

Lista de verificación del primer día de la Universidad

Es importante que su hijo o hija tenga un fuerte comienzo en su semestre de otoño. Comenzar el año escolar fuerte es esencial en la construcción de una buena base para su experiencia universitaria. Ser un estudiante universitario por primera vez puede generar sentimientos de emoción por el inicio de un nuevo viaje, pero también sentimientos de ansiedad de lo desconocido. Una forma en que pueden reducir parte de la ansiedad y el estrés es mediante el control de las cosas que pueden controlar.

A medida que nos acercamos al comienzo del semestre de otoño, aquí hay una lista de verificación de las tareas que su hijo o hija debe hacer para prepararse para su primer día de universidad. Lo alentamos a tener una conversación en familia para discutir cómo puede apoyar a su hijo o hija que puede necesitar para tener éxito durante su primera semana de universidad.

Antes de comenzar sus clases universitarias

- Camine alrededor de su campus universitario para encontrar sus aulas, donde comerá y oficinas importantes.
Planifique:
 - Cuando necesite levantarse,
 - Cuando necesite irse a su primera clase,
 - Su ruta,
 - Transiciones a lo largo del día
- Prepara tu mochila. Reúna lo que necesitará para su primer día:
 - Tecnología: Portátiles, cargadores y teléfonos
 - Materiales escolares: Cuadernos, bolígrafos/lápices y libros
 - Alimentos: Aperitivos, agua y comidas
 - Accesorios de higiene: Desinfectante para manos, mascarilla, etc.
- Descargue cualquier documento de clase, como su programa de estudios o notas de clase, del sistema de administración de aprendizaje en línea de su universidad (es decir, Blackboard, D2L).
- Encuentre la oficina de Servicios de Salud de su universidad, familiarícese con sus horas de oficina y familiarícese con los protocolos COVID-19 de la Universidad.

Durante la primera semana de clases universitarias

- Configura tu alarma. Descanse bien por la noche.
- Cuídate bien. Desayunar. Planee comer comidas durante todo el día.
- Encuentra un buen asiento en clase. Considere sentarse en la parte delantera del aula. Usted estará más comprometido y tendrá una mejor vista de cualquier presentación.
- Hacer conexiones. Conozca a otros estudiantes en las mismas clases que usted. Comenzar los grupos de estudio temprano puede ser útil, en caso de que alguna vez necesite compartir notas y discutir preguntas relacionadas con la clase.
- Después de la clase, tómese el tiempo para revisar sus notas y organizarlas antes de su próxima sesión de clase.
- Haga tiempo en su horario diario para actividades extracurriculares. La primera semana de clases tiene muchos eventos, incluyendo ferias de organización estudiantil y otros eventos de "semana de bienvenida". Participar en estas actividades extracurriculares es tan importante como sus primeras clases.

Los estudiantes si necesita apoyo de YES Prep, póngase en contacto con nosotros por correo electrónico a: alumni@yesprep.org.