

**¿QUÉ PUEDE USTED HACER PARA AYUDAR? (CONTINUÓ)**

**6. Anticipa algunos cambios en los asuntos académicos.**

Espere que su hijo/a realice muchos cambios durante su estudio académico. El estudiante de universidad cambia sus estudios académicos cuatro diversas veces. Es común que muchos estudiantes de la universidad no pueden graduarse en cuatro años.

**7. Anticipa cambios en la relación de padre/hijo.**

Espere que haya cambios en su relación con su niño. El cambio es inevitable. Es mejor entender y facilitar cambios positivos dentro de la relación más bien que procure prevenir el cambio que ocurran.

**8. Tenga confianza en su manera de cuidar su hijo.**

Puede haber un cierto conflicto, pero las cosas que usted ha dado a su hijo/a sobre los últimos 17-18 años son parte de él o ella y siempre estarán allí.



**LOS TIEMPOS DE TRANSICIÓN SON EMOCIONANTES PERO DIFÍCILES. POR FAVOR TOME TIEMPO PARA DARSE A USTED Y SU HIJO/A EL REGALO DE PACIENCIA.**

05/16

**LAS HORAS**

lunes a viernes • 8 de la mañana hasta 5 de la tarde.

**PARA CONSEGUIR UNA CITA**

Llamada UCR's Consejería y Servicios Psicológicos durante horas regulares de oficina

(951) UCR-TALK • (951) 827-8255

Or (951) 827-5531

En Campus: 2-TALK (2-8255)

**LOS CONSEJEROS TAMBIÉN ESTÁN DISPONIBLES POR TELÉFONO**

**24 horas al día**

(951) UCR-TALK • (951) 827-8255

Or 951-827-5531

En el Campus: 2-TALK (2-8255)

**DIRECCIÓN**

UC Riverside Consejería y Servicios Psicológicos  
Veitch Centro de Estudiante, al lado norte  
Riverside, CA 92521  
counseling.ucr.edu

Hecho disponible por UCR's Consejería y Servicios Psicológicos

[counseling.ucr.edu](http://counseling.ucr.edu)  
[counseling.ucr.edu](http://counseling.ucr.edu)

**LOS RECURSOS CRÍTICOS**

**SERVICIO DE ASISTENCIA POR TELÉFONO RIVERSIDE 1-800-686-HELP**

(951) 686-HELP • (24 Horas)

**SUICIDIO NACIONAL HOTLINE 1-800-SUICIDE**

1-(800) 784-2433 • (24 Horas)

**SERVICIOS DE SALUD PARA ESTUDIANTES (951) 827-3031**

Ofrecemos servicios confidenciales libres a los estudiantes registrados. Nuestros servicios incluyen consejería individual y en grupo para las preocupaciones personales, la consejería vocacional por la toma de decisión de la carrera, y el biofeedback para la relajación o el tratamiento de fobias. Nuestro personal consiste en psicólogos, consejeros, e internos licenciados.

**Guía para los Padres**



LLAME 24 HORAS POR DÍA:  
**(951) UCR-TALK**  
(951) 827-8255

*Mandando su hijo/hija a la universidad es un tiempo de mucha transición – para su estudiante y para usted. Nosotros queremos ayudar en facilitar la transición lo más cómodo que es posible.*

# ¡FELICITACIONES!

Su hijo/a ahora es un estudiante de la universidad. Hay muchos cambios en el horizonte. Para su hijo/a, ésta será una época de crecimiento y exploración intelectual, tomando decisiones y planes para el futuro, desarrollando su autonomía, una capacidad de gobernarse a ellos mismos, desarrollando un mayor sentido de la identidad, y clarificando los valores y creencias. El proceso de clarificar valores y creencias requerirá una examinación del sí mismo, de la familia y de los amigos, de los muchos valores y creencias que se comparten con usted, y de los que sean diferentes.

Enviar a un hijo/a a la universidad es también una nueva etapa de la vida para USTED, el padre. Es una época de “dejar ir.” Su papel como padre es entender estos cambios. Con el cambio, hay a menudo un sentido de pérdida. Aunque usted espera un resultado positivo, un hijo/a fuera de la casa siempre es una pérdida temporal. Sin embargo es provechoso darse cuenta de que el cambio y el crecimiento son inevitables. La relación entre usted y su hijo/a cambiará conforme los desafíos de la autonomía propia y creando una vida independiente. Ésto es lo más importante del desarrollo de la tarea del adulto joven.

Como padres ustedes pueden tener miedos y preocupaciones que son absolutamente normales. Usted puede temer que los valores culturales y de la familia que usted ha trabajado difícilmente para inculcar en su niño puedan ser perdidos o ser diluidos. Usted puede temer “perder” a sus hijos mientras que hacen cada vez más autónomos. Usted puede preguntarse si realmente pueden tomar el cuidado de sí mismos y tener bastante disciplina para afrontar el alcohol, de las drogas, o del sexo. Usted puede preguntarse cómo el éxito o el funcionamiento de su hijo/a reflejará en usted como el padre.

¿Cómo su hijo/a tomará sentido de las nuevas experiencias que él o ella encuentra y cómo puede él o ella ocuparse de ellas de una manera productiva, positiva? Puede ser provechoso entender que la respuesta de su hijo/a a esta nueva situación es la culminación de un curso de la vida de respuestas a otras situaciones. Todo lo que el/ella ha aprendido ha recibido de usted hasta ahora usted es una parte de quiénes son; es una parte de lo que él/ella trae a cualquier nueva situación. Su hijo/a necesita tiempo para ajustar a la nueva situación, tiempo para el “ensayo y el error,” para la exploración y la experimentación. Como un padre usted está en la mejor posición para ayudar a su hijo/a con este período del ajuste.

counseling.ucr.edu

“UN PARTE DEL PROCESO DE CRECIMIENTO INDICA QUE SU HIJO VA A PASAR UN PERÍODO INTERROGANDO, Y ALGUNA VECES INTERROGANDO LOS VALORES MAS ESTIMADOS POR USTED.”



## ¿QUÉ PUEDE USTED HACER PARA AYUDAR?

### 1. Dar apoyo.

Apoye el crecimiento de autonomía y ofrezca dirección.

### 2. Comunicarse.

Comuníquese regularmente y ofrezca apoyo cariñoso. ¿Habla usted con su hijo/a sobre abiertamente las emociones, preocupaciones y diferencias en opiniones?

### 3. Escuche.

Familiarícese con las reacciones de su hijo/a en su mundo nuevo. Las reacciones de su hijo/a no son iguales que las de usted. Su hijo/a no es usted y puede tener diversas necesidades, gustos, habilidades y deseos que tiene usted.



### 4. Enseñe como resolver problemas.

Cuando usted esta solucionando problemas con su hijo/a, anime a el o ella que tome un papel activo en la solución de problemas. Inmediatamente no le diga a su hijo/a cómo resolver un problema. ¿En lugar, pregunte a su hijo/a “¿Cuales son sus ideas? ¿Cómo esas ideas van a trabajar?” Enseñe a sus hijos como resolver sus propios problemas.

### 5. Sea vigilante.

Esté alerta a las muestras de la tensión en su hijo/a. Experimentar una cierta tensión cuando incorporar una nueva situación es absolutamente normal. Usted puede tranquilizar a su hijo/a de esto. Si, sin embargo, la tensión persiste en un cierto plazo, anime a su hijo/a que busque ayuda de los muchos servicios de ayuda del estudiante que están disponibles en la universidad. *(continuado encendido detrás)*

**UCR** | Counseling and Psychological Services