

El College

**LO QUE  
LOS PADRES**

Necesitan Saber

For Alan Farber, Ph.D.



*Estimados padres:*

*Para los estudiantes, los años de college son de los más formativos y desafiantes de sus vidas. El college ofrece muchas oportunidades para crecer personal, intelectual, física y espiritualmente. Es una etapa de autodescubrimiento y de hacerse cargo de su vida. También asumen nuevas responsabilidades y superan nuevos obstáculos. Asimismo, desarrollan amistades de por vida y muchos recuerdos entrañables.*

*Este libro facilita numerosos consejos, sugerencias y recomendaciones sobre cómo ayudar a su hijo a tener una experiencia exitosa en el college. Teniéndole a usted como mentor y entrenador, su estudiante tendrá éxito en el college y en el futuro.*

*Ph. D. Alan Farber*

*Nota importante:*

*El término college se usa con frecuencia en esta publicación. El mismo se refiere a las diferentes opciones de educación superior en los Estados Unidos, incluyendo instituciones académicas y universidades que otorgan títulos de cuatro años o más de estudios.*

# Índice

<b>Parte I – Cambio de papeles</b> .....	2
Nuevas relaciones .....	2
<b>Parte II – La experiencia en el college</b> .....	6
La vida en el college .....	6
Actividades y organizaciones.....	8
Vida griega.....	9
Servicios del campus .....	10
Dinero y finanzas.....	13
Reglas y reglamentos .....	14
<b>Parte III – Éxito académico</b> .....	15
Planeación académica.....	15
Elección de una especialidad.....	19
<b>Parte IV – Salud y seguridad</b> .....	21
Consejos sobre la salud .....	21
Manejo del estrés .....	24
Cómo permanecer a salvo .....	25
<b>Parte V – Preparación de la carrera</b> .....	27
El trabajo y el college .....	27
Opciones de verano.....	29



**WOODBURN PRESS**

Derechos de Autor  
Reservados todos los derechos

## PARTE I

# Cambio de papeles

---

El college es una aventura nueva y emocionante. Es también un tiempo de transición, tanto para los estudiantes como para los padres. Durante los años siguientes, su papel como padre y la relación que tiene con su hijo cambiarán. Aunque las reglas y relaciones cambien, el lazo con su hijo permanecerá más fuerte que nunca.

## Nuevas relaciones

---



### Nuevos papeles y relaciones

Como padre, ha visto crecer a su hijo de niño a joven adulto. Ha enseñado, guiado y protegido a su hijo y le ha observado pasar por muchos niveles de desarrollo.

Su estudiante de college está ahora en la etapa crítica de desarrollo que los psicólogos llaman “separación e individualización”. Durante esta etapa los niños establecen una identidad de adulto y adoptan un comportamiento de adulto.

Como estudiante de college, se espera que su hijo sea independiente y auto-suficiente. Sin embargo, continuará necesitando que usted le dirija y le apoye. Seguirá sirviendo de influencia primaria en su vida (mentor, consejero y confidente), pero a una mayor distancia física y en sentido figurado. Su hijo puede estar lejos en el college, pero el saber que usted está a su disposición, para aconsejarle y darle ánimo es extremadamente importante.

Según cambia su papel de padre y su hijo se desarrolla y crece, usted y su hijo desarrollarán una nueva relación adulta. Esta relación adulta se basará en respeto mutuo, intereses en común y lazos de familia.

## La comunicación con su estudiante de college

Cuando su hijo vivía en casa, seguramente hablaban todos los días de lo que estaba pasando, de adónde iba y de lo que hacía. Ahora que está en el college, su comunicación cambiará. Aunque probablemente se esté comunicando menos a menudo, es muy importante permanecer en contacto y conservar las líneas de comunicación abiertas.

► **Teléfonos celulares** – Teléfonos celulares facilitan que los padres permanezcan en contacto con los estudiantes. En el college, los estudiantes parecen estar siempre “en medio de algo”, puede ser mejor dejar que su hijo le llame cuando tenga tiempo. Puede también acordar una hora para llamar. Por cierto, que los mensajes de texto permite mandar recados cortos y rápidos para ponerse al día.

► **Correo electrónico** – Aunque su popularidad ha sido casi reemplazada por los mensajes instantáneos, el *email* es todavía una buena manera de comunicarse con estudiantes de college. En sus correos, cuente lo que está pasando en casa. Los estudiantes consideran su casa como un refugio seguro, y con tantas cosas nuevas en su vida, es tranquilizante para ellos saber que la vida sigue para todos en casa.

► **Visitas a casa** – Algunos estudiantes van a casa a menudo. Otros vuelven sólo para las vacaciones más importantes. Aunque usted quiere que su hijo se sienta siempre bienvenido a casa, anímele a quedarse lo más posible en el campus durante los primeros meses de college. Es entonces cuando los colleges disponen actividades para ayudar a los estudiantes a conocer gente nueva y aclimatarse al campus.

► **Visitas al campus** – Si planea visitar a su estudiante durante un fin de semana muy activo en el college, como *Homecoming* o Fin de semana para padres, reserve con bastante antelación hotel, avión, auto de alquiler y restaurante.

► **Correo “caracol”** – No hay nada mejor que abrir una carta de casa. Sorprenda a su estudiante con una carta, o tarjeta humorística de vez en cuando. Un “equipo de supervivencia” con obsequios y baratijas alrededor de las fechas de exámenes es siempre bienvenido.

## Los padres helicóptero

Los administradores de los colleges empezaron a usar el término “padre helicóptero” al inicio de la década de 2000, cuando observaron padres involucrándose excesivamente y “sobrevolando” cerca de sus estudiantes.

Para los padres que han estado involucrados en las vidas de sus hijos, puede ser difícil dejarlos ir. Los padres, sin embargo, deberán determinar en qué consiste un nivel sano de participación. Si usted se inclina por “sobrevolar”, pregúntese si está ayudando de manera productiva o más bien está fomentando dependencia e impidiendo que su hijo se haga un adulto responsable y auto-suficiente.

## Derechos de los padres – una palabra sobre FERPA

La Ley de los derechos y la privacidad educativos de la familia de 1974 (FERPA) es una ley federal para proteger la privacidad del expediente académico del estudiante acumulado desde la infancia hasta que se gradúe del college. FERPA, también conocida a veces como la Enmienda Buckley, da a los padres ciertos derechos con respecto al expediente académico de sus hijos de K-12. *Sin embargo, una vez que el estudiante cumple 18 años o entra al college, los derechos que tenían antes los padres son transferidos exclusivamente al estudiante.*

Los padres necesitan darse cuenta de que el pago de los estudios del estudiante no da, por sí mismo, a los padres el derecho de acceder al expediente académico de su estudiante. En general, los padres obtienen la información del expediente de su hijo directamente de su hijo. Los padres pueden obtener información del college, solamente si su hijo ha dado al college instrucciones escritas para hacerlo.

FERPA da cuatro garantías a los estudiantes de college: 1) el derecho de inspeccionar y revisar el expediente académico; 2) el derecho de tratar de enmendar el expediente académico; 3) el derecho de tener algo de control sobre la divulgación de la información contenida en ese expediente académico; 4) el derecho de presentar una queja contra una institución por la supuesta violación de esos derechos de FERPA.

Para obtener más detalles sobre FERPA, visite la página web de los Expedientes académicos y matrícula (*registrar*) del college, o el sitio web del Departamento de Educación de E.U.A ([www.ed.gov](http://www.ed.gov)).

## Estudiantes que vuelven a casa de visita y de vacaciones

Aunque probablemente estará encantado de que su estudiante de college les visite, considere que su estancia puede presentar un reto único. Los estudiantes de college se han acostumbrado a una considerable libertad y autonomía. Antes de que su hijo le visite, hable sobre las reglas de casa, responsabilidades y expectativas sobre la hora de regresar a casa, tareas domésticas y el préstamo de vehículos.

Los estudiantes generalmente hacen visitas cortas para reconectar con la familia y amigos, a “recargar las pilas” y quizás para comer buena comida casera (y para lavar la ropa). Después de visitar su casa, los estudiantes, típicamente, regresan al campus ansiosos de emprender los retos y oportunidades del college.



### El college como un microcosmos

*Los colleges se esfuerzan en asegurar que los estudiantes puedan obtener la mayoría de los beneficios, servicios y apoyo que necesitan sin salir del campus. Si observamos con atención el campus del college es un microcosmos del “mundo real”.*

*Como el departamento de policía de su ciudad, el cuerpo de seguridad del campus hace cumplir las reglas y leyes. Los comedores se comparan con restaurantes y cafeterías. Las residencias son “la casa”, y el Servicio de salud es como el consultorio del médico o una clínica de urgencias. El Centro de asesoría psicológica es la instalación de salud mental del campus, y los centros recreativos del college son como la YMCA local, el club deportivo o los parques.*

*En los colleges hay bibliotecas, oficina de correos, lavanderías, librerías, tiendas, cajeros automáticos, estadios deportivos, teatros y auditorios de conciertos. Las organizaciones religiosas del campus ofrecen servicios y apoyo similares a iglesias y sinagogas locales y las fraternidades, asociaciones femeninas y otras organizaciones sociales y de servicios son como los Elks, Lions, Rotarios y Caballeros de colón.*

*Es probable que los estudiantes nunca más vuelvan a tener tantas actividades y servicios a su disposición.*

## PARTE II

# La experiencia en el college

---

Cada estudiante tiene una experiencia diferente en el college. Algunos viven en casa y usan transporte público, mientras que otros asisten al college o a la universidad lejos de casa. Las situaciones varían, pero todos los estudiantes de college tienen mucho en común. En esta sección aprenderá qué puede hacer para ayudar a su estudiante a sacar el mayor provecho de su experiencia en el college.

## La vida en el college

---



*La mayoría de los estudiantes de primer año del college viven en una residencia en el campus, o viven en casa y se transportan todos los días.*

### La vida en una residencia del college

Los colleges y las universidades llaman residencia a la casa en el campus de un estudiante. Pero para simplificar, usamos el nombre que la mayoría de los estudiantes usan y la llamaremos *dorm* (dormitorio). Vivir en un *dorm* es un “rito de iniciación” para los nuevos estudiantes del college. Muchos de los recuerdos más perdurables de su estudiante serán de la vida en el *dorm* y las amistades que se crearon allí.

### Compañeros de cuarto

La primera y más desafiante transición de vivir en casa es compartir un dormitorio con un amigo, o lo más probable, con un total extraño. Los compañeros de cuarto necesitan hacer todo esfuerzo razonable para llevarse bien, y esto quiere decir que hay que someterse a un compromiso y establecer reglas desde el principio. Todo (la ubicación de los muebles, los niveles de ruido, las horas de visita, la hora de dormir, las labores de limpieza) deberán considerarse con el fin de evitar conflictos entre los compañeros de cuarto.

## Asistentes de residentes (RAs)

RAs son estudiantes de nivel superior que viven entre los residentes del *dorm*. Su trabajo es hacer cumplir las reglas, facilitar ayuda y, generalmente, asegurarse de que todo funciona como es debido en su piso. Son estudiantes de tiempo completo que, generalmente, trabajan como RAs para ayudar a financiar sus estudios.

Los RAs son estudiantes veteranos que se saben las reglas del campus. Poseen información útil sobre cursos, profesores y servicios en el campus. Los RAs pueden también facilitar ayuda y consejos cuando las cosas se ponen difíciles.



## Vida en el *dorm*

La mayoría de los *dorms* de los colleges ofrecen un amplio rango de actividades y de servicios. Incluyen comedor y cocina, servicio de lavandería, salas de estudio, gimnasios, salas de TV, pasatiempos de fin de semana, y más. Anime a su estudiante a que aproveche todo lo que su *dorm* le ofrece.

Las reglas del *dorm* dicen exactamente lo que los estudiantes pueden tener en su cuarto, lo que pueden hacer y cuándo pueden hacerlo. Anime a su estudiante a leer y seguir las reglas del *dorm*.

*Consejo: Para muchos estudiantes, una gran parte de acostumbrarse a la vida del *dorm* es sobreponerse a la nostalgia y familiarizarse con un ambiente extraño. Ayude a su estudiante a decorar su *dorm* para darle un estilo más hogareño.*

## La vida en casa

Aunque acostumbrarse no es tan drástico como vivir en un *dorm*, los estudiantes que viven en casa deben de hacer un cambio en su estilo de vida. Los horarios de un estudiante probablemente variarán más de lo que han sido anteriormente, lo que quiere decir que estará yendo y viniendo a horas irregulares.

Es importante para los estudiantes que se trasladan a diario al college, que se involucren en las actividades del campus, para que se sientan parte del college. Los estudiantes que pasan su tiempo libre en el campus, participan en las actividades y se esfuerzan en hacer amistades, sacan mucho más provecho de su experiencia en el college.

# Actividades y organizaciones

---



Uno de los más agradables y gratificantes aspectos del college es la oportunidad de participar en actividades y organizaciones estudiantiles. No hay mejor manera para los estudiantes de conocer gente nueva que tiene los mismos intereses y para divertirse.

He aquí algunos ejemplos de las actividades y organizaciones que se encuentran típicamente en los campus de los colleges. Para saber lo que está disponible en el college de su estudiante, busque en su sitio web.

**Deportes/recreación** – Casi cualquier deporte puede ofrecerse: fútbol, lacrosse, softball, frisbee de equipo, paintball, etc.

**Gobierno de estudiantes** – Aquí los estudiantes tienen la oportunidad de trabajar con el personal docente y administrativo para tener impacto en la calidad de la educación y en la vida en el campus.

**Intereses especiales** – Estas organizaciones cubren un amplio rango de temas: Grupos de usuarios de Mac, Club de espíritu del campus, etc.

**Internacional** – Estos clubes, que están formados de estudiantes de todas las nacionalidades, están disponibles para los estudiantes que tienen interés en otras culturas.

**Política** – Estos grupos están, generalmente, asociados con partidos políticos o causas (p.ej., acción del medio ambiente, campañas de elección).

**Profesional** – Estas organizaciones se relacionan con los campos de estudios o las carreras de los estudiantes. Ejemplos incluyen Pre-derecho, Pre-odontología y la Sociedad de contabilidad.

**Servicios de la comunidad** – A través de estas organizaciones, los estudiantes contribuyen con su tiempo y energía para cubrir las necesidades de la comunidad cercana.

**Social** – Fraternidades, asociaciones femeninas estudiantiles y otras organizaciones patrocinan y organizan conciertos, series de oradores, fiestas y otras actividades sociales.

# Vida griega

---



Si un college tiene fraternidades o asociaciones femeninas, los estudiantes pueden decidir si quieren “hacerse griegos”. Hay, aproximadamente, 60 fraternidades nacionales y 37 de mujeres. Hay también numerosas organizaciones nacionales y locales griegas para varios grupos étnicos, culturales y religiosos. Todos los capítulos del college de su estudiante aparecerán en su sitio web.

En los E.U.A., cerca de un 10% de todos los estudiantes de colleges de cuatro años se asocian a fraternidades o asociaciones femeninas. Algunos colleges no tienen organizaciones griegas, mientras que otras tienen una presencia extensa y activa en el campus. La razón principal por la que los estudiantes van a estas asociaciones es para sentirse que forman parte del grupo. Los estudiantes, por lo tanto, deben de seleccionar estas organizaciones como lo hacen para escoger a sus amigos: debe de ser apropiado. Algunas de estas organizaciones tienen residencias en o cerca del campus. Los miembros viven a menudo en las casas; no obstante, muchos miembros viven en *dorms* o fuera del campus.

Las escuelas normalmente tienen un proceso de reclutamiento llamado *rush* (período de solicitud). Cualquier estudiante puede participar en el *rush*, pero como ser socio es solamente por invitación, no todos los estudiantes pueden hacerse socios (*pledges*).

Como con todas las decisiones importantes de la vida, los estudiantes deben de conseguir toda la información posible antes de comprometerse con una fraternidad o asociación femenina. Pueden enterarse de la vida griega en su campus hablando con otros estudiantes, participando en el proceso *rush*, conociendo a cuantos miembros puedan y haciéndose las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Es ésta la clase de gente con la que me gusta estar generalmente?
- ▶ ¿Son las actividades en que participan la clase de las que disfruto?
- ▶ ¿Tengo tiempo y dinero para ser un miembro?
- ▶ Lo más importante, ¿el ser socio me ayudará o perjudicará mis metas sociales, académicas y de carrera?

# Servicios del campus

---



*“Cuando vine aquí no sabía de qué más disponía, además de la biblioteca y el centro de recreo. Una vez que hice el esfuerzo, me enteré de que hay toda clase de servicios, y ahora los uso casi todos”. TJ*

Muchos estudiantes, o no saben qué servicios están disponibles, o lo saben pero no los usan. Los servicios del campus son voluntarios, así que depende del estudiante el ponerse en contacto o visitarlos.

*Un papel muy valioso que usted, como padre, puede desempeñar es el de “Proveedor de información” o “Persona de recursos”. Familiarícese con los muchos servicios del college a través de su sitio web. Cuando haga una visita, arregle para aprender más sobre los servicios de interés particular para usted y su estudiante. Entonces, podrá usted hacer una rápida y precisa consulta si su estudiante le informa de un problema o preocupación.*

He aquí algunos de los servicios que ofrecen muchos colleges. Revise el sitio web de su college para obtener una lista completa.

**Aprendizaje de servicio** – Muchas escuelas tienen un programa dedicado a integrar el servicio a la comunidad con los cursos de instrucción. Las oportunidades para ser voluntario pueden incluir clases particulares, mejoramiento y protección del ambiente, ayuda a los adultos mayores, dotar de personal a las líneas telefónicas abiertas en caso de crisis, y más.

**Ayuda financiera/tesorería** – La Oficina de Ayuda Financiera provee fondos en forma de becas, subvenciones, préstamos y a veces trabajos en el campus. El Tesorero hace las facturas y cobra la matrícula, cuotas y otros cargos del college.

**Bibliotecas** – No hay nada más valioso para un estudiante de college como una biblioteca bien abastecida y bien provista de personal. Los bibliotecarios de consulta son expertos en localizar recursos y materiales, y las bibliotecas lo tienen todo: libros impresos, audiolibros, CDs, DVDs, bases de datos y publicaciones periódicas (p.ej., periódicos, revistas).

**Centros de aprendizaje** – Estos centros facilitan programas de apoyo académico fomentando el éxito del estudiante. El personal ayuda a los estudiantes con las tareas, tomando notas y leyendo el libro de texto. Ofrecen tutores y dirigen talleres de habilidades para estudiar y prepararse para los exámenes.

**Centro de consejeros** – Se dispone de profesionales para tratar preocupaciones personales que los estudiantes puedan tener. La información proporcionada por los estudiantes es estrictamente confidencial.

**Centro de recreo/oficina Intramuros** – No hay un sitio mejor en el campus para que su estudiante se ponga en forma, se divierta y conozca a gente nueva que el Centro de Recreo. Dependiendo de la amplitud de programas ofrecidos en el college, los estudiantes pueden unirse a un equipo intramuros, participar en una clase de yoga, aprender baile en fila, nadar, levantar pesas, y mucho, mucho más.

**Consejero académico** – Los consejeros están disponibles para ayudar a los estudiantes a planear sus estudios, seleccionar los cursos y darles los requisitos para graduarse.

### **Escritorio de ayuda sobre información tecnológica/computación**

El Escritorio de ayuda sobre IT ofrece asistencia con problemas en línea, software y hardware. La mayoría de los colleges tienen laboratorios de computación donde los estudiantes pueden hacer sus tareas, imprimir documentos y encontrar las respuestas a preguntas relacionadas con computadoras.

**Estudios en el extranjero** – Este programa ayuda a arreglar oportunidades para pasar un semestre, un año escolar, el verano o entre períodos académicos, estudiando en el extranjero. Los estudiantes deben de informarse al principio de su especialidad académica (o *major*) de college y coordinar todos los planes de estudio en el extranjero con su Consejero académico.

**Matrícula y expedientes académicos** – Esta oficina facilita y mantiene los expedientes académicos de los estudiantes. Los estudiantes deben de llamar o hacer una visita si tienen dudas o inquietudes sobre un cambio de información de contacto, pedir una copia de su historial o transferir créditos de otra escuela.

**Organizaciones de padres/alumnos** – Muchos colleges ofrecen a los estudiantes la oportunidad de verse con ex-alumnos y/o padres de estudiantes actuales.

**Organizaciones religiosas o clero en el campus** – La mayoría de las escuelas, ya sean laicas o relacionadas con una religión en particular, facilitan apoyo religioso y espiritual. Muchas organizaciones religiosas de los colleges también tienen actividades sociales y oportunidades para servir a la comunidad.

**Programas de primer y segundo año** – Muchos colleges ofrecen servicios especiales a los estudiantes de primer y segundo año. Los administradores del college están al tanto de las dificultades que sufren los estudiantes nuevos y están dando pasos proactivos para ayudar a los estudiantes en la transición a la vida del college.

**Servicios para/asuntos de estudiantes** – Muchas de las oficinas y departamentos mencionados más arriba caen bajo el grupo de Servicios para estudiantes o Asuntos de estudiantes. Si su estudiante tiene alguna inquietud o una duda y no sabe a quién dirigirse o dónde ir, la Oficina de servicios para estudiantes es un buen sitio donde empezar.

**Servicios de carreras** – Los consejeros de carrera facilitan ayuda seleccionando una carrera, planeándola y preparándole para la escuela de graduados. También les ayudan a obtener una práctica como interno y trabajos de media jornada o a tiempo completo.

**Servicios de salud** – Médicos, enfermeros, especialistas en nutrición y otros profesionales de la salud están disponibles para resolver problemas y contestar preguntas relacionadas con la salud.

**Servicios para incapacitados** – Los colleges facilitan asistencia, alojamiento y servicios para estudiantes con incapacidades de aprendizaje o físicas.

*Los colleges emplean a cientos de profesionales para apoyar el desarrollo académico, de carrera, personal, físico y espiritual de sus estudiantes. Anime a su estudiante a usar en su totalidad estos excelentes recursos.*

# Dinero y finanzas

---



*“No necesitas tener mucho dinero en el college para pasártelo bien. Solamente tienes que hacerte un presupuesto y ser listo”. María, estudiante de tercer año*

El estudiante promedio se gradúa con una deuda de educación de \$20.000. Muchos estudiantes también terminan con unas cuentas atroces de tarjetas de crédito, de gastos no relacionados con la educación durante sus años de college.

Hable sobre las finanzas con su estudiante y clarifique quién paga qué. Para fomentar la “responsabilidad fiscal”, pida a su estudiante que haga lo siguiente:

- ▶ Establecer un presupuesto semanal y seguirlo.
- ▶ Usar una tarjeta de débito o de efectivo del college.
- ▶ Usar tarjetas de crédito solamente para emergencias o cosas de mucho precio.
- ▶ Ahorrar dinero en diversiones aprovechando los eventos gratuitos o baratos del campus (conciertos, películas, eventos deportivos, oradores, producciones teatrales).
- ▶ Comprar libros usados en línea, de otros estudiantes o en la librería del college. Muchas librerías de colleges ofrecen ahora también libros en renta con descuento.
- ▶ Conseguir una cuenta corriente que no incurra en cuotas del cajero automático. Sacar dinero en cantidades pequeñas.
- ▶ Aprovechar en su totalidad el plan de comida del college, y evitar gastar dinero en comidas extra y en baratijas.
- ▶ Continuar solicitando becas locales, estatales y nacionales. Para obtener información, ponerse en contacto con la oficina de Ayuda financiera.

*Consejo: Asegúrese de que su estudiante sabe hacer el balance de su talonario de cheques y leer el estado de cuenta.*

# Reglas y reglamentos

---



Los colleges tienen reglas referentes a la integridad académica, incluyendo copiar, plagiar y citar falsamente en composiciones y ensayos. Existen reglas adicionales referentes a acoso sexual y agresión, protestas y manifestaciones, la venta de productos en el campus y otras cosas.

A los estudiantes que infringen las reglas del campus se les puede mandar a la Oficina de asuntos judiciales de la escuela para someterse a una acción disciplinaria. Una junta judicial que cuenta con estudiantes, académicos y personal del college se reúne periódicamente para escuchar casos de supesta mala conducta. Esta junta recomienda sanciones para los estudiantes que han violado las reglas del campus.

La mayoría de los colleges no toleran el uso de drogas. Los estudiantes a los que se sorprende usando drogas, se enfrentan con sanciones que pueden incluir avisos, multas, expulsión del *dorm* o expulsión del college.

Las reglas sobre alcohol se han puesto por escrito y están claras. Por la preocupación de beber en exceso y por debajo de la edad necesaria, la mayoría de los colleges trabajan con ahínco para limitar el abuso del alcohol en sus campus.

Además de las reglas de los colleges, frecuentemente, las comunidades en o cerca de colleges hacen cumplir rigurosamente las leyes referentes al uso del alcohol. Tal vez las violaciones más comunes fuera del campus involucran intoxicación en público y exhibición de recipientes de alcohol abiertos. A los estudiantes que caminan procedentes de un bar, una casa griega o un apartamento, a menudo la policía los detiene por portación de recipientes abiertos o por aparentar estar ebrios. La citación puede ser compuesta para los estudiantes que no tienen la mayoría de edad.

Algunos estudiantes creen, equivocadamente, que no están sujetos a las leyes de la ciudad, del estado o federales cuando las infringen en el campus. No es verdad. La ley es la ley. Los estudiantes que infringen la ley en el campus pueden terminar compartiendo una celda en la cárcel de la ciudad o del condado con otros infractores.

## PARTE III

# Éxito académico

---

El éxito en el salón de clases no se trata solamente de estudiar. Se trata también de navegar por el mundo académico de manera juiciosa y eficiente. Usted puede ayudar a su estudiante a tener éxito entendiendo la importancia y el proceso de planeación académica.

## Planeación académica

---



En la secundaria, se le asignó a su estudiante un consejero para ayudarlo con la selección de cursos y preparación para el college. En el college, es el Consejero académico quién facilita asistencia en la planeación académica y la selección de cursos. *A todos los nuevos estudiantes se les asigna un Consejero académico.*

Contrariamente a las reuniones obligatorias que el consejero de la secundaria prepara, el Consejero académico no preparará citas. Es responsabilidad del estudiante hacerlo. Las ofertas y requisitos académicos cambian constantemente y pueden ser muy confusos. Es, por lo tanto, esencial que los estudiantes se reúnan periódicamente con su Consejero académico.

Aunque los diferentes colleges operan bajo diferentes modelos y procedimientos, hay, típicamente, consejeros que atienden a los estudiantes que no han elegido una carrera, o consejeros departamentales que aconsejan a los estudiantes que han escogido una carrera en particular.

Algunos Consejeros académicos son profesionales a tiempo completo que dedican el 100% de su tiempo a facilitar consejo académico. En otros casos, un profesor o instructor facilita la orientación.

Es muy importante que los estudiantes hagan citas regularmente con su Consejero académico para asegurarse de que sus planes y decisiones académicas sean firmes.

## Consejeros académicos

Los estudiantes deben de hacer una cita con su Consejero académico tan pronto como sea posible en el semestre. Antes de su cita, los estudiantes deben de leer los requisitos académicos de la lista del catálogo del college, revisar los requisitos de Educación general y de su campo primario y secundario y determinar si algunos de los cursos que están considerando tienen otros cursos como requisito.

Cuando los estudiantes se reúnen con su consejero, deben de llevar su *degree audit* en línea. *Un degree audit es, típicamente, un análisis en línea que permite a los estudiantes determinar su progreso académico y los requisitos incumplidos. En muchas escuelas se llama DARS (Sistema Informativo de Revisión de Carrera) o CAPP (Planeación de programa, currículum y asesoría).*

### Los estudiantes deben de llevar también una lista de preguntas. Estas pueden incluir:



- ▶ ¿Cuál es una carga de cursos razonable?
- ▶ ¿Cuándo debo de seguir cursos requeridos de Educación general, cursos requeridos para mi campo de estudios y cursos electivos (optativos)?
- ▶ He leído los “requisitos mínimos” publicados para ser admitido en mi especialidad, pero ¿cuáles son los requisitos competitivos realistas para ser admitido?
- ▶ No soy muy fuerte en el área de \_\_\_\_\_. ¿Hay cursos particularmente difíciles en esa área que debo de seguir en el verano, cuando tengo más tiempo para dedicarle a ese tema?
- ▶ Este verano, estoy pensando en asistir a unos cursos en un college de dos años cerca de mi casa. ¿Se pueden transferir estos cursos a este college?
- ▶ Puedo ver una lista de asignaturas secundarias y los cursos requeridos para cada asignatura secundaria?

Los estudiantes deben de conservar un registro por escrito de todo lo que hablen con su Consejero académico. Si están confusos o no están seguros, deben de volver a hacer una cita. Si cuestionan la exactitud de la información que han obtenido, deberán solicitar hablar con el Director de la consejería académica o con el encargado del departamento.

## Programas de honores y eruditos

Muchos colleges invitan a los estudiantes con grandes éxitos académicos a que se apunten voluntariamente a unos Programas de honores y eruditos. Estos programas presentan cursos desafiantes de honores y una variedad de actividades y oportunidades únicas (p.ej., prioridad para matricularse en los cursos, dormitorio de honores).

## Cómo matricularse para las clases

Los colleges publican un horario de clases que incluye las fechas de matrícula. Lo típico es que se les da a los estudiantes una fecha para matricularse (o serie de fechas) de acuerdo con las horas que han completado. Algunas clases se llenan rápidamente, así que los estudiantes deben de matricularse lo antes posible.

Cuando se matriculan para las clases, los estudiantes deben de evitar clases seguidas (a menos que se encuentren en el mismo edificio) y llevar un número menor de clases en el período posterior a alguna clase difícil o que lleve mucho tiempo.

*Consejo: Si el college ofrece un curso de "College 101" o "Éxito en el college", urja a su estudiante a seguirlo.*

## Cómo retirarse de un curso

No es raro que los estudiantes se den cuenta de que necesitan retirarse de un curso a medio semestre. Antes de hacerlo, los estudiantes deben de consultar su catálogo del college y reunirse con su Consejero académico para determinar las reglas para retirarse de un curso y el límite de tiempo.



Antes de retirarse de un curso, los estudiantes deben de saber las respuestas a estas preguntas. ¿Cuáles son las reglas del college o departamento para retirarse de una clase? ¿Cuál es el límite de tiempo para hacerlo? ¿Se le devolverá toda o parte de la matrícula si se retira de una clase? Y esto es especialmente importante: ¿Reduciendo el número de clases afectará su ayuda financiera de alguna manera?

*Los estudiantes que anticipan retirarse de una clase no deben de esperar hasta el último momento. Puede que no puedan conseguir las firmas o llenar los formularios antes de la fecha límite para hacerlo.*

## Período de prueba académica

Todos los colleges tienen normas académicas que los estudiantes deben de cumplir para permanecer matriculados. Los estudiantes que permiten que sus calificaciones bajen más allá de cierto punto, se les coloca en período de prueba académica. La mayoría de los colleges requieren que los estudiantes en período de prueba suban sus calificaciones para finales del curso siguiente o se les expulsará académicamente de la escuela.

Pídale a su hijo que le muestre sus calificaciones al final de cada curso. *Recuerde, los colleges se comunican con los estudiantes cuando se trata de sus clases o calificaciones, no con los padres.*

## Honores académicos

Los estudiantes que consiguen calificaciones altas durante un curso académico en particular, aparecen en la Lista del decano (*Dean's List*). Cuando terminan su carrera, los estudiantes que tienen un historial académico sobresaliente pueden graduarse con uno de los honores siguientes: *cum laude*, "con honor"; *magna cum laude*, "con gran honor"; *summa cum laude*, "con el más alto honor".

## Cómo graduarse en cuatro años

Un plan de estudios de college típico de 120 horas está programado para durar cuatro años (15 horas x 8 semestres = 120 horas). Sin embargo, la mayoría de los estudiantes que terminan una carrera (*bachelor's degree*) no se gradúan en cuatro años. Hay un número de razones para esto. Los estudiantes se matriculan en programas que llevan más de cuatro años, se mudan a otro college y algunos de sus créditos no se pueden transferir, o cambian de especialidad y se retrasan por el nuevo requisito de cursos. Algunas veces los estudiantes encuentran que necesitan tomarse un semestre o más libre por razones personales o de salud o para trabajar a tiempo completo para poder pagarse su educación.

Entonces ¿Cuán importante es graduarse en cuatro años? Si las finanzas están apretadas, desde luego es mejor que los estudiantes se gradúen en cuatro años o menos. Sin embargo, es crítico que los estudiantes se gradúen bien, en lugar de rápido. No es una ventaja si los estudiantes se apresuren en el college si eso les impide el almacenar la experiencia y credenciales necesarias para entrar en el mundo del trabajo o la escuela de graduados.

# Elección de una especialidad

---



Los estudiantes que quieren hacer una carrera de cuatro años, comúnmente, tienen hasta su segundo año para escoger su especialidad (o mayor).

## Especialidades

Una especialidad académica es un estudio profundo de una disciplina o materia. Los estudiantes, generalmente, toman unos dieciocho cursos de tres horas (50-60 horas) en su especialidad. Entonces, los estudiantes toman otras 60-70 horas de educación general y de cursos electivos.

## Requisitos de la especialidad

Los colleges y universidades tienen diferentes requisitos en lo que se refiere a la admisión a ciertas especialidades. Asegúrese de que su estudiante entiende las reglas de su escuela. He aquí tres posibilidades:

- ▶ **Admisión abierta** – Cualquier estudiante puede escoger estas especialidades en cualquier momento.
- ▶ **Admisión mínima** – Ciertos cursos y/o cierto número de créditos deben de completarse antes de que los estudiantes puedan escoger estas especialidades. Un estudiante que satisface los requisitos indicados será admitido a la especialidad.
- ▶ **Admisión competitiva** – El cumplimiento de los requisitos no garantiza admisión a estas especialidades (también llamadas “especialidades impactadas”). La admisión depende generalmente de las calificaciones, pero puede también estar basada en los puntajes de exámenes, currículum, audiciones, cartas de recomendación y/o entrevistas.

## Más sobre especialidades

Los colleges ofrecen especialidades como Educación, Empresariales, Artes y ciencias, Ingeniería y salud y servicios humanos. Una especialidad interdisciplinaria está compuesta de cursos de varios programas diferentes de estudio. El número de especialidades ofrecidas por un college o universidad varía de acuerdo con el número de matriculados.

Aunque las especialidades varían mucho, una manera de catalogarlas es en términos de si son para preparar a un estudiante para una carrera específica o no. Las especialidades orientadas para carreras incluyen Arquitectura, Ingeniería Mecánica, Educación, Contabilidad, Enfermería, Producción teatral, Artes comerciales, Tecnologías de la información y Trabajo social, por nombrar unas pocas. Aunque los estudiantes tienen otras opciones de carreras cuando se gradúan, seguramente buscarán un trabajo relacionado directamente con su especialidad de carrera.

Una gran cantidad de especialidades académicas no están creadas para preparar a los estudiantes para una carrera específica. Estas especialidades se categorizan a menudo como humanidades, vida o ciencias físicas y ciencias sociales o del comportamiento. Estas y otras especialidades dan a los estudiantes una educación completa y muchas de las habilidades requeridas para seguir cualquier número de carreras. Estas especialidades proporcionan una preparación excelente para la escuela de graduados.

### **Especialidad secundaria**

Los estudiantes deben de escoger una especialidad, pero las secundarias (una o más) son opcionales. Una especialidad secundaria consta de 6 a 8 cursos (o 18 a 24 horas) en un programa fuera de la especialidad del estudiante. El propósito de una especialidad secundaria es para añadir conocimientos y credenciales suplementarios.

Es ideal si la especialidad secundaria complementa la primaria, dando más habilidades y conocimientos prácticos relacionados con ella. Como puede ser de gran valor ser bilingüe, una especialidad secundaria en un idioma es una opción popular y práctica. De igual forma, una especialidad secundaria en Inglés, Empresariales o Ciencias de la computación da valiosas habilidades relacionadas con el trabajo. De todas formas, los estudiantes deben de considerar una especialidad secundaria en cualquier tema que les interese.

### **Consejo profesional**

Un estudiante con dolor de muelas va al dentista. Un estudiante que necesita gafas va a un oculista. Los estudiantes que no están seguros de su especialidad o su plan de carrera deben de reunirse con un consejero de carrera en el college. *Con miles de carreras disponibles, obtener consejo profesional es lo más sabio.*

## PARTE IV

# Salud y seguridad

---

Tener éxito en el college requiere cuidar la mente, el cuerpo y el espíritu. Anime a su estudiante a hacer selecciones sanas y a vivir una vida equilibrada. Los estudiantes confían en la información sobre salud que reciben de sus padres. Siéntese con su estudiante y converse sobre sus inquietudes y recomendaciones en lo que se refiere a un estilo de vida sano.

## Consejos sobre salud

---



### Repase lo básico

Los estudiantes saben lo que necesitan hacer para estar sanos. No obstante, es buena idea repasar periódicamente los siguientes consejos básicos:

- ▶ Comer una dieta equilibrada
- ▶ Dormir lo suficiente
- ▶ Lavarse las manos a menudo
- ▶ Hacer ejercicio regularmente
- ▶ Dedicar tiempo para descansar
- ▶ Usar precaución durante las relaciones sexuales (o aún mejor, abstenerse). La abstinencia es la única manera 100% efectiva de evitar enfermedades transmitidas sexualmente, así como el embarazo.

La bebida y el uso de drogas son también temas que deben de discutirse. Ponga énfasis en que el uso de drogas, de tabaco y de alcohol aumenta la posibilidad de enfermedades y de que el rendimiento académico esté por debajo de lo normal. El primer año de college es ya de por sí suficientemente estresante, los estudiantes no deben de añadir enfermedades y comportamiento arriesgado.

## Repase los servicios de cuidados médicos del college

Generalmente, los estudiantes no tienen ningún interés en el Centro de Salud del college antes de su llegada al campus, a menos que repase los servicios con ellos.

Siéntese con su estudiante y consulte el sitio web del Centro de salud con él. Entérese qué servicios ofrecen; fíjese en las inmunizaciones que se necesitan antes de la llegada y cuáles se recomiendan para la llegada (p.ej., vacunas gripales).



Cuando el estudiante es aceptado en el college, el Paquete de admisiones incluirá un formulario de las vacunas requeridas y exámenes. Pida a su médico que lo rellene y preséntelo a la Oficina de admisiones con bastante antelación a las clases. La matrícula de su estudiante se retendrá hasta que se entregue el formulario.

## Reúna y registre el historial médico de su estudiante

Cree un expediente que incluya todas las operaciones, vacunas, alergias, medicinas, tipo sanguíneo, receta de lentes, etc. El Centro de salud del college pedirá esta información. Su estudiante debe tenerlo a mano en caso de que tenga que ir al médico, clínica de la comunidad o a Urgencias.

## Platique sobre el seguro médico

Siéntese con su estudiante y explíquele lo que cubre su seguro médico. Los estudiantes, generalmente, no lo saben o no les interesa, pero es importante que entiendan lo que les cubre.

Todos los colleges ofrecen un seguro médico económico a través de una compañía externa. Algunos padres no lo quieren, ya que prefieren continuar cubriendo al estudiante bajo el plan de familia. Sería bueno revisar cuidadosamente ambos planes para determinar la cobertura óptima para su estudiante. Especialmente, tenga cuidado del plan de familia si su estudiante asiste al college fuera del estado.

*Asegúrese de que su estudiante se da cuenta de la importancia que tiene el llevar en su cartera o bolso una tarjeta de seguro médico que esté al corriente.*

## Mande a su estudiante al college con un botiquín

Lo que incluya en su botiquín dependerá de las alergias e historia médica de su estudiante. Podría incluir pastillas para el dolor, limpiador de cutis antiséptico, crema antibiótica, remedio para la tos, curitas, medicina para descongestionar, etc.

## Haga citas para cuidados médicos en su comunidad

Los estudiantes, generalmente, visitan a los médicos de su comunidad en casos de rutina y que no sean de emergencia. Por esta razón, sería buena idea hacer citas para limpieza dental, examen ocular y reconocimientos médicos para cuando su hijo venga a casa los fines de semana, en vacaciones o en descansos de verano. Haga esto con bastante antelación.

*“Mi hija no echó realmente de menos su casa hasta que se puso mala el año pasado cuando le dio la gripe. Nadie le preparó comida, le fue difícil dormir durante el día en el dormitorio escolar y se atrasó en sus clases. Se dio cuenta de que cuando te enfermas en el college nadie te cuida. Después de esa experiencia, se prometió cuidarse mejor para permanecer sana”.*

*Vicki, madre de una estudiante de segundo año (sophomore)*



# Manejo del estrés

---



El college puede causar estrés. Nuevo ambiente, nueva gente, nuevas exigencias... más lectura, tareas escritas más largas, exámenes más difíciles... acoplarse, encontrar dirección y que todo tenga sentido.

Como padre, debe de entender que es normal que los estudiantes de college, a veces, sufran de estrés. Cuando le parezca que su estudiante sufre de estrés, apóyelo y sepa que los estudiantes, a menudo, sólo quieren que alguien les escuche. Cuando escucha puede, por supuesto, hacer sugerencias. Por ejemplo, si su estudiante está haciendo demasiado, puede animarlo a dejar o aplazar unas pocas actividades que particularmente produzcan estrés o que consuman mucho tiempo. Dese cuenta, no obstante, de que en la mayoría de los casos los estudiantes no buscan que usted les proporcione soluciones. Simplemente, necesitan alguien compasivo que les escuche.

*“Cuando mi hijo estaba en el college, me llamaba a menudo cuando tenía estrés. Después de un tiempo, me di cuenta de que una vez que tenía la oportunidad de hablar de las cosas, se encontraba mejor y estaba listo para seguir”. Carol, madre de un alumno graduado recientemente*

Si su hijo parece tener estrés, anímele a hablar de lo que pasa. A los estudiantes que están preocupados por un curso, se les debe de aconsejar que vayan a ver a su instructor. Si hay un problema de dormitorio, los estudiantes pueden recibir ayuda hablando con su RA. Se debe de aconsejar a los estudiantes que parecen abrumados, que vayan a ver si pueden retirarse de una clase o seguirla más adelante.

Si su estudiante tiene problemas como ansiedad, depresión, nostalgia, problemas de identidad sexual o abuso de alcohol o drogas, aconséjele que haga una cita con el Centro de consejeros del college. Asegure a su estudiante que estos centros cuentan con profesionales y que toda la información será mantenida en confidencia.

*“El college puede crear mucho estrés. Para relajarse, mi novia hace yoga casi todos los días y yo voy al centro de recreación”.*

*Miguel, en el segundo año de la especialidad en sociología*

# Cómo permanecer a salvo

---



A pesar de todos los esfuerzos razonables para mantener un ambiente seguro, ocurren crímenes en las residencias y otros sitios del campus, igual que en su comunidad. Sin embargo, los estudiantes pueden reducir drásticamente las posibilidades de ser víctimas de un crimen ejerciendo sentido común y evitando o reduciendo su consumo de alcohol.

Los estudios revelan que el 80% de los crímenes en el campus son de estudiante a estudiante y que el alcohol está presente en el 90% de los crímenes en los colleges. Los estudiantes deben de tener el mismo cuidado en sus dormitorios y en el campus como lo harían en otros sitios.

## En las residencias de los colleges

Los estudiantes deben de cerrar con llave sus puertas y ventanas del primer piso cuando están fuera de su cuarto. Haga que saquen fotos de objetos de valor y entérese por su agencia de seguros sobre robos, pérdidas y cobertura por daños de los objetos de su estudiante en el college.

*Consejo: Los estudiantes no deben de dejar nunca libros de texto caros sin vigilar en la biblioteca, en la clase, en las mesas de estudio o en cualquier otro sitio. Son los artículos favoritos para los robos.*

## Dentro y cerca del campus

Se aconseja a los estudiantes que vayan en grupos por la noche y que eviten secciones del campus y barrios colindantes que no estén bien alumbrados. Algunas escuelas tienen servicios de escolta de a pie o en automóvil para estudiantes que atraviesan el campus en la noche. Los estudiantes deben de usar estos servicios y programar sus móviles con el número de seguridad del campus.

## Fiestas y reuniones

La mayoría de los asaltos tienen que ver con el uso de alcohol o drogas y son perpetrados por compañeros del college. Por esta razón, se aconseja a los estudiantes que permanezcan con un grupo de amigos cuando sea posible.

## **Policía del campus y seguridad pública**

Oficiales en uniforme y en ropa civil sirven y protegen a su hijo 24/7. Ayudan a mantener un ambiente seguro en el campus, hacen cumplir la ley y prestan asistencia a los estudiantes, los profesores y empleados. A menudo andan y van en bicicleta por el campus y patrullan en automóviles. En muchos colleges, ciertas áreas del campus cuentan con cámaras de vigilancia. Los estudiantes no deben de dudar en ponerse en contacto con la policía del campus si están preocupados por su seguridad.

*Consejo: Haga que su estudiante anote en su lista de contactos del móvil dos personas de ICE (In case of emergency/En caso de emergencia). Estos contactos deben de leer algo como "ICE – Madre – Nancy Cruz".*



## PARTE V

# Preparación de la carrera

---

A usted le gustaría que su estudiante tuviera una estupenda experiencia en el college y que se preparara para una carrera gratificante. Consiguiendo experiencia de trabajo en “el mundo real” mientras que está en el college es una manera inmejorable de prepararse para el futuro.

## El trabajo y el college

---



Es raro que sea una buena idea que un estudiante de primer año trabaje en un puesto a sueldo, a menos que necesite verdaderamente el dinero. Los estudiantes de primer año están muy ocupados con las difíciles demandas académicas y necesitan tiempo para asimilar la vida en el college. Una vez que sepan cómo funcionan las cosas y se aclimaten al campus, podrían buscar un trabajo de medio tiempo. Pero esto jamás debe hacerse a expensas de su prioridad número uno: que les vaya bien en las clases.

Si buscan empleo o cuando lo hagan, los estudiantes de college tienen las siguientes opciones: un trabajo en el campus, fuera del campus o práctica como interno.

### Empleo en el campus

Una de las ventajas de un empleo en el campus es la conveniencia. Las horas son flexibles y los trabajos están disponibles por todo el campus. Los estudiantes, por lo general, trabajan de cinco a 15 horas a la semana. Como los trabajos en el campus son difíciles de conseguir, los estudiantes deben de solicitarlos en seguida y por todas partes.

## Empleo fuera del campus

Los trabajos fuera del campus son, generalmente, en el sector de servicios en comercios, restaurantes u hoteles. Ir y venir al trabajo puede ser complicado, y el horario es seguramente menos flexible que un trabajo en el campus. La paga, sin embargo, puede ser mejor. *Nuevamente, lo ideal es que los estudiantes consigan un trabajo que se relacione con su carrera futura.*

## Práctica como interno fuera del campus

Las prácticas como interno dan una oportunidad a los estudiantes de obtener experiencia de trabajo relevante antes de su graduación. Son también una manera muy buena de que los estudiantes se den una idea de lo que es una ocupación, compañía e industria, en particular. Como muchas compañías usan sus programas de prácticas como un modo de seleccionar presuntos empleados a tiempo completo, estas prácticas pueden evolucionar en una oferta de trabajo.

**¿Qué es exactamente una práctica como interno?** Es un puesto a tiempo parcial o completo ofrecido exclusivamente a estudiantes de college. Es la manera ideal para los estudiantes de conocer una posible carrera y conseguir experiencia real de trabajo. Sin embargo, no todas las prácticas para internos son iguales. Los estudiantes deben de buscar organizaciones que tengan un programa bien desarrollado de prácticas, que ofrece entrenamiento, supervisión y trabajo desafiante.

**¿Son las prácticas como interno de más valor que los trabajos pagados o unas prácticas no pagadas?** No. El valor de la práctica recae en las responsabilidades que se les dan a los estudiantes, la calidad del trabajo que hacen y la experiencia que obtienen. Se trata de la calidad de la experiencia, no de si se llama práctica, trabajo o experiencia voluntaria.

**¿Pueden los estudiantes hacer prácticas como interno el verano después de su primer año?** Muchas organizaciones prefieren ofrecerlas a estudiantes de segundo año (*sophomores*) y de tercer año (*juniors*), pero bastantes estudiantes de primer año las consiguen.

**¿Qué tienen que hacer los estudiantes para conseguir prácticas como interno?** Los estudiantes deben de dirigirse a los Servicios de carrera. Muchos centros tienen ferias de prácticas como Internos y ponen información sobre prácticas en sus sitios web de trabajos.

# Opciones de verano

---



**Los estudiantes que están en un plan de cuatro años tienen tres veranos antes de graduarse. He aquí algunas maneras de que los estudiantes saquen el mejor provecho de sus veranos.**

## **Conseguir un trabajo o una práctica como interno**

Para los estudiantes que trabajan durante el verano, es ideal si el puesto se relaciona con su campo de estudio. Esto puede ser un trabajo a tiempo parcial o a tiempo completo, o una práctica pagada o sin pagar.

## **Asistir a uno o más cursos del college**

Los estudiantes se beneficiarán si siguen un curso particularmente difícil durante el verano. Los que quieran matricularse en un curso en un college diferente de del college donde están, necesitan reunirse con su Consejero Académico para asegurarse de que se podrán transferir los créditos.

## **Estudiar en extranjero**

Los estudiantes que quieran estudiar en el extranjero deberán de dirigirse a su Oficina de estudio en el extranjero para determinar si hay algún programa de verano que se acople a su horario, especialidad, intereses de carrera y presupuesto.

## **Hacer trabajo como voluntario**

Otra opción excelente es dedicar parte del verano a trabajar de voluntario o a hacer actividades de servicio para la comunidad. Los estudiantes, seguramente, ganarán un gran sentido de satisfacción personal de tal trabajo, y está bien visto en un currículum vitae y en solicitudes para la escuela de graduados.

Para saber más sobre las oportunidades como voluntario en el verano, los estudiantes deberán consultar la oficina de Servicios de aprendizaje de su college.

El College

**LO QUE**  
**LOS PADRES**

Necesitan Saber

Por Alan Farber, Ph.D.

Información que los padres necesitan  
saber para ayudar a sus estudiantes a  
sobresalir en el college.



WOODBURN PRESS  
[www.woodburnpress.com](http://www.woodburnpress.com)