

Un Boletín Informativo Mensual en Español

Familia Mean Green,

¡Le deseamos a usted y a su familia unas felices vacaciones de invierno! Si está de viaje, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas y realizar viajes seguros. ¡Recuerde realizar prácticas sociales seguras durante las vacaciones! No olvide tomarse el tiempo para relajarse, ponerse al día con sus estudiantes y disfrutar de la temporada navideña.

Programas para padres de UNT



Algunos consejos para las vacaciones con su estudiante

Deje que recuperen el sueño. La mayoría de los estudiantes acaban de completar los exámenes finales y se han estado preparando para los exámenes o redactar trabajos. Si su hijo o hija llega a casa con bolsas debajo de los ojos o duerme hasta el mediodía, no se alarme. La vida universitaria puede causar un cambio dramático en su horario debido al estudio, su vida social y otras actividades. Déles unos días en el lujo de su propia cama para ponerse al día con el descanso que tanto necesitan. □

Establece algunas reglas básicas. Durante varios meses, han sido los guardianes de su propio horario, lo que significa que su nueva independencia puede causar un poco de fricción en lo que respecta a las reglas. Obviamente, no puede esperar que sus estudiantes vuelvan a sus días de escuela secundaria, pero también deben reconocer que vivir en casa significa un entorno más estructurado. Discuta sus preocupaciones y expectativas con ellos mientras reconoce su independencia como adulto joven. Puede pedirles que envíen un mensaje de texto si van a salir más tarde de lo planeado originalmente, y que no molesten al resto de la casa cuando lleguen a casa fuera del horario laboral. Hágalos saber cortésmente lo que está y no está permitido, mientras se respetan mutuamente.

Planifique con anticipación, comuníquese y sea flexible. Si ha programado eventos importantes, comuníquelos a su estudiante. Hágalos saber las fechas y horas exactas para esas reuniones. El uso de un calendario familiar

eliminará la doble programación o herirá los sentimientos. Aunque puede tener muchos planes dando vueltas en su cabeza, debe ser flexible con sus estudiantes. Necesitarán algo de "tiempo de inactividad" y querrán ponerse al día con viejos amigos y explorar un poco para ver qué ha cambiado desde que se fueron. ¡Permítales un poco de tiempo para volver a estar despreocupados! Aunque es el instinto de los padres, hacer demasiadas preguntas provocará tensión y retraimiento. ¡Te sorprenderán algunas de las excelentes conversaciones que puedes tener, si les das tiempo y espacio para que se abran a ti!

Hágalos responsables. Una cosa es darle a su estudiante tiempo para relajarse y recargar energías, pero no es correcto dejar que lo pisoteen. Es posible que desee mirarlos mientras están en casa lavando la ropa, cocinando para ellos y dejándolos dormir hasta tarde, pero llega un punto en el que también deben ser responsables. Pídeles que le ayuden con las tareas domésticas o los mandados para aligerar la carga mientras regresan para las vacaciones de invierno.

¡Almacene su cocina! Sus hijos han estado comiendo comida de la cafetería, fideos ramen, panecillos de pizza y cualquier cosa conveniente para mantener el estómago lleno mientras están fuera de casa. Están listos para sus comidas caseras y sus bocadillos favoritos que siempre ha guardado en la casa. Así que asegúrese de planificar las comidas, tener los ingredientes disponibles y dejar tiempo para hornear mucho. Este es su retiro por algunas semanas y no hay nada mejor que la cocina de mamá y papá. □

(Fuente: <https://www.educationquest.org/blog/dealing-college-kids-home-winter-break/>)

Tienda de la Asociación de Padres de UNT

¡La Asociación de Padres se enorgullece de anunciar que nuestra tienda de productos ya está disponible en línea! **Todos nuestros diseños exclusivos están disponibles a excelentes precios y, como siempre, las ganancias benefician al fondo de becas de la Asociación de padres.**

Haga clic en el enlace de abajo para ver nuestro inventario completo.



Mean Green Family Live - En Español

¡Siga nuestro sitio web en vivo de la familia mean green para mantenerse al día con las próximas fechas o para ver presentaciones pasadas durante las vacaciones de invierno!

[Sitio Web de Mean Green Family Live - En Español](#)

Línea directa para Coronavirus (COVID-19) en UNT

UNT estableció una línea directa de COVID para ayudar a los miembros de la comunidad a informar y comprender los síntomas de COVID-19, la información de las pruebas y/o los resultados, y como recibir orientación sobre las acciones que puede tomar después de una posible exposición. Las personas también pueden obtener ayuda con preguntas relacionadas a el impacto de COVID-19 en las operaciones de nuestra universidad.

Comuníquese con la línea directa en:

844-366-5892

COVID@unt.edu

La línea directa no está diseñada para ser utilizada para una emergencia médica. En caso de emergencia, llame al 911.



[Calendario Académico de UNT](#)

Fechas Importantes

Consulte la Solicitud de beca general para conocer las próximas fechas límite de prioridad.

Regreso al Campus: del 6 al 10 de Enero de 8:00 AM a 8:00 AM

Aplicación para Alojamiento para estudiantes actuales: 27 de Enero a las 9:00 AM.

Manténgase al día con las últimas noticias de COVID-19 en UNT

Utilice el enlace a continuación para acceder a las noticias más actualizadas sobre COVID-19 en el campus de la UNT, conseguirá información sobre:

- Lo que necesitas saber
- Últimas actualizaciones del campus
- Información de contacto de recursos del departamento y del campus

Últimas Noticias de COVID-19

Parent Programs | Orientation & Transition Programs | (940) 565-4198 | [Correo](#) | [Sitio Web](#)

MANTENGASE CONECTADO

