



Apoyo durante el estrés y las vacaciones de Acción de Gracias

Estimada comunidad de MCC,

Mientras el semestre llega a su fin, la presión frecuentemente se intensifica. Es posible que su estudiante esté manejando proyectos finales, plazos ajustados, fatiga social, y preocupaciones sobre las notas – todo mientras anticipa las vacaciones invernales. Una conversación rápida, mensaje de texto considerado, o comida compartida puede ofrecer justo el ánimo que necesita durante esta temporada ocupada.

Gracias por ser una fuente constante de apoyo. Su presencia y perspectiva puede ayudarle a su estudiante a mantenerse tranquilo y concluir el semestre con fuerza y confianza.

Mac

Apoyar la salud mental y el autocuidado

Este es buen momento para recordarle a su estudiante que está bien pedir ayuda, y que contactar a los profesores, tutores, o los servicios de apoyo estudiantil es signo de fuerza y no de fracaso. Mientras las fechas límites se amontan, también es importante recordar que el descanso, sueño, y las pausas mentales no son lujo sino necesidades para pensar claramente y mantenerse resiliente.

Intente preguntar

- ¿Qué ha sido más energizante – o más agotador – para ti últimamente?
- ¿Cuándo te sientes estresado, qué normalmente te ayuda a restaurarte?

Enlaces

- [Servicios de Entrenamiento para el Éxito](#)
- [Terapia](#)

Fechas importantes de otoño

- **26 - 30 de noviembre:** MCC cerrado por vacaciones de Acción de Gracias
- **8 - 11 de diciembre:** Exámenes finales
- **15 de diciembre - 4 de enero:** Vacaciones de invierno
- **16 de diciembre:** graduación de otoño

Entrenar con cuidado

Hemos incluido preguntas a continuación que puede utilizar para apoyar cuidadosamente al bienestar emocional y académico de su estudiante. Estos temas son diseñados a crear espacio para reflexión en lugar de presión.

Prepararse para los proyectos y exámenes finales

Ahora es el momento justo para que su estudiante evalúe sus tareas restantes, proyectos venideros, y exámenes finales. Animarlo a mirar hacia adelante y crear una estrategia puede hacer una gran diferencia. Al dividir las tareas en pasos manejables y distribuir su tiempo de estudiar, los estudiantes pueden reducir el estrés de último momento y sentirse más seguros al comenzar los exámenes finales.

Intente preguntar

- ¿Qué sientes es la dificultad académica más grande que viene?
- ¿Qué te ayuda a mantenerte tranquilo y enfocado cuando las cosas se vuelvan ocupadas?

Enlaces

- [Servicios de Entrenamiento para el Éxito](#)
- [Upswing](#)

Alistarse para las vacaciones de Acción de Gracias

Las vacaciones de Acción de Gracias ofrecen a los estudiantes una pausa muy necesaria – una oportunidad de descansar, recargar, y reconectarse con la familia. Pero también es una oportunidad natural para la reflexión. Con el semestre llegando a su fin, este respiro puede abrir la puerta a conversaciones significativas sobre cómo van las cosas académicamente, socialmente, y personalmente.

Intente preguntar:

- ¿Qué es una cosa de la que estás orgulloso hasta ahora en este semestre?
- ¿Hay algo que quieras hacer diferente después de las vacaciones?

Enlaces

- [Pensamientos para padres para las vacaciones de Acción de Gracias](#)

