

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 anticipe 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.

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 lujos 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

- <u>Servicios de Entrenamiento para el</u>
 <u>Éxito</u>
- <u>Terapia</u>

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 quieres hacer diferente después de las vacaciones?

Enlaces

• <u>Pensamientos para padres para las vacaciones de Acción de Gracias</u>

WWW.MCLENNAN.EDU

VIRTUAL CAMPUS TOUR



