

## **COSAS QUE LOS PADRES DEBEN INFORMARLES A SUS HIJOS ANTES DE IR A LA UNIVERSIDAD**

### **GENERAL**

1. Asegúrese que su hijo tenga un seguro de salud y que cargue consigo su tarjeta cuando esté en la universidad. La cobertura de su seguro debería exceder lo que cubre el servicio de salud para estudiantes de la universidad. Si usted participa en una Organización de Mantenimiento de la Salud (HMO) o en un Plan de Salud de Puntos de Servicios (POS) es poco probable que su seguro privado cubra el servicio de salud del estudiante.
2. Anime a su hijo a que use el servicio de salud en casos de enfermedad aguda, cuidados preventivo y servicios de consejería. Una sala de emergencias local (ER) puede proveer cuidados de emergencia fuera del horario regular.
3. Su hijo debe tener una lista de los medicamentos que toma regularmente y tener recetas médicas adicionales y el nombre de la farmacia que debe acudir para volver a llenar su prescripción. Si tiene un plan para medicamentos encuentre una farmacia participante en el área con anticipación.
4. Si su hijo tiene una condición médica crónica, asegúrese de encontrar un especialista cerca de la universidad antes del inicio del semestre. ES difícil encontrar a alguien en casos de emergencia.
5. Asegúrese que su hijo conozca su historia médica completa - alergias, enfermedades, etc. – y déle una copia escrita.

### **CUIDADO MEDICO**

1. Un botiquín médico es útil y debe incluir curitas, gasas, esparadrapo, acetaminofeno o ibuprofeno. Malos/Mylanta, medicinas para las alergias y cualquier otro producto para las necesidades medicas de su hijo.
2. Hable con su hijo sobre que hacer ante los síntomas de un resfriado común o gripe, incluyendo saber cuando es apropiado llamarlo o ir al servicio de salud para estudiantes. No le de antibióticos para el tratamiento de pequeños resfriados, etc.
3. Enfáticele a su hijo que una fiebre alta de mas de 101° F por mas de 24 horas es motivo para llamar al centro de estudiantes.
4. No dormir lo suficiente y pasarse toda la noche sin dormir no mejora las notas ni la salud. La mayoría de las enfermedades entre los estudiantes universitarios están relacionadas a la falta de sueño.
5. Proporciónele a su hijo información precisa sobre nutrición a fin de resistir las “dietas de moda”. Las vitaminas no reemplazan una buena nutrición son solo suplementos. No es necesario que todos los estudiantes de primer aumenten de peso, y que suban las famosas 15 libras.
6. Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) no se refieren solamente al SIDA, sino que también incluyen el herpes, clamidia, sífilis, gonorrea y la hepatitis B. Estas enfermedades son transmitidas vía coito, así como a través del sexo oral. Las mujeres que no usan anticonceptivos y no insisten que sus parejas usen el condón en cada encuentro sexual, están jugando con fuego. Mientras que los anticonceptivos orales previenen el embarazo, estos no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Si el condón falla, hable con su consejero estudiantil de salud para consejos.
7. Aconséjeles a sus hijas a hacerse una prueba de Papanicolau cada 6-12 meses. El primer papanicolau debe hacerse a los 21 años o entre 2 años de estar sexualmente activa, lo que ocurra primero. Asegúrese sepan como un auto examen mamario.
8. Informe a sus hijos como hacerse un auto examen testicular.
9. Recuérdeles que la fatiga y el estrés pueden causar enfermedades. La mayoría de veces la fatiga no es mono (mononucleosis); la diarrea no es colitis; mala nutrición, falta de sueño, fumar o beber causan muchos dolores de cabeza.
10. Anímelos a empezar o a continuar haciendo ejercicios regularmente.

### **VIDA ESTUDIANTIL**

1. Todos los estudiantes le harán frente al sexo, a la sexualidad, al alcohol, a las drogas, independencia y a las finanzas. Esta su hijo preparado para estos asuntos? Esta usted preparado para estos asuntos? Hable con sus hijos sobre estos puntos y tenga listo un plan para las finanzas. Hábleles sobre los riesgos de endeudarse con las tarjetas de crédito.
2. Ha hablado con su hija sobre qué hacer si ella es abusada sexualmente? Ha hablado con su hijo sobre como evitar ser acusado de abuso sexual? ( evitar situaciones riesgosas, siempre asumir que no, significa no, ser cuidadoso si se bebe demasiado alcohol)
3. Los compañeros de cuarto no siempre son una combinación perfecta. Ellos no tienen que ser el mejor amigo de su hijo. Dar y recibir es un mensaje importante para llevar consigo a la universidad.
4. Dígales a los estudiantes de la universidad que hagan uso de la seguridad y la policía del campus. Las cosas si son robadas en los en los dormitorios. Aconséjeles a cerrar su cuarto con llave y todos sus artículos importantes. Asegúrese que ellos entiendan que no deben caminar solos por las noches.
5. En caso de que su póliza de seguro no lo cubra, el seguro de dormitorio puede ser obtenido en el Seguro Nacional de Estudiante, Inc. ([www.nssinc.com](http://www.nssinc.com))
6. Si su hijo tiene un problema de aprendizaje, informe a la universidad. Pregunte como pueden ayudar a su hijo.
7. La universidad es un lugar y oportunidad para ampliar la educación de su hijo. Pero es también un momento para explorar ideas y posibilidades. Anime a su hijo a formar parte de clubes y/o practicar deportes.
8. La universidad trae consigo mayor libertad, en consecuencia se necesita tener más auto disciplina. Se pasa menos tiempo en los salones de clase y mas tiempo haciendo tarea, estudiando e investigando. Aprender a administrar el tiempo es una habilidad necesaria.
9. Cultos, racismo, intolerancia, vandalismo, pandillas y violencia están presentes y en todo campus. Las violaciones y ataques sexuales ocurren en las universidades. El uso de alcohol y drogas incrementa el riesgo.
10. Cuando su hijo regrese a casa, sus interacciones y como ellos se ven en relación a la familia serán diferentes. Este preparado para ver cambios. Este preparado para ver cambios en horas de sueño, comidas, peinados, cambios de estilo en la forma de vestir, etc.
11. La universidad no es ni más fácil ni mas difícil que la secundaria-simplemente es diferente. Disfrute la manera en que la mente de su hijo esta creciendo y aprendiendo.

Lo más duro de aceptar es que este es el comienzo del “dejarlo ir” de la paternidad.

Adaptado del artículo de Pediatric News por el Dr. Robert Kaplan