

## Facilitar la transición a la educación terciaria

Wisconsin Child Psychiatry Consultation Program (WICPCP.org, Programa de consultas de psiquiatría pediátrica de Wisconsin)

### **Construir autocompasión:**

- Los estudiantes terciarios que practican autocompasión informan mejoras en salud mental, capacidad de afrontamiento e interacciones sociales
- La autocompasión incluye:
  - Hablarse a sí mismo de manera amable y "como a un amigo" en respuesta a preocupaciones o dificultades
  - Reflexión sobre el hecho de que uno no está solo y otros estudiantes experimentan los mismos problemas
  - Concientizarse para identificar y resolver emociones en lugar de dejarse controlar por ellas
- **Recursos:** <https://selfcompassion.org>  
<https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/self-compassion-for-students/>

### **Identificar conexiones sociales positivas en el campus:**

- Los estudiantes que experimentan una identidad y conexiones sociales positivas informan transiciones más positivas a los estudios terciarios.
- Como parte de la búsqueda/preparación para los estudios terciarios, pregunta acerca de clubes/organizaciones del campus que sean significativas y conéctate con ellas.
- Habla periódicamente con el consejero de la residencia acerca de la vida estudiantil y las conexiones sociales.
- **Recurso:** <https://news.chapman.edu/2022/02/03/5-steps-for-making-friends-in-college/>

### **Atiende al hecho de que extrañas tu hogar:**

- Reconoce que muchos estudiantes tienen dificultades al vivir lejos de su hogar.
- Los estudiantes y las familias adoptan los enfoques que les resultan más útiles.
- La investigación sugiere que a los estudiantes les va mejor cuando encuentran modos de sentirse conectados sin visitar su hogar tan frecuentemente.
- **Recurso:** <https://www.mhanational.org/how-deal-homesickness-college>

### **Servicios de apoyo del campus:**

- Con frecuencia, se ofrecen servicios de salud mental en las clínicas de salud de colegios universitarios. Entérate mejor durante visitas guiadas y orientaciones.
- En caso contrario, averigua si hay profesionales de salud mental locales que estén cubiertos por el seguro de tus padres.
- Un trabajador social de tu colegio puede ayudarte a encontrar clínicas gratuitas o de bajo costo en la comunidad del colegio.
- **Recurso:** <https://collegeguide.nami.org/>

### **Recursos de la web específicos para padres/cuidadores**

- **University of Kentucky:** <https://uknow.uky.edu/student-and-academic-life/how-navigate-mental-health-conversation-your-college-student>
- **Mass General:** <https://www.mcleanhospital.org/essential/parents-guide-college-student-mental-health>
- **NAMI:** <https://www.nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Mental-Health-College-Guide/CollegeGuide>

### **Recursos para estudiantes de comunidades subrepresentadas**

- **Gustavus Adolphus College:** <https://gustavus.edu/counseling/RESOURCES/BIPOC&Anti-Racism.php?concert=stopEditing>
- **Western Michigan University:** <https://wmich.edu/healthcenter/counseling/resources/bipoc-resources>

### **Recursos de apoyo especializados:**

- **Estudiantes con discapacidades:** <https://www.washington.edu/doit/are-there-electronic-mentoring-programs-students-disabilities>
- **Estudiantes con trastornos del espectro autista:** <https://www.edumed.org/resources/college-with-autism/>