantías. Su estudiante puede ir a ver a su consejero para preguntar cualquier cosa o con cualquier problema. Sugíerale ir a ver a su consejero académico las veces que sea necesario (¡lo más que se pueda!).

9 Maneras de apoyar a su estudiante

- 1. Anímele a que vaya a conocer a sus profesores, que participe en clase y que asista a las horas de oficina ("office hours") de sus maestros.** Al conocer a sus profesores, el estudiante estará más a gusto en clase y de seguro tendrá más confianza en pedir ayuda si la requiere.
- 2. Los estudiantes deben asistir a clase.** Los estudiantes que asisten a todas las clases raramente reprueban el curso. ¡Y esto es por lo que se está pagando!
- 3. Los estudiantes deben leer cuidadosamente el programa del curso ("syllabus") de cada clase.** El programa contiene las asignaturas y fechas en las que se deben de entregar y las fechas de exámenes, los libros que se requieren y demás materiales para el curso. Usualmente, el estudiante recibe una copia de sus profesores y también se encuentra en la página web del profesor.
- 4. Es recomendable que el estudiante use un calendario para planear** y poner la información más relevante de las clases, asignaturas, exámenes y otras actividades.
- 5. Demuestre interés.** Pregúntele a su estudiante qué cursos está tomando y acerca de sus entrevistas con su consejero académico.
- 6. Aliéntelos a desarrollar hábitos de estudio y a cómo manejar mejor su tiempo.** Los cursos universitarios son más difíciles y requieren más tiempo del que se requería en las clases de la preparatoria. En la universidad, los estudiantes pasan menos tiempo en clase pero tienen que hacer más tarea fuera de clase. (Es típico que por cada hora en clase se tenga que estudiar de 2 a 3 horas fuera de clase). ¡El ser universitario es un trabajo de tiempo completo!
- 7. Aconséjele que encuentre lugares tranquilos en los cuales pueda estudiar.** Por lo general no en casa, si es que todavía su estudiante vive en casa, o en un apartamento de la universidad. Las bibliotecas universitarias ofrecen espacios para estudiar de manera individual o en grupos y están abiertas la mayor parte del día. Algunos edificios universitarios o cafés tienen espacios muy tranquilos para estudiar.
- 8. Recuérdele a su estudiante de aprovechar la ayuda que el colegio provee:** las horas de oficina de los profesores, el centro de escritura, grupos de estudio y más.
- 9. ¡Tenga confianza en su estudiante** y dígame que usted sabe que él/ella pueden!

Horas de Oficina ("office hours"):

Horas específicas en que la facultad se encuentra en la oficina y está disponible para ver a cualquier estudiante sin previa cita.

Para empezar una conversación:

- ¿Las clases que tomaste en la prepa te prepararon para lo que estás estudiando ahora o crees necesitar ayuda extra?
- ¿Tienes todos los libros y útiles que necesitas?
- Dime quién es tu profesor favorito hasta ahora.



Preparándose para la carrera o profesión

“Como la primera persona en la familia en ir a la universidad, cometí muchos errores. El primero fue el pensar que un diploma universitario automáticamente conllevaría a una carrera profesional. No me di cuenta de las muchas otras cosas que debía completar para hacer de mi sueño profesional una realidad.”

Hoy en día los estudiantes tienen acceso a un mundo de información que no existía cuando yo comencé mi carrera, y a pesar de eso, muchos universitarios aún cometen los mismos errores que yo cometí, asumen que la preparación para una carrera o profesión es algo que ocurre por ósmosis.

Afortunadamente, hay recursos disponibles en el plantel para ayudar a su estudiante. La oficina de profesiones y carreras (“career services”) es una de las más útiles. Los consejeros que allí trabajan son profesionales que lo que más desean es ver a sus estudiantes sobresalir y tener éxito. Pero primero el estudiante tiene que tomar la iniciativa y contactarlos.

Al pasar por la oficina de profesiones y carreras se dará cuenta de los muchos servicios que ofrecen y de los cuales su estudiante debería aprovechar, incluyendo:

1 Destrezas en la búsqueda de empleo/anuncio de empleo

La oficina de profesiones y carreras le enseñara a su hijo/a cómo llevar a cabo una búsqueda de empleos. También esta oficina mantiene una lista activa de empleos a la cual solo tienen acceso los estudiantes y personas afiliadas a la universidad. Los anuncios de empleo son usualmente de empresas que buscan a estudiantes interesados en hacer una pasantía, o que quieren trabajar en el verano, también están dirigidos a estudiantes que están por graduarse y en busca de empleo.

2 Ayuda con cartas de presentación y el curriculum vitae

Para la mayoría de los estudiantes el redactar su primera carta de presentación y su curriculum vitae es todo un reto. Un profesional de la oficina de profesiones y carreras les puede ayudar, ofreciéndoles consejos tales como qué formato usar, qué incluir (¡y qué no!) e información sobre lo más reciente en la práctica y escritura de un curriculum. También, una vez que su hijo/a tenga su primer escrito en borrador, ellos le ayudarán con sugerencias en la redacción y cómo mejorar lo escrito, si fuese necesario.

3 Entrevistas de empleadores en el plantel de estudios

Los consejeros de la oficina de profesiones y carreras trabajan arduamente en desarrollar buenas relaciones con la industria y negocios locales y globales. Promueven activamente a sus alumnos con

tales compañías y muchas de ellas aprovechan la oportunidad de participar con la institución ofreciendo entrevistas a los estudiantes en la misma universidad. La oficina de profesiones y carreras está allí para ayudarle ofreciéndole entrevistas por internet, haciendo citas con compañías y convenientes entrevistas.

4 Desarrollo de las habilidades al entrevistar/entrevistas simuladas

Las entrevistas son estresantes, no importa que tanta experiencia de trabajo su hijo/a tenga. El estudiante se puede sentir abrumado y temeroso al prepararse para su primera entrevista profesional. Un consejero de la oficina de profesiones y carreras le dará apoyo y guía, como el proveer una lista de preguntas y respuestas que comúnmente se hacen en la entrevista e ideas sobre cómo prepararse, pero lo mejor es que su hijo/a puede practicar haciendo entrevistas simuladas con ellos y además les darán críticas constructivas (retroalimentación constructiva) para que mejore.





Para superar obstáculos

Los estudiantes de primer año tienen muchos obstáculos que superar para ajustarse a su nueva vida. Generalmente ellos pueden lidiar con pequeños obstáculos y fracasos pero en ocasiones los retos son más serios.

Si un problema comienza a ser abrumador, el estudiante podría sentir que la universidad no es para él/ella. Comúnmente los problemas que el estudiante de primer año podría enfrentar son:

- Problemas de salud
- Preocupaciones económicas
- Un trabajo que exige mucho tiempo
- Salir mucho de fiesta
- Nostalgia por el hogar
- Falta de confianza en sí mismo ("síndrome del impostor")
- Sentirse abrumado por la cantidad de tarea



¿Cómo pueden los padres saber lo que está pasando?

Si su estudiante habla con usted, este es buen comienzo para ayudarles a encontrar una solución a sus problemas y aun si no se comunican con usted, seguro usted notará algunas señales de alerta: continuas llamadas a casa, o nunca llama; ya no quieren venir a casa, o vienen muy seguido y después no quieren regresar a la escuela; presiente que su hijo/a no está asistiendo a clases. Usted nota cambios físicos en él/ella — un repentino subir o bajar de peso o una apariencia de fatiga o tensión.

He aquí cómo puede ayudar.

Primer paso: llegue a la raíz del problema

Su hijo/a tiene que admitir el problema y poder nombrarlo. Muy parecido a pelar una cebolla en capas, el problema inmediato (la primera capa) podría no ser el problema real.

Por ejemplo, una mala calificación en el examen puede ser el resultado de no asistir a clase, así es que la asistencia es el problema. La pregunta es ¿por

qué no está asistiendo a clases? ¿Será que está trabajando o socializando demasiado y duerme aun cuando la alarma suena? ¿Está teniendo problemas entendiendo las materias o tiene temor de no poder hacer el trabajo requerido? Las respuestas a estas preguntas nos pueden llevar a la solución.

Su trabajo como padre en este momento es el de escuchar detalladamente y con calma. Un simple ¿por qué? le ayudará a su hijo/a develar las capas del problema y buscar la raíz del asunto si no se siente amenazado.

Segundo paso: hacer un plan de acción

He aquí algunas preguntas que puede hacer para ayudar a su hijo/a con este proceso:

1. ¿Tienes interés en hacer lo que sea necesario para resolver este problema?
2. ¿Es esto algo con lo que tu puedes lidiar solo o necesitas ayuda? (Considere asesores, R.A.s, entrenadores, el centro de consejería/asesoría, etc.)
3. ¿Con quién tienes que hablar? ¿Qué recursos disponibles tienes en la universidad?
4. ¿Qué clases haz tenido que te sirvan de base para lo que ves hoy?
5. ¿Quiénes están en tu grupo de apoyo?
6. ¿Cuál es el mejor resultado posible a esta situación?

Nuestros hijos/as no quieren decepcionarnos. Nosotros podemos alentarlos a que no se den por vencidos y tal vez compartir con ellos algunas de nuestras propias experiencias y lo que aprendimos de los errores que cometimos. Todo fracaso que enfrenten y superen les hará más competentes, les dará madurez y les hará más aptos a persistir y obtener el diploma universitario.



**SOMEDAY
EVERY
KNIGHT
WILL BE UNDEFEATED
AGAINST
ILLNESS.**

Someday Starts Today

With an elite team of superstar physicians and sports-medicine experts. With convenient hospitals, urgent care centers and specialists – all close to the UCF campus. With unique, online scheduling tools to help keep you in the game. Good news – winning healthcare starts today with Florida Hospital's Care Network. Discover how at SomedayStartsToday.com.



**FLORIDA
HOSPITAL**

Official Hospital
of UCF Knights

