



# Apoyar al Estudiante En Sus Años Universitarios

Ayudar al  
estudiante  
a alcanzar el  
éxito

*Conversaciones con el estudiante sobre:*

- Consumo de Alcohol
- Plan de seguridad ante emergencias
- Salud Mental y Prevención del Suicidio
- Violencia Sexual
- Cultura Universitaria

# CONVICCIONES

Como comunidad, estamos comprometidos con...

## Búsqueda de la Verdad

Valoramos la consulta intelectual como un hábito de por vida, la búsqueda ilimitada e imparcial de la verdad en todas sus formas, la integración de los conocimientos en las disciplinas y las exploraciones imaginativas y creativas de nuevas ideas.

## Excelencia Académica

Creamos una cultura entre profesorado, estudiantes y personal que brinda reconocimiento al poder de las ideas y recompensa el pensamiento riguroso.

## Fe y Razón

Participamos activamente en la tradición intelectual católica, que valora la compatibilidad fundamental de la fe y la razón, y fomenta un diálogo significativo dirigido al florecimiento de la cultura humana.

## Dignidad

Respetamos la dignidad de cada persona y valoramos los aportes únicos que cada una trae al mosaico general de la comunidad universitaria.

## Diversidad

Nos esforzamos por crear una comunidad diversa y atractiva en la que, juntos, trabajamos por una sociedad más justa e inclusiva.

## Atención Personal

Fomentamos una cultura de cuidado que apoya el bienestar de cada miembro.

## Gratitud

Celebramos los logros de todos los miembros de nuestra comunidad en los objetivos alcanzados y los obstáculos superados, y en todos los aspectos agradecemos a Dios.

# MISIÓN

Inspirados por la tradición intelectual católica, University of St. Thomas educa a los estudiantes para que sean líderes moralmente responsables que piensan críticamente, actúan con sabiduría y trabajan hábilmente para avanzar hacia el bien común.

# VISIÓN

University of St. Thomas, una universidad urbana completa católica, es reconocida nacionalmente por su excelencia académica en la preparación de los estudiantes para las complejidades del mundo contemporáneo. A través de la investigación disciplinaria e interdisciplinaria y la comprensión intercultural profunda, inspiramos a los estudiantes a liderar, trabajar y servir con la habilidad y la empatía vitales para crear un mundo mejor.



## ÍNDICE

Bienvenida del vicepresidente de Asuntos Estudiantiles ...	2
Alcohol.....	3
Plan de seguridad ante emergencias.....	7
Salud mental y prevención del suicidio.....	9
Prevención de la violencia sexual.....	16
Cultura universitaria.....	24
Recursos .....	31
Información importante.....	35

## Bienvenida del vicepresidente de Asuntos Estudiantiles

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:

- Si quiere recibir correos electrónicos regulares con actualizaciones sobre noticias de la universidad, visite [stthomas.edu/news/subscribe](http://stthomas.edu/news/subscribe). Estos mensajes lo mantendrán informado sobre las diversas iniciativas y actividades de la universidad.
- Suscríbase al boletín de padres de St. Thomas: [stthomas.edu/parents/newsletter](http://stthomas.edu/parents/newsletter)
- Siga a St. Thomas en las redes sociales:
  - [Facebook.com/uofstthomasmn](https://www.facebook.com/uofstthomasmn)
  - [Twitter.com/uofstthomasmn](https://twitter.com/uofstthomasmn)
  - [Instagram.com/uofstthomasmn](https://www.instagram.com/uofstthomasmn)
- A modo de recordatorio, siempre puede visitar el sitio web principal de la universidad en [stthomas.edu](http://stthomas.edu). En momentos de emergencia o condiciones meteorológicas adversas, la página de inicio se actualizará con frecuencia.
- Planifique sumarse este otoño a nuestra celebración del Fin de Semana de la Familia. Nuestro sitio web [stthomas.edu/familyweekend](http://stthomas.edu/familyweekend) proporciona más detalles y se actualizará con las fechas y el programa completo.

Ansiamos reunirnos con usted en nuestra sociedad durante los próximos cuatro años. Sin lugar a dudas, su influencia y orientación se mantendrán fuertes en tanto el estudiante enfrenta nuevos desafíos, crece académica y socialmente, y desarrolla una sensación ampliada de independencia.

Atentamente,  
Karen M. Lange, Ed.D.  
Vicepresidente de Asuntos Estudiantiles



# ALCOHOL



# ALCOHOL

Es importante que los padres y las familias hablen sobre las expectativas de comportamientos, y los posibles riesgos y consecuencias asociados al alcohol y otros medicamentos. A medida que los estudiantes se desplazan por su nuevo entorno, pueden enfrentar decisiones sobre el alcohol. Los consideramos a ustedes socios en los esfuerzos de University of St. Thomas por crear un ambiente en el que todos los estudiantes puedan alcanzar el éxito, dentro y fuera del aula.

Le recomendamos participar en un diálogo abierto con el estudiante sobre el consumo de alcohol antes de acudir a la University of St. Thomas y que continúe la conversación durante su carrera universitaria. Las conversaciones entre la familia y el estudiante antes de la universidad pueden reducir el consumo de alcohol durante el primer año y también reducir el riesgo de que los estudiantes experimenten consecuencias graves relacionadas con el alcohol.

Hable acerca de cómo el alcohol puede afectar otras partes de la experiencia universitaria del estudiante. Recuerde no idealizar ningún consumo personal pasado de alcohol ni el uso de otras drogas.

Estas conversaciones pueden ser incómodas. Lo más importante es tenerlas al menos una vez e idealmente varias veces durante el semestre.

Durante la conversación, transmita su preocupación por el estudiante, sus deseos de comprenderlo y su respeto por su privacidad e independencia.

Cuando el momento y la situación sean adecuados, sugiera al estudiante que le gustaría hablar sobre las decisiones que pueda tomar en relación con el alcohol.

*Posibles formas de iniciar la conversación:*

- ¿Cómo decidirás si beber o no?
- ¿Qué harás si te encuentras en una fiesta en la que solo hay alcohol para beber?
- ¿Has pensado qué harías si te sintieras presionado para beber o te ofrecen una copa y no quieres?
- ¿Qué harás si tu compañero de cuarto bebe en la habitación?
- ¿Cómo harías para ayudar a un estudiante que ha bebido demasiado?

## Prevención

Antes del inicio del semestre, se invitará al estudiante a completar el programa **eCHECKUP TO GO** sobre el alcohol. **eCHECKUP TO GO** es una intervención conductual en línea personalizada y basada en evidencia, diseñada para educar a las personas sobre el consumo de alcohol y los factores de riesgo. Este curso interactivo ofrece al estudiante conocimientos básicos sobre el consumo de alcohol y también podría servir como punto de partida para una conversación sobre decisiones que pueda tener que enfrentar en relación con el alcohol.

## Apoyar al estudiante

Es importante que los estudiantes comprendan que no es necesario que beban en exceso, o en absoluto, para encontrar una comunidad, y que sus padres y familiares apoyan sus elecciones. Puede percibirse que los estudiantes beben en exceso, pero aproximadamente el 25 % no bebe en absoluto. La mayoría de los estudiantes de St. Thomas (70,3 %) bebe menos de cuatro tragos cuando socializa (Informe de ACHA-NCHA, primavera de 2020).

El **24.3%**  
de los estudiantes de  
University of St. Thomas  
expresa nunca haber c  
onsumido alcohol.

(Informe de ACHA-NCHA,  
primavera de 2020)

# ALCOHOL

## Puntos para conversar

INTENTAR	EVITAR
<i>"No es necesario que bebas para encontrar un lugar en el campus."</i>	<i>"Todos beben." "Sé que vas a beber, pero simplemente cuídate."</i>

## Abordar un problema de abuso de alcohol

La mayoría de los padres subestiman el consumo de alcohol de los estudiantes universitarios. Si le preocupa que el estudiante tenga un problema con la bebida, existen indicadores de comportamiento que pueden ocurrir repentinamente o presentarse como extremos.

- Empeoramiento en las calificaciones/el desempeño académico
- Aumento en la intensidad y la frecuencia del consumo de alcohol
- Desafío a las reglas y reglamentaciones
- Cambios en el comportamiento
- Mayor dependencia del alcohol
- Dificultades con el orden público o la política de la universidad
- Problemas con las relaciones
- Intentos sin éxito para dejar de beber
- Problemas de salud física
- Incidentes provocados por una alta concentración de alcohol en sangre (BAC)

Si cree que el estudiante tiene problemas con el alcohol, hágale saber que está preocupado y dispuesto a ayudar. Puede remitir al estudiante al Centro para el bienestar para recibir servicios de asesoramiento y evaluación de abuso de sustancias sin costo alguno.

## Abuso de alcohol y otros problemas médicos

Los problemas de salud mental y el abuso de sustancias o la adicción a ellas con frecuencia están vinculados. Los estudiantes pueden usar el alcohol como medio para sobrellevar el estrés o la depresión. Preguntar al estudiante sobre el consumo de alcohol puede ser bueno para iniciar un diálogo sobre otros problemas.

El [Centro para el bienestar](#) ofrece servicios de educación, prevención, evaluación y asesoramiento por inquietudes sobre el abuso de sustancias. Llame al **651-962-6750** para organizar una cita.

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

University of St. Thomas, en cumplimiento de las leyes estatales, prohíbe el uso y posesión de bebidas alcohólicas a personas menores de 21 años.

University of St. Thomas usa un Curso de responsabilidad por el alcohol para los estudiantes responsables de violar nuestras [políticas sobre alcohol y drogas](#).

# ALCOHOL

## Respuesta de seguridad pública de University of St. Thomas

La salud y la seguridad de la comunidad del campus es de vital importancia para el Departamento de Salud Pública de University of St. Thomas. Como tal, Seguridad Pública usa un protocolo de respuesta médica al responder a incidentes en el campus que involucran a estudiantes incapacitados o intoxicados.

Se completa una evaluación inicial de indicadores de incapacidad tras la respuesta a cada incidente. Si los estudiantes no pueden cuidarse de manera segura, Seguridad Pública trabajará para derivar el cuidado fuera del campus a la familia local. En lugar de esta opción y cuando los estudiantes estén intoxicados, incapacitados o se determine que representan un riesgo para ellos mismos o para otros, se llamará a las fuerzas de orden público locales o a los servicios médicos de emergencia.

Las fuerzas de orden público locales o los médicos responderán, evaluarán y determinarán las opciones de transporte, incluso un hospital del área, un centro de desintoxicación del condado o la cárcel en función de las circunstancias atenuantes.

Un representante de Asuntos Estudiantiles o de Seguridad Pública de la Universidad intentará notificar a los contactos de emergencia de los estudiantes para que apoyen y contribuyan a las decisiones de atención o para notificar sobre la ubicación del transporte. No olvide que el estudiante tiene un padre, tutor o integrante local de la familia identificado como contacto de emergencia (cuando corresponda).

La información sobre estudiantes adultos trasladados al hospital o a desintoxicación se consideran datos protegidos por el estado de Minnesota. Si está preocupado por el traslado del estudiante del campus a un centro de atención médica, puede comunicarse con [Seguridad Pública de University of St. Thomas](#) al:

**651-962-5555** Emergency Line

**651-962-5100** Non-Emergency Line







# PLAN DE SEGURIDAD ANTE EMERGENCIAS



# PLAN DE SEGURIDAD ANTE EMERGENCIAS

## Plan de seguridad personal

El propósito de un plan de seguridad personal es proporcionar a los estudiantes una oportunidad para tener en cuenta cuál puede ser su reacción o respuesta en caso de una emergencia en el campus. Les pedimos a los estudiantes que tengan en cuenta su entorno (espacio de vida, aula, áreas de estudio) y que piensen en el lugar al que irían si necesitaran abandonar rápidamente estos espacios. Recomendamos al estudiante que comparta su plan de seguridad con usted.

## 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 responda las siguientes preguntas. Las respuestas a estas preguntas deben volver a evaluarse a medida que todos se familiaricen con el campus y sus áreas circundantes. Si una alerta de St. Thomas indica la evacuación de 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.

- ¿Cómo llegará a esta ubicación a pie? ¿Conoce la ruta desde las aulas y la residencia?
- ¿A quién informaría sobre su paradero?
- Es posible que necesite un destino próximo menos temporal una vez que se encuentre en esta ubicación fuera del campus. ¿Cuál sería este destino y cuáles son los métodos de transporte disponibles para su próxima ubicación (transporte público, Uber/Lyft, llamar a la familia/amigos)?
- ¿Cuáles son las opciones para salir de su residencia? ¿De las aulas?

Consultar con un instructor o miembro del personal en una o más de las siguientes áreas puede resultar útil:

Personal de gestión de la seguridad pública: **651-962-5100**

Vida de la residencia: **651-962-6470**

Vida del estudiante fuera del campus: **651-962-6138**

Estudiantes y becarios internacionales: **651-962-6650**

También recomendamos que todos los estudiantes guarden la información de contacto de Seguridad pública en sus dispositivos personales:

Teléfono para situaciones que no son de emergencia: **651-962-5100**

Teléfono para situaciones de emergencia: **651-962-5555**

Tenga en cuenta usar una aplicación GPS que comparta la ubicación de su estudiante con amigos y familia. Seguramente, podría parecer perturbador al principio. ¿Quién quiere estar rastreado todo el tiempo? Pero usar este tipo de aplicaciones también puede resultar increíblemente práctico. Si el estudiante viaja habitualmente fuera del campus para ir a trabajar o conducirá largas distancias entre el hogar y el campus, una aplicación GPS es una forma rápida y sencilla de comprobar que está bien. Un gran poder conlleva una gran responsabilidad, de modo que procure solo permitir el acceso en su aplicación a personas en las que confía que no abusarán de dicho acceso.

Recomiende al estudiante que piense en estas preguntas cuando elabore su plan de seguridad personal:

## FORMAS DE INICIAR LA CONVERSACIÓN

- *Nos preocupamos por su seguridad y bienestar. Es importante que tenga un plan de seguridad personal ante una emergencia en el campus. ¿Ha pensado en lo que debería hacer en el caso de una emergencia en el campus?*
- *Comprendemos que, a veces, sale del campus con sus amigos, ¿qué ideas tiene para protegerse?*



# SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



# SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Los problemas de salud mental son una preocupación creciente de los estudiantes universitarios y pueden afectar su experiencia académica y social. Uno de cada cuatro adultos experimentará un problema de salud mental en su vida. Los padres y los miembros de la familia pueden desempeñar un papel fundamental en el apoyo de la salud mental y el bienestar de los estudiantes, tanto antes como durante su carrera universitaria, a partir de conversaciones abiertas y productivas con el estudiante antes de que ingrese al campus.

## Iniciar la Conversación

Las enfermedades de salud mental son comunes entre los estudiantes universitarios y, probablemente, el estudiante o uno de sus amigos necesitará ayuda en algún momento de su carrera universitaria. Las conversaciones le permiten a usted y al estudiante planificar lo imprevisto y saber qué hacer si el estudiante experimenta angustia emocional, desarrolla una enfermedad de salud mental o si una enfermedad existente empeora.

Los estudiantes de University of St. Thomas informan que es más probable que hablen con un amigo o compañero de cuarto primero si experimentan angustia emocional. Al hablar con el estudiante sobre la salud mental, lo apoya y lo prepara para ser un miembro comprensivo de la comunidad del campus.

## Temas para Cubrir

- Recomiende hábitos saludables y hable sobre el bienestar en general.
- Las descripciones poco realistas de la universidad con frecuencia idealizan y naturalizan hábitos negativos, que incluyen pasar toda la noche sin dormir, experimentar más estrés, el consumo riesgoso de alcohol y comer comida poco saludable. Los padres tienen la oportunidad de corregir estos conceptos erróneos. Ayude al estudiante a establecer el vínculo entre el autocuidado y la salud mental

antes de que visite el campus y asegúrese de que sepa que lo apoya en la toma de decisiones para cuidar de sí mismo.

- Algunos estudiantes descubren que es útil elaborar un plan sobre la frecuencia y los modos en que hablarán con sus padres y seres queridos. Durante estas conversaciones, insista en preguntar al estudiante sobre su salud y bienestar. Al convertir esto en una parte habitual de la conversación, es más probable que los padres se den cuenta si un estudiante tiene dificultades.
- Una de las mejores formas en que los padres y los miembros de la familia pueden promover una salud mental positiva entre los estudiantes es asegurarse de que sepan que el tratamiento funciona. Pedir ayuda es normal, y es un signo de fortaleza y madurez.
- Recuérdle al estudiante que los Servicios de asesoramiento y psicológicos del Centro para el bienestar ofrecen terapia individual y grupal informada culturalmente, intervención en crisis y talleres de educación sobre salud mental a los estudiantes sin costo alguno, y que toda la información es confidencial.
- El Centro para el bienestar ofrece distintas opciones de asesoramiento para los estudiantes con inquietudes emocionales inmediatas. Los estudiantes pueden visitarlo para consultar a un asesor durante el **Horario de atención urgente de salud mental**, de lunes a viernes, de 2:00 p. m. a 4:00 p. m. El **Asesoramiento telefónico después del horario habitual** está disponible de manera gratuita para los estudiantes que llamen al Centro para el bienestar al 651-962-6750 y elijan la Opción 4 en el menú. Los estudiantes también pueden reunirse con un asesor durante **“Let’s Talk”** para consultas rápidas. Los horarios de **“Let’s Talk”** son de lunes a viernes, de 1:00 p. m a 2:00 p. m.
- Es importante que le transmita al estudiante que lo apoya incondicionalmente. La universidad es un momento de crecimiento significativo y las equivocaciones forman parte de la vida. Una nota promedio perfecta (GPA) no es útil si se alcanza a expensas de la salud mental del estudiante.

El **17.4%** de los estudiantes informa haber recibido un diagnóstico de depresión.

El **27.4%** de los estudiantes informa haber recibido un diagnóstico de ansiedad.

El **4.2%** de los estudiantes informó tener pensamientos suicidas durante el último año.

(ACHA-NCHA Report, Spring 2020)

Estas estadísticas son similares a los datos de estudiantes universitarios a nivel mundial.

# SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

## Posibles formas de iniciar la conversación

- “Sé que estás entusiasmado por empezar la facultad y estoy entusiasmado por ti también. Antes del comienzo de la facultad, me gustaría que hablemos sobre algunas dificultades comunes que experimentan las personas en la universidad”.
- (en caso de ser relevante) “Tenemos antecedentes familiares de (enfermedad mental o abuso de sustancias), por lo que me gustaría que hablemos sobre la salud mental y sobre cómo cuidarte en la universidad”.
- “St. Thomas me dio un manual con información sobre la salud mental y el bienestar en el campus. Hay algunas cuestiones interesantes que quisiera compartir contigo”.

## Tener en Cuenta el Tono

Si bien la información que comparte con el estudiante sobre la salud mental es importante, los estudiantes también recuerdan cómo se sintieron durante la conversación. El tono puede ayudar a demostrar que usted es una persona segura y accesible, a la que el estudiante puede acudir si tiene dificultades.

- **Ser positivo.** Enfóquese en el autocuidado, los recursos y la resiliencia. El estudiante podrá saber si usted se siente nervioso por esta conversación; de ser así, acepte sus sentimientos y comparta que está hablando con él porque es importante y que quiere ser una fuente de apoyo y de información. Esto ayudará a normalizar una conversación que puede ser difícil o incómoda e invitar al estudiante a hablar con usted, incluso si siente ansiedad.
- **Evitar tácticas de intimidación.** No comparta información, historias ni estadísticas sobre salud mental con la intención de crear conciencia a través del miedo. Recuerde que está teniendo esta conversación con el estudiante para conducirlo al éxito, no para dejarlo preocupado.
- **Expresar empatía y atención.** No juzgue ni haga afirmaciones genéricas sobre las personas con enfermedades de salud mental.
- **Alentar las preguntas** durante la conversación y en cualquier momento del futuro.
- **Usar preguntas abiertas** e invitarlo a la conversación. Pregunte cómo se siente sobre el tema.

## Escuchar y Apoyar

Aunque algún malestar es normal y saludable, los cambios de vida significativos y los aumentos en los niveles de estrés pueden afectar negativamente la salud mental. Es importante mantener abiertas las líneas de comunicación y observar signos de advertencia que indiquen que el estudiante tiene dificultades o experimenta una preocupación de salud mental. Los factores de estrés y los signos de advertencia pueden variar de una persona a otra. Puede ser difícil saber qué tan en serio tomar las señales de advertencia. Hable con el estudiante de manera temprana y frecuente. Si sus preocupaciones son serias, notifique al Decano de la **Oficina de Estudiantes al 651-962-6050 o a deanstudents@stthomas.edu.**



# SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

FACTORES DE ESTRÉS	SIGNOS DE ADVERTENCIA
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Desarrollar y mantener nuevas relaciones</i></li><li>• <i>Mayores exigencias académicas</i></li><li>• <i>Sentirse solo o extrañar</i></li><li>• <i>Dificultades financieras</i></li><li>• <i>Sentirse marginado, no comprendido o sensación de "no encajar"</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Sentirse deprimido</i></li><li>• <i>Pérdida de interés en actividades</i></li><li>• <i>Cambios en el apetito o en el sueño</i></li><li>• <i>Abandono de amigos y familia</i></li><li>• <i>Sensación de aislamiento o de falta de pertenencia</i></li><li>• <i>Aumento del uso de alcohol u otras drogas</i></li><li>• <i>Mayor ansiedad</i></li><li>• <i>Sensación de una vida sin propósito</i></li><li>• <i>Sentimiento de inutilidad</i></li><li>• <i>Incapaz de alcanzar logros académicos</i></li><li>• <i>Sensación de atrapamiento o desesperanza</i></li><li>• <i>Pensamientos de suicidio o muerte</i></li><li>• <i>Incapacidad para comunicarse con el estudiante</i></li></ul>

## Intervenir

Tenga una conversación con el estudiante sobre la salud mental y muestre que le importa. A continuación se mencionan estrategias para tener en cuenta al hablar con el estudiante sobre su salud mental:

- Exprese preocupación y atención genuinas.
- No discuta ni se sorprenda con sus respuestas, dado que esto puede hacer que los estudiantes sientan culpa o vergüenza.
- No intente diagnosticar al estudiante. Hable con el estudiante como un ser querido que lo apoya incondicionalmente.
- Priorice obtener ayuda sobre el temor al estigma, el juicio o la reputación.
- Enfoque su conversación en el autocuidado, normalice y aliente la búsqueda de ayuda, y demuestre apoyo y atención.

## Puntos para conversar

Normalice el comportamiento de buscar ayuda.

- "La última vez que hablamos, mencionaste que te sentías estresado con las clases. Solo llamo para hablar y saber cómo estás. ¿Cómo te sientes hoy?"
- "Con todo lo que mencionaste sobre sentirte triste, me pregunto si considerarías probar hablar con alguien del Centro para el bienestar. Parece ser que valdría la pena ir al menos una vez para saber si resulta útil, ¿no es así?"
- "Suena bastante difícil en verdad. Hablar sobre tus sentimientos puede resultar útil. Estoy aquí para ti y quiero ayudar. Pero, posiblemente, prefieras hablar con alguien más sobre lo que sucede. ¿Te enteraste de los servicios de salud mental gratuitos que ofrece el Centro para el bienestar?"
- "Observo que mencionas lo difícil que ha sido todo últimamente. ¿Puedes contarme más sobre lo que está sucediendo?"
- "Parece ser que la facultad resulta bastante estresante ahora. Solo quiero que sepas que te amo y que, ante todo, quiero que estés bien. ¿Cómo puedo ayudarte?"
- "Todos necesitan ayuda en algún momento. Además, aprovechar los recursos gratuitos del campus es una buena idea. ¿Sabes cómo hacer una cita en el Centro para el bienestar? Puedo ayudarte a buscar esa información".

# SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

## Prevención

El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los estudiantes universitarios en el país. Se puede prevenir y recomendamos que todos los estudiantes intervengan si están preocupados por la seguridad de un amigo.

Tome con seriedad todo comportamiento suicida y conversación al respecto, incluso si el estudiante ha estado bebiendo. El alcohol puede aumentar el riesgo de suicidio. Aliente al estudiante a obtener ayuda para aquellas personas en crisis y a comprender los signos de advertencia de un estudiante que se siente mal. Muchas personas temen que preguntar "¿Estás pensando en suicidarte?" le dará a alguien la idea. Las investigaciones demuestran abrumadoramente que esto no es verdad. (ACHA-NCHA Report, Spring 2020). Preguntar sobre el suicidio abre la conversación y puede salvar una vida.

## Hablemos

Hablemos es un servicio gratuito y confidencial destinado a proporcionar asesoramiento y apoyo a los estudiantes. Los estudiantes pueden reunirse con el personal profesional de Servicios de Asesoramiento y Psicológicos (CAPS) para consultas rápidas de entre 10 y 15 minutos. Las citas se dan por orden de llegada. El asesor escuchará de cerca las preocupaciones del estudiante y ofrecerá apoyo, perspectiva y sugerencias sobre recursos.

## Horario de asesoramiento ante crisis sin cita previa

Los asesores están disponibles para consultas ante crisis sin cita previa de lunes a viernes, de 2:00 p.m. a 4:00 p.m., en los Servicios de asesoramiento y psicológicos del Centro para el bienestar.



**24/7  
CRISIS  
PHONE  
COUNSELING**

Brief, confidential phone counseling available 24/7 including weekdays after 4:30pm, weekends and University holidays.

**651-962-6750, Option 4**

Counseling & Psychological Services | Center for Well-Being | StThomas

## Asesoramiento telefónico ante crisis disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Los estudiantes de St. Thomas pueden hablar con un asesor de salud mental licenciado las **24 horas del día, los 7 días de la semana** llamando al **651-962-6750** y seleccionando la **Opción 4** para consultas breves y urgentes. Los padres también pueden llamar para consultar a un asesor de salud mental sobre su hijo. Los asesores telefónicos tienen una comunicación diaria con Servicios de asesoría y psicológicos para poder hacer seguimiento de cualquier cuidado que sea requerido por los estudiantes.

Los asesores telefónicos de guardia conocen los recursos de University of St. Thomas y pueden conectarlo con

atención de emergencia local según sea necesario y comunicarse con el personal de Servicios de asesoramiento y psicológicos para brindar servicios completos para el beneficio de todos los estudiantes.

## Aprender a Vivir

El asesoramiento en línea de **Aprender a Vivir** ofrece cinco programas altamente eficaces basados en los principios comprobados de la terapia conductual cognitiva (CBT). El programa es confidencial, accesible desde cualquier lugar y está basado en años de investigación que indica que los programas de CBT en línea son igual de eficaces que la terapia personal.

Los programas abordan la ansiedad social, la depresión, el insomnio, el uso de sustancias o el estrés, la ansiedad y la preocupación. Para obtener más información sobre el programa Aprender a Vivir, comuníquese con el Centro para el bienestar al 651-962-6750 o visite el sitio web de **Aprender a Vivir**.



# SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

## Transferir Resurtidos de Recetas

Los estudiantes que quieran que un proveedor de atención médica del Centro para el bienestar emita sus recetas deben primero visitar en persona los Servicios de salud del Centro para el bienestar. Un proveedor de atención médica del Centro para el bienestar solicitará y revisará los registros médicos del proveedor actual. Las recetas de medicamentos de sustancias controladas (p. ej., Ritalin, Adderall) no pueden emitirse en la primera cita (y con frecuencia se requieren exámenes). Los estudiantes deben trabajar con el responsable de emitir recetas anterior durante este proceso inicial para garantizar un suministro adecuado de medicamentos durante el proceso de transferencia (generalmente, de uno a dos meses).

## Alojamiento Académico

Servicios de Discapacidad proporciona alojamiento y servicios académicos para los estudiantes de University of St. Thomas con discapacidades, incluidos algunos estudiantes con diagnóstico de 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 conforme a la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación (1973) y la Enmienda de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (2008).

Alentamos a los estudiantes interesados en explorar las disposiciones académicas a que se comuniquen con Servicios de Discapacidad antes de llegar al campus. Visite [stthomas.edu/enhancementprog](http://stthomas.edu/enhancementprog)

## Excedencia

Para algunos estudiantes, es necesaria una licencia para gestionar las enfermedades de salud mental, recuperarse y regresar al ritmo habitual. A veces, esto dura unos días y, a veces, los estudiantes deben pensar en la posibilidad de retirarse durante un semestre o más. Comuníquese con el Decano de la Oficina de Estudiantes 651-962-6050 o [deanstudents@stthomas.edu](mailto:deanstudents@stthomas.edu) para conocer las opciones que están disponibles.

## Buen Samaritano en University of St. Thomas

El estudiante posiblemente se encuentre en una situación en la que pueda asistir a otro miembro de la comunidad del campus. Como tomasinos responsables, los estudiantes nunca debe sentir que no pueden solicitar ayuda si han estado bebiendo. Por este motivo, St. Thomas estableció una Política de Buen Samaritano: La intoxicación aguda es un asunto grave y es la causa de numerosas lesiones y muertes en todos los Estados Unidos este año. Si ve un estudiante o miembro de la comunidad universitaria que tiene una emergencia médica vinculada al consumo de alcohol u otra sustancia química, busque ayuda de manera inmediata.

Si la emergencia se da en el campus, comuníquese con el número de emergencia del **Departamento de Salud Pública** al **651-962-5555** y con el Asesor de residentes a cargo. En el caso de una emergencia fuera del campus, marque 911.

Si tiene dudas sobre si buscar atención médica para otra persona porque hacerlo podría revelar que su propio comportamiento ha infringido el Código de conducta estudiantil de la Universidad o las leyes del estado de Minnesota, tenga la tranquilidad de que la responsabilidad que demuestre al tomar la medidas correspondientes para la seguridad y el bienestar de otra persona será tenida en cuenta al determinar las acciones (si hubiera) que se llevaron a cabo en la revisión posterior del asunto realizada por el Decano de la Oficina de Estudiantes.





# SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

## Privacidad y Confidencialidad de la Información de Salud del Estudiante

Para muchos estudiantes, la universidad es un momento en el que jóvenes adultos se vuelven independientes en el control de su tiempo y su atención médica. Muchos padres quieren apoyar a los estudiantes y, al mismo tiempo, respetar su confidencialidad.

La privacidad de la información de atención médica/registros médicos de los estudiantes universitarios que se mantiene en el Centro para el bienestar está protegida por las leyes federales, la Ley de Derechos Educativos y Privacidad de la Familia (FERPA), la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro de Salud (HIPAA) y otras distintas leyes estatales. De conformidad con estas leyes, el Centro para el bienestar no divulga información a familiares u otras personas sin el consentimiento escrito del estudiante. Ante una situación de emergencia, nuestro personal ejercerá el juicio profesional para determinar si se debe informar a los familiares de la situación, incluso si el estudiante no otorga su consentimiento.

Con frecuencia, se nos pregunta si los estudiantes pueden firmar un formulario de divulgación de información (ROI) "general"; la respuesta es no. Un estudiante puede obtener un ROI después de tener atención médica o de salud mental en el Centro para el bienestar. El ROI tiene validez durante un año, y el estudiante puede revocarlo en cualquier momento.

Los estudiantes tienen derecho a recibir información y asistencia en relación con las voluntades anticipadas y designar a alguien (conocido como poder notarial de salud) para que tome decisiones de atención médica por ellos en el caso de no poder hacerlo. Ser un agente designado para las voluntades anticipadas o tener un poder notarial de salud no le permite acceder de manera automática a los registros médicos.

Con el permiso de un estudiante, los proveedores del Centro para el bienestar hablan con los padres de manera periódica y valoran la participación de la familia en la atención de un estudiante cuando corresponde y es el deseo del estudiante.





# VIOLENCIA SEXUAL



# VIOLENCIA SEXUAL

En los campus universitarios de todo el país, incluido en University of St. Thomas, la agresión sexual, el hostigamiento, el acoso y la violencia en las relaciones son realidades que afectan a muchos de nuestros estudiantes. Nadie merece ser víctima de violencia sexual. La mayoría de las agresiones sexuales se dan entre dos personas que se conocen. Establecer relaciones saludables y aumentar la confianza como intervención activa de espectadores son habilidades importantes para todos nuestros estudiantes. Los padres y cuidadores adultos son fundamentales para la prevención de la violencia sexual.

## Conversaciones Con el Estudiante

Sabemos que tener conversaciones con el estudiante sobre la violencia sexual es difícil. Muchos de nosotros no tenemos un ejemplo de nuestros propios padres o cuidadores sobre cómo tener estas conversaciones. El tema de la violencia sexual puede revelar sus propias experiencias personales con abuso, y resulta estremecedor imaginar que el estudiante puede ser víctima de violencia sexual o provocar perjuicio sexual a otra persona.

La agresión sexual, la violencia en las relaciones y el acoso son temas desafiantes para hablar, pero no es necesario que las conversaciones con el estudiante lo sean. ¿Las buenas noticias? Los estudiantes quieren escuchar a los adultos en sus vidas hablar sobre estos temas. De acuerdo con una encuesta nacional de jóvenes adultos, el 70 % de los encuestados deseaba más información de sus padres sobre el aspecto emocional de una relación romántica, incluso cómo evitar salir herido de una relación y cómo desarrollar una relación madura (Weissbourd, et al., 2017). Estos temas son demasiado importantes para que los traten la cultura popular o los compañeros, quienes pueden proporcionar información errónea o simplemente no ser la información que desea usar como guía para las decisiones sobre relaciones del estudiante en el futuro.

## Los Padres y los Cuidadores Adultos son Fundamentales en la Prevención de la Violencia Sexual.

Hacer preguntas simples y abiertas y escuchar sin juzgar ayuda a preparar a los estudiantes a tomar decisiones sanas y responsables en torno de su vida social. Alentar al estudiante a analizar lo que desea de su vida social o experiencias en relaciones, y buscar oportunidades de entrelazar temas de sexo, citas y comunicación en las interacciones cotidianas.

## Prevención de la Violencia Antes de que Suceda

### Hablar con el Estudiante, Sin Importar el Sexo

Los estudiantes de todos los sexos necesitan escuchar de los adultos en sus vidas sobre la importancia de tratar a otros con respeto y dignidad y cómo reconocer y evitar "señales de alerta" que pueden ponerlos en riesgo de victimización.

### Consejos para Iniciar la Conversación:

- No es necesario que sean expertos, los padres pueden ofrecer un espacio para la conversación abierta y sincera.
- Abra la puerta para la conversación de manera temprana, frecuente y casual.
- Busque oportunidades de entrelazar temas de sexo, estereotipos sexuales, citas y comunicación en las interacciones cotidianas. Consultar la opinión del estudiante sobre un programa de televisión, las noticias o un artículo puede ser una excelente forma de iniciar conversaciones.

# VIOLENCIA SEXUAL

## Cuando los Padres Tienen una Conexión Personal:

Si tiene una conexión personal con este problema (y muchas personas la tienen), asegúrese de tener fuentes de apoyo, como un cónyuge, buen amigo, terapeuta o línea de ayuda para abordar sus propias necesidades emocionales.

- Piense en si desea compartir o no sus conexiones con este problema con el estudiante.
- No hay una respuesta “correcta” exacta sobre si compartir o no sus experiencias.
- Mantener privadas sus experiencias está bien. Si bien las historias personales pueden ser momentos eficaces de enseñanza para sus estudiantes, cada familia debe decidir lo que es mejor para ellos.
- No olvide buscar fuentes de apoyo externas al estudiante para sus necesidades emocionales.

## Dónde Comenzar: De qué Hablar

### Hablar Sobre Señales de Alerta:

Aliente al estudiante a pensar sobre las “señales de alerta” o los signos de advertencia, de acoso sexual o violencia en las relaciones. Es posible que se encuentre en una posición de intervenir de manera segura en una situación potencialmente perjudicial (ser un espectador activo). Las señales de alerta incluyen a alguien que:

- No respeta los límites;
- “Consigue” bebidas alcohólicas para otra persona;
- Es sexualmente agresivo;
- Usa lenguaje deshumanizante o denigrante sobre las personas o grupos de personas;
- Está celoso o es controlador en las relaciones.

### Aliente la Intervención Activa de Espectadores.

La intervención activa de los espectadores es actuar en una situación que podría provocar la lesión o el perjuicio de una persona. Los espectadores deben actuar de modo de priorizar su propia seguridad primero. Es más probable que los estudiantes intervengan si tienen varias opciones o formas de intervenir o si han observado que otra persona también actúa.

MENSAJES PARA PROMOVER	MENSAJES PARA EVITAR
<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 verificación 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>

# VIOLENCIA SEXUAL

## FORMAS DE INICIAR LA CONVERSACIÓN

- *¿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 vieras algo que fuera una señal de alerta de acoso sexual?*
- *¿Cuáles son situaciones que podrías ver tú mismo como espectador? ¿Qué situaciones serían más difíciles para ti? ¿Qué opciones para intervenir podrías usar, incluso si no estuvieras seguro de que algo perjudicial está sucediendo?*
- *Habla sobre alguna vez en que fuiste un espectador activo. ¿Qué obstáculos tuviste que enfrentar para actuar? ¿Cómo los sobrellevaste?*
- *Habla sobre alguna vez en que quisiste haber sido un espectador activo. Al recordar la situación, ¿qué podrías haber hecho?*

### **Promocione lo Saludable. Diseñe lo Tóxico.** (Orenstein, 2020)

Aliente el análisis crítico de mensajes de programas de televisión, música, películas y otras formas de medios que divulgan roles de género, sexo, citas y cultura universitaria. Las oportunidades para hablar son muchas. Ejemplos:

- Cuando el acoso se representa como romántico.
- La intimidad pasa de besos a relaciones sexuales en 15 segundos.
- Los estereotipos raciales o sexuales se presentan como la norma, como, por ejemplo, que los hombres solo están interesados en las mujeres por sexo.

Haga preguntas que inviten a los estudiantes a reflexionar sobre cómo los medios representan los roles de género, la raza, los cuerpos y la intimidad sexual.

## FORMAS DE INICIAR LA CONVERSACIÓN

- *¿Sucedería esto en la vida real? ¿Qué falta? ¿Quién falta?*
- *¿Cómo se representa el sexo? ¿El sexo es valorado o poco valorado?*
- *¿Las necesidades o los deseos de quién se priorizan en este programa?*
- *¿Cómo crees que (el grupo que está estereotipado) se sentiría sobre esta representación?*
- *Observe ejemplos de relaciones románticas afectuosas, de ficción o reales. Hable sobre cómo los adultos conscientes lidian con el estrés y los desafíos comunes, ¿qué habilidades son importantes para desarrollar y mantener un amor romántico maduro? (Weissbourd, et al., 2017).*

# VIOLENCIA SEXUAL

## 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 relaciones; solo debemos darles la oportunidad. Estas conversaciones pueden darle la capacidad de escuchar más sobre la opinión del estudiante (o sus amigos) y una posibilidad para compartir y hablar sobre valores familiares. Comience por escuchar al estudiante y luego comparta su opinión. Haga preguntas que lo alienten a considerar varias perspectivas.

### FORMAS DE INICIAR LA CONVERSACIÓN

- *¿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 amor, la atracción y el enamoramiento? ¿Cómo puede alguien diferenciarlos?*
- *¿De qué forma se presenta la coerción o presión por tener intimidad sexual?*
- *¿Qué harías si supieras que un amigo engaña a su novio/a?*

## Respeto y Comunicación

MENSAJES PARA PROMOVER	NO HAY SUFICIENTE INFORMACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Nadie tiene derecho a cruzar tus límites ni a presionarte para que hagas algo que no quieres. Esto es algo sobre lo que siempre puedes hablar conmigo.</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Simplemente, di que no.</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Quiero que dediques tiempo a comprender y reflexionar sobre tu propia ética sexual (o la de nuestra familia).</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Simplemente, no tengas sexo.</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Si decides tener intimidad física con otra persona, es importante que sepas (con seguridad) que esa persona quiere tenerla contigo.</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>No significa No.</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Nunca debes presionar a alguien para que tenga intimidad física</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Sé que no tenemos que hablar sobre esto, tú lo sabes mejor.</i></li></ul>



# VIOLENCIA SEXUAL

## Consentimiento e Intimidación Sexual

Sabemos que muchos de nuestros estudiantes han tomado la decisión de esperar hasta el casamiento para participar en actividades sexuales. Como universidad católica, apoyamos la enseñanza católica sobre la abstinencia hasta el casamiento.

También reconocemos que tenemos un cuerpo estudiantil diverso comprendido por muchas religiones y procedencias culturales con variadas creencias en torno de la intimidad física y las relaciones. Alentamos a todos los estudiantes a reflexionar sobre sus valores y su moral, y a tener relaciones que estén alineadas con esos valores.

El consentimiento es un concepto importante para comprender, incluso en el contexto del casamiento. El consentimiento se aplica a todas las formas de intimidación física, no solo al sexo. Nunca se debe ver como una casilla de verificación para “salir del paso” y poder tener intimidad con otra persona. El consentimiento legaliza la actividad sexual, pero no es el único factor para tener en cuenta a la hora de tener una actividad sexual ética. El consentimiento es una línea legal importante para comprender, pero las personas no deben intentar acercarse a esa línea legal en la medida de lo posible, sino que deben enfocarse en crear experiencias que sean mutuamente enriquecedoras, respetuosas y cariñosas para todas las partes involucradas. Aliente a los estudiantes a reflexionar sobre su propia ética sexual personal y familiar.

## Apoyo para Sobrevivientes: Cómo Responder a la Violencia en caso de que Suceda

Imaginar que el estudiante experimenta acoso sexual o está en una relación abusiva es difícil, pero si experimenta violencia interpersonal, su apoyo, sus palabras y sus acciones marcan una diferencia. Es común que los estudiantes sobrevivientes se comuniquen con personas en las que confían después de ser víctimas. Un sistema de apoyo válido y confiable puede ayudar a que un estudiante sane de un trauma, busque oportunidades educativas y recupere el equilibrio.

### Escuchar

Escuche con paciencia y sin prejuicio. Permita que el estudiante comparta tanto o tan poco como se sienta cómodo con usted. Agradezca al estudiante por confiar en usted y reafirme que está allí para él. Demostrar empatía y escuchar puede ser lo más importante que haga.

Los estudiantes que fueron víctimas antes de ingresar a la universidad posiblemente se sientan más cómodos hablando con sus familias después de visitar el campus. Apoye al estudiante en cualquier elección que haga sobre su recuperación; es un signo de confianza que hable con usted.

### Ofrecer Opciones y Respetar las Decisiones

Céntrese en sus opciones, no en sus opiniones. Permita que el sobreviviente decida cómo continuar después de un acoso o después de dejar a una pareja abusiva. Puede ofrecerse para actuar como persona de apoyo para acompañar al estudiante a reuniones o citas vinculadas o ayudarlo a comunicarse con un defensor de víctimas. Consulte [Qué debe saber sobre el acoso sexual](#).

Un acto de violencia sexual implica una pérdida profunda de poder y control para la víctima. Permitir que la víctima o los sobrevivientes tomen decisiones sobre cómo avanzar los ayuda a recuperar el poder y el control sobre sus vidas y sirve para el proceso de sanación.

La situación específica de un estudiante es confidencial y muchas oficinas del campus no pueden hablar directamente sobre las inquietudes de un estudiante con los padres y familiares sin el permiso explícito escrito del estudiante. Reconozca y respete las elecciones del estudiante sobre si otorgar ese permiso.

# VIOLENCIA SEXUAL

## Buscar Apoyo para Usted Mismo

Algunos padres y familiares descubren que es útil recibir su propio apoyo y consultas de modo que puedan apoyar mejor a su estudiante. Tener preguntas e inquietudes es común, como también lo es tener sentimientos de ira, sorpresa, vergüenza o negación. Comuníquese con Prevención y conciencia de violencia, Centro para el bienestar a [prevention@stthomas.edu](mailto:prevention@stthomas.edu) para obtener una referencia a los servicios.

Muchas organizaciones sin fines de lucro locales que prestan servicios a víctimas o sobrevivientes ofrecen servicios a padres o seres queridos de víctimas o sobrevivientes. Algunas ofrecen grupos de apoyo para seres queridos y todos ofrecerán apoyo en sus líneas las 24 horas.

## Sanar lleva Tiempo

Haga un seguimiento del estudiante y reconozca que él es una persona en su totalidad con muchos aspectos en su identidad en desarrollo. Es común que los sobrevivientes experimenten síntomas de trauma durante meses y años. Recuerde al estudiante que puede obtener ayuda en cualquier momento, incluso si los incidentes sucedieron en el pasado.

MENSAJES PARA PROMOVER	MENSAJES PARA EVITAR
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>"Te amo."</i></li><li>• <i>"Nada de lo que hiciste generó esto."</i></li><li>• <i>"Gracias por confiar en mí lo suficiente para compartirlo conmigo."</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>"¿Qué pensaste que pasaría?"</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>"Hay personas en el campus y en la comunidad que pueden ayudar".</i></li><li>• <i>"La coordinadora del Título IX puede informarte sobre tus opciones para presentar denuncias, ¿quieres que te envíe su información de contacto?"</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>"Tienes la opción de elegir qué hacer a continuación. Te apoyaré cualquiera sea tu decisión."</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>"Tienes la opción de elegir qué hacer a continuación. Te apoyaré cualquiera sea tu decisión."</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>"Sé que es lo mejor para ti. Debes _____."</i></li></ul>

## Denunciar lo Sucedido

University of St. Thomas alienta a los estudiantes que son víctimas o sobrevivientes a tomar las mejores decisiones para ellos, que pueden incluir presentar la denuncia ante una oficina del campus, una agencia del orden público, ambas o ninguna.

Todas las denuncias se toman con seriedad y se investigan detenidamente, de manera inmediata y equitativa. El acoso sexual, la violencia en las relaciones y el acoso son formas de discriminación de género y violaciones del Título IX, las leyes federales, estatales y la Política de mala conducta sexual de University of St. Thomas. Para conocer una lista completa de comportamientos prohibidos, definiciones de mala conducta y opciones de respuesta, consulte la Política de mala conducta sexual en [stthomas.edu/title-ix/sexualmisconduct](http://stthomas.edu/title-ix/sexualmisconduct)

Las personas que experimentan estas formas de violencia y mala conducta tienen derecho a alojamiento razonable, medidas de seguridad y acceso a información, independientemente de si eligen seguir una investigación formal a través de la Oficina del Título IX. Los empleados de la universidad no designados específicamente como confidenciales posiblemente tengan la obligación de denunciar divulgaciones de violencia sexual a la coordinadora del Título IX del campus, Danielle Hermann y al [dhermann@stthomas.edu](mailto:dhermann@stthomas.edu).



# VIOLENCIA SEXUAL

## Prevención en St. Thomas

Todos los estudiantes de primer año deben participar en educación sobre relaciones saludables, intervención de espectadores, consentimiento y apoyo para víctimas o sobrevivientes. Este contenido se cubre en varias sesiones en diferentes formatos, incluido un programa en línea, programación de grupos pequeños durante Orientación y registro y durante los Días de bienvenida, como también en el curso Experiencia de primer año.

Se alienta a los estudiantes a participar en esfuerzos de conocimiento y prevención durante toda su carrera académica. Las oportunidades van desde talleres interactivos, tomar un curso académico para obtener crédito, actuar como voluntario o internado en un centro de crisis por violaciones o agencia de violencia doméstica, asistir a discursos de oradores invitados, ver exhibiciones de arte y más. La Oficina de Prevención y conciencia de violencia del Centro para el bienestar puede.

conectar a los estudiantes con oportunidades dentro y fuera del campus para involucrarse en esfuerzos de prevención.

Prevención y Conciencia de Violencia, Centro para el Bienestar • [prevention@stthomas.edu](mailto:prevention@stthomas.edu)

Síguenos en [@StThomasVPA](https://twitter.com/StThomasVPA)





# CULTURA UNIVERSITARIA



# CULTURA UNIVERSITARIA

Ingresar a la universidad es un hito significativo digno de celebrar. Para muchos estudiantes, ir a la universidad también es un deseo de enorgullecer a la familia o retribuir a su comunidad natal. Estos mismos estudiantes se encuentran en una posición difícil cuando las expectativas de la familia se contraponen con la cultura y las expectativas de la universidad.

Cuando los estudiantes se encuentran en un nuevo contexto manejando culturas y expectativas diferentes, esto puede provocar estrés y ansiedad, y afectar el éxito universitario. Algunos ejemplos de estos tipos de batallas en las que se encuentran los estudiantes incluyen:

- “Deseo respetar los compromisos con mi familia y mi facultad, pero resulta abrumador intentar cumplir ambos.”
- “No comprendo estos trámites y mis padres nunca fueron a la universidad. No quiero que ellos se sientan abrumados, pero necesito ayuda.”
- “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 cuenta.”
- “¿Cómo le digo a mi mamá que tengo un proyecto grupal y que no puedo regresar a casa para recoger a mi hermana menor del autobús escolar?”
- “Idealmente, me gustaría ir al juego con mis compañeros de piso, pero mi familia quiere que regrese a casa todos los fines de semana.”
- “Todos están entusiasmados por mi profesión, pero mis intereses cambiaron desde que comencé la universidad.”
- “Le dije que mi familia que elegiría una licenciatura que implica ganar mucho dinero, pero no me está yendo bien en las clases.”



- “Me gustaría hacer un viaje en el receso de primavera, pero podría usar el dinero de un trabajo para ayudar a mi familia durante ese tiempo.”
- “Me gustaría estudiar en el extranjero, pero ¿es egoísta dejar a mi familia por tanto tiempo?”
- “Mi familia cree que sería mejor para mí trabajar para ayudar a la familia en lugar de asistir a un programa de 4 años de duración o asistir a una escuela más cerca de casa.”

El temor por decepcionar a las personas que ama, la incertidumbre sobre cuál será la respuesta de los demás u otros factores pueden afectar la decisión de un estudiante de hablar con su familia acerca de los desafíos de manejar distintas expectativas. Afortunadamente, hay valiosos recursos y servicios en el campus que pueden ser útiles que los estudiantes analicen para manejar preguntas vinculadas a la vida universitaria, pero las familias también pueden desempeñar un papel importante.

# CULTURA UNIVERSITARIA

La familia es una parte fundamental de la red de apoyo del estudiante y puede desempeñar un papel importante en su éxito universitario. La conciencia sobre los factores que el estudiante posiblemente deba manejar pueden ayudarlo incluso a tener más éxito al apoyarlo en su viaje universitario.

## “La Universidad es...”

¿Cómo terminaría esta oración?

Nuestras percepciones de la universidad, por lo general, están basadas en nuestras propias experiencias: buena, mala e indiferente. ¿De qué forma su percepción de la universidad afecta la forma en que atraviesa este proceso con el estudiante?

Piense en tener una conversación con el estudiante sobre sus percepciones de la universidad, las similitudes y las diferencias. Algunas preguntas para iniciar la conversación pueden ser las siguientes:

- ¿Cuál es el propósito de la universidad?
- ¿Qué sucede en la universidad?
- ¿Qué se requiere para tener éxito en la universidad?
- ¿Qué factores afectan mi respuesta a estas preguntas?

No hay una única respuesta correcta estas preguntas. Piense en cómo el tiempo, la ubicación y otros factores pueden afectar las diferencias en sus percepciones.

## Plan de Estudios Oculto

Hay muchas expectativas de los estudiantes en la universidad que con frecuencia no están escritas ni conversadas. A veces las llamamos “el plan de estudios oculto”.

El plan de estudios oculto comprende las “normas, los valores y las expectativas” que rigen las interacciones entre estudiantes, profesorado, personal y administradores. Para tener éxito en la universidad, los estudiantes cuyas familias no asistieron ni se graduaron de la universidad deben conocer cómo vivir en un mundo de nuevas normas sociales.

## EXPECTATIVAS UNIVERSITARIAS

- *Participar en clubes y actividades del campus fuera de clase puede ayudar a los estudiantes a tener éxito en la universidad.*
- *Los profesores esperan que los estudiantes comuniquen dudas, ausencias o necesidades específicas por correo electrónico y visitas en persona en el horario de oficina.*
- *Aprovechar los recursos gratuitos del campus lo antes posible puede servir para que los estudiantes desarrollen estrategias para el éxito.*
- *Se espera que los estudiantes dediquen 3 horas al estudio por cada hora de clase (por ejemplo, si un estudiante está en una clase de 3 horas de crédito que cumple 3 horas por semana, debería estudiar 9 horas por semana para esa clase).*
- *Los estudiantes de primer año de St. Thomas que trabajan hasta 10 horas por semana en el campus tienen más probabilidades de continuar en segundo año.*

# CULTURA UNIVERSITARIA

Independientemente de su experiencia con la universidad, como familiar o ser querido, puede tener una influencia enorme en el estudiante. Si quiere pensar sobre cómo apoyarlo, hay algunas preguntas que pueden servirle para iniciar la conversación.

## FORMAS DE INICIAR LA CONVERSACIÓN

- *¿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?*

## Formas de apoyo de las familias

El valor de la experiencia universitaria se comprende mejor si se analiza el panorama general. Si bien puede parecer sacrificado ahora, la visión a largo plazo para los estudiantes es aprender, crecer y desarrollarse y convertirse en mejores versiones de sí mismos, listos para acceder a oportunidades que los beneficien a ellos, a sus familias y a las comunidades de las que provienen.

Mientras que la universidad es un momento en el que los estudiantes adquieren más independencia, las familias pueden seguir siendo actores importantes. Las investigaciones sugieren que los estudiantes desean tener conversaciones importantes con sus seres queridos sobre el comienzo de la universidad. Las familias pueden apoyar a los estudiantes de las siguientes formas:

- Hablar sobre las expectativas del estudiante, los valores familiares, las expectativas universitarias y cómo pueden interactuar entre sí
- Una vez que el estudiante haya comenzado la escuela, hacer la actividad del "pastel" juntos. El estudiante dibuja un círculo con 24 rebanadas, cada una de las cuales representa una hora del día. Hacerle llenar cada rebanada con las actividades que hace: asistir a clase, estudiar, tareas, traslados (del campus o de casa), trabajar, dormir, comer, etc. ¿Se sorprendió al ver la rapidez con la que representó cada parte de su tiempo?

MENSAJES PARA PROMOVER	MENSAJES PARA EVITAR
<i>Cuando se siente bien, tiende a desempeñarse mejor.</i>	• <i>Lo único que importa son las calificaciones.</i>
• <i>Hay muchos recursos en el campus que sirven de ayuda para analizar clases y decisiones. Úsalos.</i>	• <i>Deberías elegir una especialización en función de ganar la mayor cantidad de dinero posible.</i>
• <i>Puedes hacer esto y estamos aquí para apoyarte.</i>	• <i>Si se torna demasiado difícil, puedes abandonar.</i>
• <i>Ya estamos muy orgullosos de ti.</i>	• <i>Estamos gastando mucho dinero para que vayas a la universidad, no lo arruines.</i>

# CULTURA UNIVERSITARIA

## ¿La Cultura de Quién Tiene Capital?

La investigadora de educación superior, Tara Yosso, escribió un artículo en 2005 titulado "Whose Culture Has Capital?" ("¿La cultura de quién tiene capital?"). En su artículo, Yosso analiza formas de capital que los estudiantes de comunidades sin representación aportan a la universidad, pero que posiblemente no sean reconocidas. Ella describe el capital que viene de hablar distintos idiomas, conocer cómo desplazarse por espacios que no se construyeron para ellos, el capital aspiracional (la capacidad de proteger esperanzas y sueños a pesar de la adversidad) e incluso el capital familiar. El hecho de que el estudiante haya llegado a un campus universitario es testamento de su resiliencia y capacidad, que se formaron en la familia y la comunidad. Independientemente de su propio contexto educativo, usted representa una pieza valiosa del rompecabezas del éxito del estudiante. La universidad es su oportunidad de poner en práctica las valiosas verdades y lecciones que aprendió a lo largo del camino.

## Fuentes

American College Health Association. (2020). National College Health Assessment III: Spring 2020 University of St. Thomas executive summary.

Orenstein, P. (2020). Adapted from the works of Peggy Orenstein.

Weissbourd, R., Anderson, T.R., Cashin, A., McIntyre, J. (2017). The Talk: How Adults Can Promote Young People's Healthy Relationships and Prevent Misogyny and Sexual Harassment. Making Caring Common Project, Harvard Graduate School of Education.

*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.*





# RECURSOS ACADÉMICOS Y PROFESIONALES



# RECURSOS ACADÉMICOS Y PROFESIONALES

## Centro para Logros de los Estudiantes

A través de su enfoque holístico y colaborador, el Centro para Logros de los Estudiantes de St. Thomas trabaja con los estudiantes que analizan, buscan apoyo e investigan oportunidades para enriquecer su experiencia académica. Visite el sitio web del Centro para Logros de los Estudiantes para conocer fechas importantes, información sobre tutorías, cronogramas de tomasinos de St. Thomas y para obtener información sobre oportunidades educativas y apoyo en St. Thomas. Socios en el campus: Asesoramiento académico, Desarrollo profesional, Recursos para discapacidad, Servicios de tecnología de innovación (ITS); Bibliotecas, Retención y éxito de estudiantes, Estudio en el extranjero, Tutoría y Programa de oportunidades de investigación para no graduados (UROP).

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

## Asesoramiento Académico

El personal de Asesoramiento académico ayuda a los estudiantes no graduados con el registro a clases, planificación académica a largo plazo, asistencia individual en mejora de habilidades de estudio, gestión del tiempo, preparación para tomar exámenes, hábitos, motivación y habilidades de supervivencia universitaria. El personal también ofrece apoyo especial a estudiantes en probatoria académica.

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

## Excel! Programa de Becas de Investigación

El Excel! El Programa de becas de investigación es un programa de enriquecimiento académico para estudiantes en los campos de investigación. El programa prepara a estudiantes no graduados históricamente con poca representación para la escuela de grado y el proceso de admisión. Con un enfoque estilo comunitario de aprendizaje hacia la docencia y mentoría, Excel! cultiva becarios en ciernes en forma grupal e individual para alcanzar el éxito. Excel! lleva a los estudiantes a los siguientes niveles con la intención de desarrollar becarios como líderes.

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

## Centro para el Desarrollo Profesional

Los asesores profesionales están disponibles para guiar a los estudiantes por la exploración profesional, búsquedas de pasantías/laborales, la redacción de currículums, preparaciones para entrevistas y más.

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

## El Centro para la Escritura

En el Centro para la escritura del campus, los estudiantes trabajan en cualquier etapa para cualquier curso. Consultores pares apoyan a los estudiantes en sus comienzos, a centrarse en ideas, organizar borradores, incorporar y documentar evidencia y revisar para lograr claridad. Los estudiantes pueden concertar una cita en nuestro sitio web [stthomas.edu/writing](http://stthomas.edu/writing) para reunirse en persona o enviar un borrador en línea. Se aceptan visitas sin cita previa.

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

## Centro de Recursos Matemáticos (MaRC)

El MaRC apoya el aprendizaje de matemáticas de los estudiantes a través de tutoría de pares gratuita como servicio del Departamento de matemáticas de St. Thomas para cualquier estudiante que tome MATEMÁTICAS 005 a 200. El MaRC también es la sede central para el Examen de asignación de matemáticas.

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





# ASUNTOS EMPRESARIALES Y OTROS RECURSOS



# ASUNTOS EMPRESARIALES

## Finanzas

Los estudiantes pueden comunicarse con su asesor para asistencia financiera para asegurarse de que todo va bien. Las familias pueden apoyar al estudiante a crear un presupuesto y tener conversaciones sobre cuentas estudiantiles, gastos mensuales, cuentas bancarias y tarjetas de crédito/débito. Para obtener más información y herramientas útiles, visite [stthomas.edu/financialaid](http://stthomas.edu/financialaid).

## Facturación

Los estudiantes pueden consultar su cuenta de correo electrónico de St. Thomas o iniciar sesión en Murphy Online para conocer su factura electrónica (la primera comúnmente está disponible a fines de agosto para el otoño y a fines de enero para la primavera). Los cargos de tutoría, los honorarios, el alojamiento, los planes de comidas y otros cargos de la cuenta del estudiante están disponibles para su revisión a través de Murphy Online. [banner.stthomas.edu](http://banner.stthomas.edu)

University of St. Thomas proporciona estados de cuenta de facturación electrónica solamente, no se envían facturas impresas por correo. Cuando se publica un nuevo estado de cuenta, se envía un mensaje de correo electrónico de cortesía a la dirección de correo electrónico de St. Thomas de los estudiantes. Todos los reembolsos de tutoría se procesan a través del procedimiento de reembolso electrónico de la Oficina Comercial. Los reembolsos de los estudiantes se emiten a través de depósito directo solamente a una cuenta bancaria en los EE. UU. University of St. Thomas tiene prohibido proporcionar información sobre la cuenta del estudiante a un tercero. Esta restricción se aplica a los padres, cónyuge o patrocinador, pero no está limitada a ellos.

Los estudiantes, a su entera discreción, pueden designar a los padres/tutores u otros terceros como usuario autorizado de su cuenta. Como usuario autorizado, esta persona puede ver facturas electrónicas o realizar pagos electrónicos a la cuenta en cualquier momento. Si tiene preguntas o inquietudes adicionales sobre facturación o pagos, comuníquese con la Oficina Comercial al **651-962-6600** or **800-328-6819, Ext. 2-6600**. [stthomas.edu/businessoffice/ebilling](http://stthomas.edu/businessoffice/ebilling)

## Acceso del Representante

Los estudiantes pueden designar a un padre, tutor, cónyuge u otro tercero como usuario representante de su expediente académico. Los usuarios representantes pueden ver información académica, de asistencia financiera y facturación. No obstante, el estudiante elige el nivel de acceso y puede modificar o finalizar los permisos del usuario representante en cualquier momento. El Acceso del representante no es el mismo que el acceso del Usuario autorizado. Los Usuarios autorizados pueden acceder al sistema de facturación externo usado por St. Thomas y pueden hacer pagos en la cuenta del estudiante. Consulte a la Oficina Comercial para obtener más información sobre el acceso de Usuarios autorizados. Para obtener más información sobre el Acceso del representante, visite [stthomas.edu/proxy](http://stthomas.edu/proxy).

## Dinero de Comedor Frente a Dinero eXpress

El Dinero de comedor está vinculado a sus planes de comidas. Puede usarse para comprar alimentos solamente en los comedores del campus, que incluyen Beakers, Stacks Cafe, the Loft, Scooter's, T's y Summit Marketplace.

El Dinero de comedor y los planes de comidas caducan al final del semestre y perderá cualquier saldo restante.

El Dinero eXpress no caduca, siempre y cuando un estudiante esté inscrito y puede usarse en todos los Servicios de comedor de St. Thomas, incluso The View. Además, el Dinero eXpress puede usarse para comprar libros, insumos, indumentaria y obsequios en las Tiendas del campus de St. Thomas, como también bocadillos en máquinas expendedoras selectas del campus. El Dinero eXpress también puede gastarse en distintas ubicaciones comerciales fuera del campus para compras de alimentos y de otros artículos. [stthomas.edu/cardoffice/expressaccount](http://stthomas.edu/cardoffice/expressaccount)

El Dinero eXpress no usado no es reembolsable y se conservará en la tarjeta del estudiante hasta que lo use, transfiera o se gradúe. Si el estudiante tiene planes de usar Asistencia financiera para pagar sus libros, puede abrir una cuenta eXpress en el sitio web de GET Funds. [get.cbord.com/stthomas](http://get.cbord.com/stthomas)

## SEGURIDAD EN EL CAMPUS

El Departamento de Seguridad Pública ofrece servicios médicos de emergencia, respuesta a crisis de emergencia, prevención de delitos y servicios de investigación, así como también otros servicios como puente, bloqueos y objetos perdidos. Seguridad Pública funciona las 24 horas del día, los siete días de la semana, tanto en los campus de St. Paul como de Minneapolis. Los funcionarios del departamento están bien capacitados en respuesta a emergencias y completan educación en servicio regular y constante para mejorar sus habilidades y conocimientos de la seguridad pública en el campus. La seguridad pública también ofrecerá acompañantes para los estudiantes en clase o en cualquier lugar dentro de un radio de seis cuadras del campus de St. Paul o dentro de una cuadra del campus de Minneapolis. Para las **emergencias en el campus, llame al 651- 962- 5555** y para casos que no son de emergencia, llame al **651- 962- 5100**. Para emergencias fuera del campus, llame al 911. [stthomas.edu/publicsafety](http://stthomas.edu/publicsafety)

## EMPLEO ESTUDIANTIL

La misión del programa Empleo estudiantil en University of St. Thomas es proporcionar oportunidades laborales en el campus. A través del programa, los estudiantes adquieren experiencia en campos específicos de la disciplina, crean habilidades de desarrollo y liderazgo profesionales y redes con el profesorado, el personal y los compañeros estudiantes, todo con la flexibilidad y conveniencia del trabajo en el campus. El estudiante puede buscar y solicitar trabajos en línea. [stthomas.edu/jobs](http://stthomas.edu/jobs)

## MINISTRO EN EL CAMPUS

En St. Thomas, celebramos la diversidad de tradiciones de fe representadas en la universidad. Como comunidad católica, aceptamos a todos y trabajamos para satisfacer las necesidades pastorales de todos. Hay muchas oportunidades para participar a través de nuestras tres oficinas en tanto nos esforzamos por promover la justicia social y alentar el crecimiento espiritual. [stthomas.edu/ministry](http://stthomas.edu/ministry)

### Oficina de Espiritualidad

Independientemente de la tradición de fe individual, la Oficina de Espiritualidad fomenta el desarrollo espiritual y el enriquecimiento de toda la comunidad universitaria. La programación para los estudiantes incluye ministros pares que ofrecen apoyo de fe inclusiva y conexión para todos los estudiantes. La Oficina de Espiritualidad ofrece retiros, programas de fe y series de reflexión con su copatrocinadores: Tommie Catholic y Tommie Disciple. Cada uno proporciona una oportunidad para que los estudiantes se reúnan, celebre y crezcan en su fe. [stthomas.edu/spirituality](http://stthomas.edu/spirituality)

### Oficina de Pastoral y Culto

Nos esforzamos por tener una presencia cariñosa y pastoral para toda la comunidad de tomasinos. Ofrecemos cuidado pastoral, culto y oportunidades de liturgia durante todo el año. Como parte de nuestro compromiso con nuestra misión interreligiosa, involucramos respetuosamente a estudiantes, profesorado y personal de todas las fe. [stthomas.edu/campusministry](http://stthomas.edu/campusministry)

## Oficina de Servicio y Justicia Social

Centrándose en oportunidades de voluntariado locales y globales para los estudiantes, el personal y profesorado, nuestra programación incluye programas de creación de comunidad global de VISIÓN durante el trimestre de enero y receso de primavera, voluntariado local a través de Volunteers in Action (VIA) y creación de solidaridad a través de servicios de alivio católicos.

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

# SALUD Y BIENESTAR

El **Centro para el Bienestar** proporciona atención compasiva, experiencia, educación y recursos para ayudar a los miembros de nuestra comunidad a prosperar, dentro y fuera del aula. El Centro ofrece una amplia gama de servicios de salud física, salud mental y bienestar, además de educación de extensión en un modelo integrado. Los servicios integrados permiten que el Centro brinde mejor apoyo a los estudiantes, al profesorado y al personal de una ubicación individual. Las áreas asociadas con el Centro para el bienestar son las siguientes:

- **Servicios de Salud**
- **Asesoramiento y Servicios Psicológicos**
- **Promoción de la Salud, Resiliencia y Prevención de la Violencia**

Se pueden concertar citas para cualquiera de nuestros servicios al llamar al **651-962-6750** o en persona en la recepción. En el caso de Servicios de salud, también puede concertar una cita a través de myHealthPortal. Nuestra dirección es 35 South Finn Street (la esquina de Grand y South Finn St. entre el norte y el sur del campus).

### Para tu salud - QUE TRAER:

- Termómetro
- Paracetamol
- Alcohol en gel
- Toallitas desinfectantes
- Revestimientos faciales
- Tejido
- Jabón líquido



## CONTACTOS IMPORTANTES

### Admisiones

651-962-6150  
stthomas.edu/fr

### Asesoramiento Académico

651-962-6300  
stthomas.edu/academiccounseling

### Asociación de Exalumnos

651-962-6430  
stthomas.edu/alumni

### Oficina de Atletismo

651-962-5900  
stthomas.edu/athletics

### Oficina Comercial (facturas)

651-962-6600  
stthomas.edu/businessoffice

### Vida en el Campus

651-962-6130  
stthomas.edu/campuslife

### Centro del Ministro del Campus

651-962-6560  
stthomas.edu/ministry

### Centro para Logros de los Estudiantes

651-962-6342  
stthomas.edu/centerforstudentachievement

### Tiendas del Campus

(libros de texto, insumos, indumentaria)  
651-962-6850  
stthomas.edu/campusstores

### Centro para el Desarrollo Profesional

651-962-6761  
stthomas.edu/careerdevelopment

### Servicios de Asesoramiento y Psicológicos

**Centro para el Bienestar**  
651-962-6750  
stthomas.edu/counseling

### Decano de Estudiantes

651-962-6050  
stthomas.edu/deanofstudents

### Recursos de Discapacidad

651-962-6315  
stthomas.edu/student-life/resources/disability

### Asistencia Financiera

(651) 962-6550  
stthomas.edu/financialaid  
Financial Tips: stthomas.edu/admissions/  
undergraduate/financial-aid/resources/tips

### Servicios de Salud • Centro para el Bienestar

651-962-6750  
stthomas.edu/healthservices

### Servicios de Tecnología de Innovación (ITS)

651-962-6230  
stthomas.edu/its

### Planes de Comidas

651-962-6060  
stthomas.edu/dining/meal-plans/mealplanoptions

### Vida del Estudiante Fuera del Campus

651-962-6138  
stthomas.edu/offcampus

### Oficina de Estudiantes y Becarios Internacionales

651-962-6650  
stthomas.edu/oiss

### Oficina de Estudios en el Extranjero

Murray-Herrick Campus Center, Sala 212  
651-962-6450  
stthomas.edu/studyabroad

### Enlace con Padres/Recursos para Padres

Decano de la Oficina de Estudiantes  
651-962-6050  
stthomas.edu/parents

### Servicios de Estacionamiento

651-962-7275  
stthomas.edu/parking

### Seguridad Pública

Línea para situaciones que no son de emergencia (acompañantes): 651-962-7275  
LÍNEA DE EMERGENCIAS: 651-962-5555  
stthomas.edu/publicsaftey

### Responsable de Registro • Oficina de Datos y Registro de Estudiantes

651-962-6700  
stthomas.edu/regar

### Vida de la Residencia

651-962-6470  
stthomas.edu/residencelife

### Servicios de Diversidad Estudiantil e Inclusión

651-962-6460  
stthomas.edu/studentdiversity

### Coordinadora del Título IX • Danielle Hermann

651-962-6882  
dhermann@stthomas.edu

### Tommie Central

Información y ventas de entradas para eventos comunitarios: 651-962-6137  
stthomas.edu/asc/tommiecentral

### Prevención y Conciencia de Violencia

**Centro para el Bienestar**  
651-962-6750  
stthomas.edu/center-for-well-being

# CALENDARIO ACADÉMICO

Encuentre las fechas y los plazos importantes en el [calendario académico](#) para ayudar al estudiante.

## Fin de semana de la familia

Agende ya el **fin de semana de la familia!**

Será una reunión de estudiantes, junto con sus padres, hermanos y amigos, llena de actividades emocionantes.

No se pierda esta reunión de toda la familia de tomasinos.

Conozca los detalles sobre el fin de semana aquí:

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

