



Apoyar  
En Sus A  
Univers

**Búsqueda de la Verdad**

**Excelencia Académica**

**Fe y Razón**

fundamental de la fe y la razón, y fomenta un diálogo significativo dirigido

M i f omeivo



## ÍNDICE

*Le damos la bienvenida a la comunidad de University of St. Thomas. El año que viene presenta nuevos desafíos, pero también promete cambios, entusiasmo y el comienzo de un nuevo capítulo para su familia.*

*Espero que el estudiante aproveche su tiempo en St. Thomas participando en oportunidades que desafíen, inspiren y expandan su perspectiva mundial a través de relaciones personales con el centro, el personal, los pares, los egresados y la comunidad cercana. Como una universidad católica, tenemos la intención de crear una comunidad solidaria, respetuosa y productiva formada por estudiantes y líderes. Alentamos a los estudiantes a superarse y desarrollar su potencial máximo. Los líderes son necesarios para un mundo justo y humanitario. A través de una participación activa en la experiencia universitaria, el estudiante desarrollará las habilidades y cualidades que le permitirán brindar este liderazgo.*

*Nos tomamos en serio tanto la salud como la seguridad de nuestros estudiantes y nuestra relación con usted es una asociación fundamental. Le recomendamos comenzar o continuar conversaciones con el estudiante sobre temas importantes, como el alcohol y otros medicamentos, las relaciones sanas, la violencia sexual, y la salud mental y el bienestar. Entendemos que estas conversaciones pueden ser difíciles y es importante que cada persona tenga la oportunidad de hablar sobre estos temas delicados en el contexto de sus propias familias y valores personales. Este manual describe modos en que puede ayudar al estudiante a prepararse para los nuevos desafíos que puede enfrentar durante su tiempo como estudiante en St. Thomas. Valoramos el apoyo de los padres y de los integrantes de la familia en el proceso educativo y a continuación encontrará sugerencias sobre cómo puede comenzar su relación con la University of St. Thomas.*

*Algunas maneras en las que esperamos que se involucre:*

- *Suscríbase al boletín de padres de St. Thomas:* \_\_\_\_\_

- *Siga a St. Thomas en las redes sociales:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Puntos para conversar

*"No es necesario que bebas para encontrar un lugar en el campus."*

*"Todos beben."  
"Sé que vas a beber, pero simplemente cuídate."*

## Abordar un problema de abuso de alcohol

- Empeoramiento en las calificaciones/el desempeño académico
- Dificultades con el orden público o la política de la universidad

## Abuso de alcohol y otros problemas médicos

[Centro para el bienestar](#)

651-962-6750

## Políticas de University of St. Thomas sobre el alcohol

[políticas sobre alcohol y drogas](#)

---





## Plan de seguridad personal

### Aspectos para tener en cuenta

Aliente al estudiante para que reflexione y seleccione una o más ubicaciones temporales fuera del campus a las que puedan ir a pie en caso de una emergencia. Después de haber identificado una ubicación, solicítele que

un edificio, la alerta no incluirá instrucciones sobre el lugar en el que reubicarse. Parte de un plan de seguridad personal debería incluir un plan de dónde deben acudir si se evacúa un edificio.

para su próxima ubicación (transporte público, Uber/Lyft, llamar a la familia/amigos)?

**651-962-6470**

**651-962-5100**

**651-962-6138**

**651-962-6650**

**651-962-5100**

**651-962-5555**





Iniciar la Conversación



- *Desarrollar y mantener nuevas relaciones*
- *Mayores exigencias académicas*
- *Sentirse solo o extrañar*
- *Dificultades financieras*
- *Sentirse marginado, no comprendido o sensación de "no encajar"*

- *Sentirse deprimido*
- *Pérdida de interés en actividades*
- *Cambios en el apetito o en el sueño*
- *Abandono de amigos y familia*
- *Sensación de aislamiento o de falta de pertenencia*
- *Aumento del uso de alcohol u otras drogas*
- *Mayor ansiedad*
- *Sensación de una vida sin propósito*
- *Sentimiento de inutilidad*
- *Incapaz de alcanzar logros académicos*
- *Sensación de atrapamiento o desesperanza*
- *Pensamientos de suicidio o muerte*
- *Incapacidad para comunicarse con el estudiante*

## Intervenir

## Puntos para conversar

aquí para ti y quiero ayudar. Pero, posiblemente, prefieras hablar con alguien más sobre lo

## Prevención

### **Hablemos**

Hablemos es un servicio gratuito y confidencial destinado a proporcionar asesoramiento y apoyo



## Transferir Resurtidos de Recetas

## Alojamiento Académico

enfermedades de salud mental. Los estudiantes deben proporcionar documentación que verifique que el diagnóstico de una enfermedad alcanza la definición legal de una discapacidad cubierta

[stthomas.edu/enhancementprog](https://stthomas.edu/enhancementprog)

## Excedencia

Decano de la Oficina de Estudiantes 651-962-6050 o [deanstudents@stthomas.edu](mailto:deanstudents@stthomas.edu)

## Buen Samaritano en University of St. Thomas

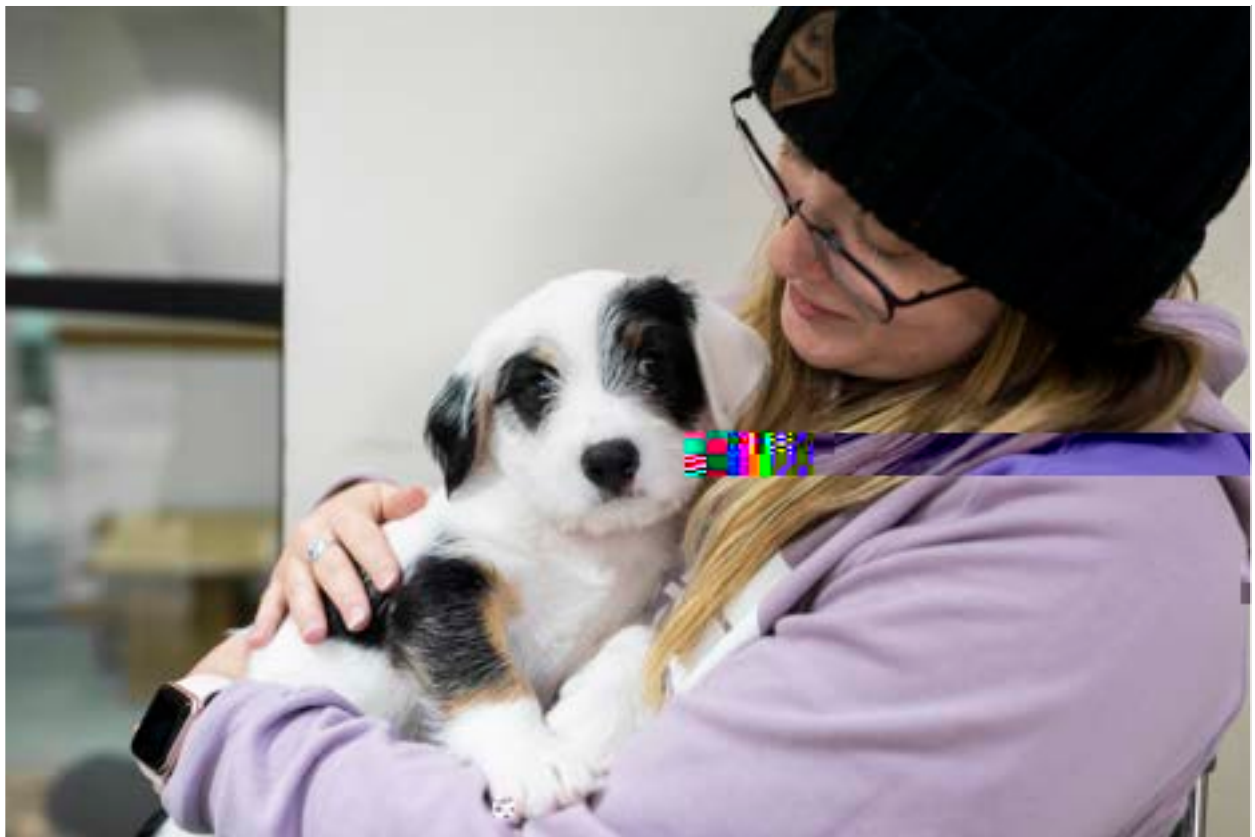
Departamento de Salud Pública 651-962-5555



los estudiantes y, al mismo tiempo, respetar su confidencialidad.

La privacidad de la información de atención médica/registros médicos de los estudiantes universi

Con frecuencia, se nos pregunta si los estudiantes pueden firmar un formulario de divulgación de







## Cuando los Padres Tienen una Conexión Personal:

momentos ef caces de enseñanza para sus estudiantes, cada familia debe decidir lo que es

## Dónde Comenzar: De qué Hablar

### Hablar Sobre Señales de Alerta:

### Aliente la Intervención Activa de Espectadores.

<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Los Tomasinos cuidan a otros Tomasinos.</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Lo que sucede entre dos personas es su problema, no hay que involucrarse.</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Las personas nunca deben aprovecharse de otra persona más vulnerable.</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Si algunas mujeres beben demasiado, ¿qué esperan que suceda?</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>No es necesario estar 100 % seguro de que algo malo sucede para intervenir. Una simple verif cación puede servir de mucho.</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>No entrometerse en los asuntos de otras personas.</i></li></ul>

- *¿Cómo ayudarías a tu amigo o compañero de cuarto si sospechas que está en una relación abusiva?*
- *¿Qué harías si pensaras que tu amigo está tratando de aprovecharse de otra persona en una fiesta?*
- *¿Cuáles piensas que son formas realistas de intervenir si vier*

## Haga Preguntas Éticas Sobre las Relaciones Románticas, las Citas, el Sexo y el Amor.

La mayoría de los jóvenes están ansiosos por tener conversaciones reflexivas y maduras sobre las

- ¿Qué harías si tu amigo hablara de emborrachar a alguien para tener sexo con esa persona?
- ¿Qué presiones en torno del sexo y las citas crees que enfrentan los hombres?  
¿Qué presiones enfrentan las mujeres?  
¿Qué sucede con las personas no binarias y homosexuales?
- ¿Cuál crees que es la diferencia entre el consentimiento y la coerción?







## Buscar Apoyo para Usted Mismo

[prevention@stthomas.edu](mailto:prevention@stthomas.edu)

Muchas organizaciones sin fines de lucro locales que prestan servicios a víctimas o sobrevivientes

## Sanar Lleva Tiempo





Prevención en St. Thomas





Ingresar a la universidad es un hito significativo digno de celebrar. Para muchos estudiantes, ir

- “Se supone que no debo desafiar a las autoridades, pero no creo que mi profesor haya calificado mi examen de manera justa.”
- “¿Cuáles son los horarios de oficina y qué se supone que debo hacer allí?”
- “Esto resulta mucho más desafiante que la escuela secundaria, pero debo resolverlo por mi

regrese a casa todos los fines de semana.”





- *¿Qué esperas de tu experiencia universitaria?*
- *¿Qué clases de clubes y actividades del campus te parecen interesantes?*
- *¿Qué clases disfrutas? ¿Cuáles te resultan desafiantes? ¿Qué recursos usas como apoyo para tu éxito académico?*
- *¿Qué personas forman parte de tu sistema de apoyo en el campus?*
- *¿Cómo podemos apoyar tu éxito en la universidad?*
- *¿Qué necesitas de nosotros como familia para transitar esta nueva experiencia?*

## ¿La Cultura de Quién Tiene Capital?

### Fuentes

*Guía adaptada los Servicios Universitarios de Salud, UW-Madison. El contenido, el diseño y la producción están protegidos por los derechos de autor de Servicios Universitarios de Salud, UW-Madison.*





---

---

---

---

---

---







lo use, transfiera o se gradúe. Si el estudiante tiene planes de usar Asistencia financiera para pagar sus [get.cbord.com/stthomas](https://get.cbord.com/stthomas)



[stthomas.edu/serviceandsocialjustice](http://stthomas.edu/serviceandsocialjustice)



[Centro para el Bienestar](#)

- [Servicios de Salud](#)
  - [Asesoramiento y Servicios Psicológicos](#)
-

## Admisiones

[stthomas.edu/fr](http://stthomas.edu/fr)

## Asesoramiento Académico

[stthomas.edu/academiccounseling](http://stthomas.edu/academiccounseling)

## Asociación de Exalumnos

[stthomas.edu/alumni](http://stthomas.edu/alumni)

[stthomas.edu/athletics](http://stthomas.edu/athletics)

[stthomas.edu/businessoffice](http://stthomas.edu/businessoffice)

## Vida en el Campus

[stthomas.edu/campuslife](http://stthomas.edu/campuslife)

## Centro del Ministro del Campus

[stthomas.edu/ministry](http://stthomas.edu/ministry)

## Centro para Logros de los Estudiantes

[stthomas.edu/centerforstudentachievement](http://stthomas.edu/centerforstudentachievement)

## Tiendas del Campus

[stthomas.edu/campusstores](http://stthomas.edu/campusstores)

## Centro para el Desarrollo Profesional

[stthomas.edu/careerdevelopment](http://stthomas.edu/careerdevelopment)

## Servicios de Asesoramiento y Psicológicos Centro para el Bienestar

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

## Decano de Estudiantes

[stthomas.edu/deanofstudents](http://stthomas.edu/deanofstudents)

## Recursos de Discapacidad

[stthomas.edu/enhancementprog](http://stthomas.edu/enhancementprog)

## Asistencia Financiera

[stthomas.edu/financialaid](http://stthomas.edu/financialaid)  
Financial Tips: [stthomas.edu/admissions/dergraduate/financial-aid/resources/tips](http://stthomas.edu/admissions/dergraduate/financial-aid/resources/tips)

## Servicios de Salud • Centro para el Bienestar

[stthomas.edu/healthservices](http://stthomas.edu/healthservices)

## Servicios de Tecnología de Innovación (ITS)

[stthomas.edu/its](http://stthomas.edu/its)

## Planes de Comidas

[stthomas.edu/dining/meal-plans/mealplanoptions](http://stthomas.edu/dining/meal-plans/mealplanoptions)

## Vida del Estudiante Fuera del Campus

[stthomas.edu/offcampus](http://stthomas.edu/offcampus)

[stthomas.edu/oiss](http://stthomas.edu/oiss)

[stthomas.edu/studyabroad](http://stthomas.edu/studyabroad)

## Enlace con Padres / Recursos para Padres Decano de la Oficina de Estudiantes

[stthomas.edu/parents](http://stthomas.edu/parents)

## Servicios de Estacionamiento

[stthomas.edu/parking](http://stthomas.edu/parking)

## Seguridad Pública

[stthomas.edu/publicsaftey](http://stthomas.edu/publicsaftey)

## Responsable de Registro •

[stthomas.edu/regarstrar](http://stthomas.edu/regarstrar)

## Vida de la Residencia

[stthomas.edu/residence-life](http://stthomas.edu/residence-life)

## Servicios de Diversidad Estudiantil e Inclusión

[stthomas.edu/student-affairs/departments/sdis](http://stthomas.edu/student-affairs/departments/sdis)

## Coordinadora del Título IX

[stthomas.edu/title-ix](http://stthomas.edu/title-ix)

## Tommie Central

## Prevención y Conciencia de Violencia Centro para el Bienestar

[stthomas.edu/center-for-well-being](http://stthomas.edu/center-for-well-being)

# CALENDARIO ACADÉMICO

calendario académico

## Fin de semana de la familia

f n de  
semana de la familia

el f n de semana aquí:  
[stthomas.edu/familyweekend](http://stthomas.edu/familyweekend)

