

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LOS PADRES

¡Cosas para verificar antes de que su estudiante venga a SUU!

ALOJAMIENTO



<https://www.suu.edu/housing/>

Encuéntrele a su estudiante alojamiento en SUU. El alojamiento en el campus se llena con rapidez, pero hay muchas opciones muy buenas fuera del campus también.



HOPE PANTRY (LA DISPENSA)



<https://www.suu.edu/cec/hope-pantry.html>

Abierta de las 8 de la mañana a las 5 de la tarde, lunes a viernes. Disponible una vez cada semana. ¡Fácil de usar! Introduzca su número-T en el sitio web y seleccione la comida y los artículos de aseo personal que necesita.



LA SEGURIDAD EN EL CAMPUS



<https://www.suu.edu/police/>

Es normal preocuparse por la seguridad de su estudiante en el campus. Puede estar seguro de que SUU prioriza la seguridad de los estudiantes.



AYUDE A SU ESTUDIANTE A CONSEGUIR TRABAJO



<https://my.suu.edu/jobs>

Si su estudiante quiere o necesita un trabajo durante su tiempo en la universidad, debe considerar un trabajo en el campus. Trabajar en el campus reduce la duración del viaje al trabajo y le brinda un horario que le convenga más al estudiante.



SEGURO MEDICO



<https://www.suu.edu/health/healthcare.html>

Asegúrese de que su estudiante llegue a la universidad con su tarjeta de seguro médico actualizada. Si su estudiante no cuenta con seguro médico, puede entrar en este sitio web y encontrar su mejor opción.



APARTADO POSTALES



<https://www.suu.edu/postaloperations/pobox.html>

Los beneficios de tener un apartado de correos en el campus:

- No hace falta cambiar su dirección cada vez que se muda. Es fácil mandar y recibir correo, y todos los apartados de correos se encuentran en el campus.



EL SERVICIO DE COMEDOR DE SUU



<https://dineoncampus.com/suu/meal-plan-purchase>

Cómprale un plan de comidas a su estudiante.



AYUDA FINANCIERA



<https://www.suu.edu/finaid/>

¿Sabía usted que el 84% de estudiantes califica para recibir algún tipo de ayuda financiera? Ya sea por las becas, las subvenciones o los préstamos estudiantiles, hay dinero para que todos puedan asistir a la universidad.



AYUDE A SU ESTUDIANTE A ENCONTRAR SUS LIBROS DE TEXTO



<https://suubookstore.com/counselistbuilder.aspx>

Asegúrese de que su estudiante rente o compre sus libros antes del primer día de clase. Su estudiante puede utilizar este enlace para encontrar los libros que necesita.



LA MATRICULA



<https://www.suu.edu/cashier/du.html>

Fechas límites para los pagos:
El semestre de verano: El primer día de clases
El semestre de otoño: El primer día del semestre
El semestre de primavera: El primer día del semestre



PARENTS@SUU.EDU

435-865-8752

CÓMO MANTENERSE CONECTADO

EL BOLETÍN INFORMATIVO

www.suu.edu/parents/newsletter



Inscríbese para recibir un boletín informativo bimensual por email de la Oficina de los Servicios para las Familias y los Padres. El boletín incluirá noticias y nueva información, además de consejos para los padres y las familias de estudiantes de SUU.



CONSIGA LA APP DE SUU



Manténgase conectado e informado. ¡Nuestra App de SUU es un excelente recurso para los estudiantes y los padres! Entre su centro de descarga de apps y busque "Southern Utah University" y este símbolo.



COMPLETE LA ORIENTACIÓN PARA PADRES EN LÍNEA

www.suu.edu/parents/online-orientation/



Para ayudar a los padres a comprender el nuevo hogar de sus hijos, tenemos una orientación en línea preparada solo para padres y familias. Esto explica varios aspectos de SUU a través de información y videos.



SÍGANOS EN LAS REDES SOCIALES



No se olvide seguirnos en "SUU Parent & Family Services" en las redes sociales.

@suparents



SUU Parent and Family Services



RELLENE EL CUESTIONARIO PARA LOS PADRES



Este cuestionario nos ayudará a comunicarnos con usted y informarle de información a lo largo del año.



MI SUU T-BIRD

dirección local:

T Number:

Correo Electronico:

Número de teléfono del compañero de cuarto #:



CUENTAS DE LAS REDES SOCIALES ESTUDIANTILES QUE HAY QUE SEGUIR



@SUU_SPB

@SUUTBIRD (SNAP)

@FYEATSUU



@SUUTHUNDERCREW

@SUUSATBIRDS

@TBIRDTAKEOVER





SERVICIOS PARA PADRES Y FAMILIAS

LAS PRIMERAS SEIS SEMANAS DE SU ESTUDIANTE

Las primeras seis semanas son cruciales para ayudar a su estudiante a conectarse y encontrar su lugar en el campus. Durante estas primeras seis semanas, ayudaremos ofreciendo comunicación frecuente sobre los eventos del campus, las reuniones de los clubs, las formas de involucrarse y cómo superar los obstáculos que puedan enfrentar.

A medida que su estudiante se adapta a la libertad que conlleva estar en la universidad, es posible que experimente alguna crisis de identidad, nostalgia o soledad. Una de las mejores cosas que puede hacer para ayudar a su estudiante es alentarlos a que se quede en Cedar City durante los fines de semana y se involucre, especialmente durante los primeros seis fines de semana. Para la mayoría de los estudiantes, ir a casa los fines de semana les dificulta conectarse.

Entendemos que este puede ser un momento emotivo, tanto para los estudiantes que se mudan por primera vez como para los padres que los extrañan. Confía en que encontrarán su camino. Ayudaremos a su estudiante a hacer conexiones y amigos de cualquier manera que podamos. Usted puede ayudar brindando aliento y apoyo.

CÓMO AYUDAR A SU ESTUDIANTE CUANDO SIENTE NOSTALGIA

1 No descarte los sentimientos de su estudiante. Comprende que sus sentimientos son reales. Sea comprensivo y recuérdelos que esta es una reacción normal.

Recuérdelo a su estudiante otras experiencias en las que haya tenido que hacer ajustes. Su estudiante ha realizado transiciones con éxito en el pasado. Lo volverán a hacer.

3 Trabaje con su estudiante para ayudar a identificar algunas estrategias de afrontamiento. ¿Qué pueden hacer para sentirse mejor? ¿Qué pueden hacer para que lo desconocido sea más familiar? Ayúdelos a encontrar algunos pasos pequeños que los ayuden.

Anime a su estudiante a pensar en su salud. ¿Están durmiendo lo suficiente, se mantienen activos y comen bien?

5 Anime a su estudiante a salir de su habitación y conocer gente nueva y participar.

Continúe hablando positivamente sobre la universidad y la experiencia universitaria. Recuérdelos las cosas que los atrajeron a esta escuela, las cosas que esperaban.

SOBREVIVIENDO LAS PRIMERAS SEMANAS COMO NUEVO PADRE UNIVERSITARIO



SERVICIOS PARA PADRES Y FAMILIAS

SUS PRIMERAS SEIS SEMANAS SIN SU ESTUDIANTE

Ya sea que esté saltando de alegría por su nueva libertad o llorando todo el camino a casa, descubrirá que también pasará por un ajuste después de enviar a su estudiante a la universidad. Aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta después de dejar a su estudiante en la universidad.



Acepta tu papel cambiante. La forma en que su estudiante lo necesita cambiará. En lugar de satisfacer sus necesidades diarias, necesitarán que los escuche y los aconseje sobre las decisiones a las que se enfrentarán.

No esperes independencia de la noche a la mañana. Este primer año de universidad estará lleno de altibajos. Su estudiante está aprendiendo a equilibrar sus estudios, la vida social, el manejo del dinero y los nuevos arreglos de vivienda. Se cometerán errores. Es un proceso de aprendizaje.

Anticipa alguna lucha académica. Los cursos universitarios son desafiantes e incluso los estudiantes que obtienen A en la escuela secundaria tendrán dificultades. Las calificaciones pueden ser más bajas de lo que esperaba después del primer semestre. Esté preparado para alentarlos y ayudarlos a encontrar los recursos adecuados en el campus para alcanzar el éxito.

Espera ser ignorado. Los estudiantes universitarios están ocupados, así que si no tienes noticias de ellos, no es que te estén ignorando. Están estableciendo una vida en la universidad y encontrando su lugar en el campus.

Envía un poco de amor. Ya sea que envíe cartas escritas, mensajes de texto o correos electrónicos, envíe notas de su estudiante desde casa como una forma de ayudarlos a sentirse amados y ayudarle a sentirse conectado con ellos. Los paquetes de atención también son una gran idea para enviar un poco de amor.

“CUANDO SURGE UN PROBLEMA, ‘MUÉVETE COMO SI TUS PIES ESTUVIERAN ATRAPADOS EN MELAZA’. LA TENTACIÓN ES INTERVENIR CUANDO UN NIÑO LLAMA A CASA CON UN PROBLEMA. RECUERDE QUE EXISTEN MUCHOS RECURSOS EN LA UNIVERSIDAD PARA AYUDAR A LOS ESTUDIANTES A HACER FRENTE A DIVERSAS SITUACIONES. EXPRESE SU APOYO, PERO DÉ TIEMPO A SUS HIJOS PARA QUE RESUELVAN SUS PROPIOS PROBLEMAS; EN ÚLTIMA INSTANCIA, LOS BENEFICIARÁ”.

-MARSHALL DUKE

LISTO PARA LA UNIVERSIDAD

Asegúrese de tener estas conversaciones importantes antes de que su estudiante se vaya a la universidad.

¡EL DINERO HABLA!

suu.edu/financialwellness/
suu.edu/finaid/newstudents/

¿Sabe su estudiante cuánto le va a costar la universidad? ¿Han pensado en un presupuesto? ¿Quién pagará sus gastos universitarios? ¿Estarán trabajando durante el verano para ahorrar para la universidad?

Cosas para hacer:

- Siéntese con su estudiante y cree un presupuesto.
- Resalta en qué ayudará y qué necesitarán cubrir por su cuenta.
- ¿Cómo cubrirán su parte?
- Ayúdelos a encontrar un trabajo para el semestre de otoño.

HABILIDADES BÁSICAS

Habilidades que su estudiante necesita antes de ir a la universidad:

¿Está su estudiante listo para ser un adulto? Estamos escuchando cada vez más de los propietarios, la facultad y el personal que los estudiantes que ingresan no están preparados para vivir solos o defenderse a sí mismos. Definitivamente dominarán estas habilidades durante su estadía aquí, pero deben ingresar a la universidad con algunos conocimientos básicos en las siguientes áreas.

Cosas para hacer:

Asegúrese de que su estudiante tenga conocimientos básicos en las siguientes áreas:

- Habilidades básicas de limpieza y orden
- Habilidades de cocina simples
- Habilidades de lavandería
- Habilidades para resolver problemas
- Como hacer Citas
- Habilidades de Priorización/Gestión del tiempo
- Habilidades de seguridad
- habilidades presupuestarias
- Habilidades de autodefensa
- Diversidad e inclusión

TRABAJANDO DURANTE LA UNIVERSIDAD

suu.edu/careercenter/

Algunos estudiantes no tienen otra opción cuando se trata de trabajar para pagar para la universidad. Otros trabajan para poder tener algo de dinero extra para gastar o para ahorrar para planes futuros. De cualquier manera, ayude a su estudiante a evitar el agotamiento hablándole sobre cómo manejar el trabajo, la escuela y su vida social. Aquí hay algunos puntos de conversación.

Cosa para hacer:

- Muéstrela a su estudiante cómo planificar sus días con un calendario en línea o físico y recuérdela que se ciña al horario.
- Enséñela cómo hablar con sus jefes y profesores cuando surgen problemas.
- Busque trabajos que puedan estar dentro de su especialización para darles experiencia.
- Ayúdelos a crear un currículum si no tienen uno. Si necesitan ayuda, pueden comunicarse con nuestro Centro de Carreras.

INICIAR CONVERSACIONES CRÍTICAS

Tener estas conversaciones antes de que se vayan ayudará a su estudiante a mantenerse seguro y fuera de problemas.

- **Código de Conducta Estudiantil.** Tómese un tiempo para revisarlo con su estudiante para que sepa que tiene estándares que cumplir.
- **Fiesta segura.** Probablemente ha hablado con su hijo sobre el consumo de alcohol, sin embargo, ¿les ha hablado sobre nunca aceptar una bebida en un vaso abierto sin ver lo que se ha servido? Además, hábleles sobre estar atentos a sus amigos y tomar decisiones seguras
- **El consentimiento.** El consentimiento es el permiso para participar en actividades sexuales, dado a través de palabras y acciones. El consentimiento se debe proporcionar en cada incremento de la actividad sexual, y el consentimiento de la actividad sexual pasada no confiere el consentimiento para la actividad sexual futura. Asegúrese de que su estudiante lea la política del Título IX de la Universidad y comprenda la definición de consentimiento.
- **Trampa y Plagio.** Asegúrese de que su estudiante lea el plan de estudios de cada una de sus clases. Contará con una sección sobre trampas y plagios. Si no están seguros de algo, deben hablar con su profesor antes de seguir adelante.
- **Salud mental.** La universidad puede ser difícil. Aprender a vivir solo, hacer nuevos amigos, navegar en un nuevo entorno y desarrollar muchas habilidades nuevas puede causar mucho estrés a los nuevos estudiantes. Es completamente normal que los estudiantes tengan dificultades y experimenten cierta ansiedad durante estas diferentes fases de la vida universitaria. Una de las mejores habilidades que pueden ayudar a los estudiantes a tener más éxito es desarrollar la Preparación Emocional. Estar emocionalmente preparado para la vida universitaria y más allá se puede resumir en las siguientes cuatro áreas:
 - **La capacidad de cuidar de uno mismo**
 - **La capacidad de crear y mantener relaciones saludables.**
 - **La capacidad de comprender y manejar sentimientos y comportamientos desafiantes o incómodos.**
 - **La capacidad de adaptarse a nuevas situaciones y entornos.**

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

Conversaciones para tener con su estudiante...

- En caso de un problema de datos/comunicación, ¿cómo nos comunicaremos?
- Si no podemos comunicarnos entre nosotros, ¿hay algún tercero con el que podamos comunicarnos?
- Si las torres de telefonía móvil están caídas, ¿dónde está el teléfono fijo más cercano para llamar?
- ¿Conoces nuestros números de teléfono?
- En caso de emergencia, ¿dónde nos reuniremos? ¿Te quedarás allí, iremos a ti?
- Si el lugar donde vive no tiene calefacción/agua/comida, ¿adónde puede ir?
- ¿Tiene un contacto en Cedar al que pueda acudir en busca de ayuda? Mentor, líder religioso, amigo, albergue, etc.
- ¿Tu vivienda tiene un plan de evacuación y cuál es?
- ¿Tienes dinero en efectivo a la mano?

PARENTS@SUU.EDU

435-865-8752



COLLEGE READY

Make sure you have these important conversations before your student leaves to college.

MONEY TALKS!

suu.edu/financialwellness/

Does your student know how much college is going to cost them? Have they thought about a budget? Who will be paying for their college expenses? Will they be working through the summer to save for college?

Things to do:

- Sit down with your student and create a budget.
- Highlight what you will help with and what they will need to cover on their own.
- How will they be covering their share?
- Help them find a job for the fall semester.

BASIC LIFE SKILLS

Skills Your Student Needs Before Going To College

Is your student ready to be an adult? We are hearing more and more from landlords, faculty and staff that incoming students are not prepared to be living on their own or advocating for themselves. They will definitely master these skills during their time here but they should come to college with some basic knowledge in the following areas.

Things to do:

Make sure your student has basic knowledge in the following areas:

- Basic Cleaning & Tidying Skills
- Simple Cooking Skills
- Laundry Skills
- Problem Solving Skills
- Appointment-Making
- Prioritization/Time Mgmt. Skills
- Safety Skills / Locking Up
- Budgeting Skills
- Self-Advocacy Skills
- Diversity and Inclusion

WORKING THROUGH COLLEGE

suu.edu/careercenter/

Some students don't have a choice when it comes to working their way through college. Others work so they can have some extra spending money or to save up for future plans. Either way, help your student avoid burnout by talking to them about how to handle work, school and their social lives. Here are some talking points.

Things to do:

- Show your student how to plan out their days with an online or physical calendar and remind them to stick to the schedule.
- Coach them on how to talk to their bosses and professors when things come up.
- Look for jobs that may fall within their major to give them experience.
- Help them create a resume if they don't have one. If they need help, they can contact our Career Center.

INITIATE CRITICAL CONVERSATIONS

Having these conversations before they leave will help your student stay safe and out of trouble.

- **Student Code of Conduct.** Take some time to look over it with your student so they know they have standards to uphold.
- **Safe Partying.** You've probably talked to your child about alcohol use, however, have you talked to them about never accepting a drink in an open cup without seeing what has been poured? Also, talk to them about keeping an eye out for their friends and making safe choices.
- **Consent.** Consent is permission to engage in sexual activity, given through words and actions. Consent must be provided at each increment of sexual activity, and consent to past sexual activity doesn't confer consent for future sexual activity. Make sure your student reads the University's Title IX policy and understands the definition of consent.
- **Cheating and Plagiarism.** Make sure your student reads the syllabus for each of their classes. It will have a section about cheating and plagiarism. If they aren't sure about something, they should talk to their professor before moving forward.
- **Mental Health.** College can be hard. Learning to live on your own, making new friends, navigating a new environment, and developing many new skills can cause a lot of stress to new students. It is completely normal for students to struggle and experience some anxiety during these different phases of college life. One of the best skills that can help students be more successful is to develop Emotional Preparedness. Being emotionally prepared for college life and beyond can be summarized into the four following areas:
 - **The ability to take care of oneself**
 - **The ability to create and maintain healthy relationships**
 - **The ability to understand and manage challenging or uncomfortable feelings and behaviors**
 - **The ability to adapt to new situations and environments**

EMERGENCY PREPAREDNESS

Conversations to have with your student...

- In the event of a data/communication problem how will we communicate?
- If we can't communicate with each other, is there a third party we can communicate with?
- If cell towers are down, where is the nearest landline to call from?
- Do you know our phone numbers?
- In the event of an emergency, where will we meet? Will you stay there, will we come to you?
- If the place where you are living has no heat/water/food, where can you go?
- Do you have a contact in Cedar you can go to for help? Mentor, religious leader, friend, shelter, etc
- Does your housing have an evacuation plan and what is it?
- Do you have cash on hand?

PARENTS@SUU.EDU

435-865-8752