

MARQUETTE UNIVERSITY

Conversaciones para que tenga con su hijo estudiante



COBEEN
HALL



MARQUETTE UNIVERSITY

Conversaciones para que tenga con su hijo estudiante

¡Marquette University lo saluda! Cada otoño nos preparamos para la llegada de estudiantes nuevos, y sabemos que la transición a la universidad es muy importante para los estudiantes y para quienes los apoyan. Como institución católica y jesuita, nuestra misión en Marquette nos encomienda ser una comunidad que valora una ética de respeto y consideración por uno mismo y por los demás. La idea de cura personalis representa lo que estamos encomendados a ser: personas a quienes les importan nuestra comunidad y sus integrantes.

Marquette University toma muy en serio el bienestar, la salud y la seguridad de los estudiantes. Nuestra relación con usted es una asociación fundamental para apoyar el éxito académico y curricular complementario de su hijo, y para crear una experiencia de grado gratificante.

Cuando su hijo ingrese a la universidad, su rol y su relación con él cambiarán. Este es un momento excelente para iniciar o continuar conversaciones sobre el bienestar personal y la salud mental de su hijo, el alcohol y otras drogas, y la violencia sexual. Lo alentamos a que aproveche esta oportunidad para utilizar esta guía, junto con sus propios valores y creencias, a fin de abordar con su hijo estos temas desafiantes.

Marquette University tiene el compromiso de crear un espacio seguro para aprender, vivir y trabajar. Esperamos contar con el apoyo de los padres y tutores como parte de ese proceso. Únase a nosotros para hacer de Marquette un lugar donde todos los estudiantes puedan aprender, crecer y tener éxito.

Juntos, somos Marquette.

Dr. Chris Navia,
VP Interino de Asuntos Estudiantiles

Índice

- ▶ Salud mental y prevención del suicidio
- ▶ Alcohol y otras drogas
- ▶ Violencia sexual



MENTAL HEALTH AND SUICIDE PREVENTION

INTRODUCCIÓN/SENTAR LAS BASES

Se estima que, cada año, 1 de 4 personas adultas lidian con problemas de salud mental.¹ En los estudiantes universitarios, los problemas de salud mental y la dificultad para hacer frente al estrés son preocupaciones crecientes y pueden afectar negativamente el desempeño académico, las relaciones sociales, la salud física y el bienestar general.

A nivel nacional, la ansiedad es el problema de salud mental más frecuente en los estudiantes universitarios. Además, 1 de cada 3 estudiantes informan dificultades significativas con el estado de ánimo, el estrés o pensamientos de suicidio.² En las encuestas realizadas a estudiantes de Marquette, cuando se les preguntó sobre su bienestar, entre el 80 y el 90 % de los estudiantes informaron períodos en los que se sintieron abrumados o exhaustos, y más de la mitad afirmó haber sentido tristeza, soledad o una ansiedad abrumadora.³

Como hecho positivo, se destaca que, si bien los problemas de salud mental están en aumento, los estudiantes son más propensos y están más dispuestos a buscar ayuda o tratamiento, ya que la asistencia a los centros de orientación psicológica en las universidades ha aumentado en la última década.⁴ Cada año, en Marquette, aproximadamente el 10 % de la población estudiantil busca ayuda en el Centro de Orientación Psicológica. En el transcurso del paso por Marquette, entre el 30 y el 40 % de la población estudiantil usa los servicios del Centro de Orientación Psicológica.

Los padres pueden desempeñar una función fundamental sentando las bases para que sus hijos estudiantes controlen el estrés y los problemas de salud de manera más eficaz, y para que busquen ayuda cuando la necesiten.

APOYO DE LOS PADRES Y FAMILIARES

Para que su hijo estudiante haga una transición a Marquette sin dificultades, este otoño, antes de que ingrese, hable con él sobre sus planes para cuidar su salud mental y sobre qué hará usted en caso de que su hijo necesite más apoyo para controlar el malestar emocional cuando esté en Marquette. Conversar sobre el cuidado personal, la resiliencia, la regulación de la angustia y la búsqueda de ayuda lo prepararán para una transición sin dificultades a Marquette.

Hablar sobre el cuidado personal y la resiliencia:

El buen cuidado personal es fundamental para el bienestar físico, emocional y mental. Podemos imaginar que el cuidado personal es como un músculo que se debe fortalecer. Para fortalecer ese "músculo", debemos cuidar el cuerpo con una cantidad adecuada de sueño, nutrición y actividad física, además de cuidar la mente, fijar objetivos realistas e involucrarnos con nuestra red de apoyo.

Ingresar a la universidad puede causar entusiasmo, pero también marca un período de transición a un entorno nuevo y a una rutina nueva. Durante esta transición, es fácil olvidarse del cuidado personal. Elaborar un plan de cuidado personal antes de ingresar a Marquette y crear buenos hábitos para mantenerlo puede ayudar a evitar ese riesgo.

Modos de iniciar conversaciones para elaborar un plan de cuidado personal

- ▶ ¿De qué maneras te cuidas hoy?
- ▶ ¿Qué plan puedes crear para seguir haciendo esas cosas cuando vayas al campus?
- ▶ ¿Qué cosas puedes hacer para cuidar de ti sin llamar a nadie? (P. ej., películas, música, actividades favoritas).
- ▶ ¿Qué cosas puedes hacer para expresar tus sentimientos? (P. ej., dibujar, escribir en un diario íntimo).
- ▶ ¿Cuáles son las situaciones sociales o las personas con las que disfrutas relacionarte?
- ▶ ¿Cuál es tu plan para mantenerte en contacto con tus padres y tus seres queridos desde tu casa?
- ▶ ¿Quiénes son las personas a las que puedes pedirles ayuda?

Incluso con el mejor plan de cuidado personal, la vida se puede poner difícil y es posible que nos sintamos agobiados o tristes. La resiliencia es la capacidad de recuperarse o adaptarse de manera eficaz frente a la adversidad. Las personas más resilientes tienden a ser más optimistas, a creer en sí mismas y en sus fortalezas, a resolver problemas eficazmente, y a identificar y controlar el estrés con más rapidez.

La resiliencia también es como un músculo, y se fortalece más si se conocen los signos de advertencia del estrés y si se tiene un plan para llevar a cabo cuando se advierten esos signos de advertencia.

Modos de iniciar conversaciones para desarrollar la capacidad de resiliencia

- ▶ ¿Cómo te das cuenta de cuando estás estresado? ¿Qué diferencias hay en la manera en que te sientes, piensas o te relacionas con el mundo?
- ▶ ¿Cómo se darían cuenta los demás de cuando estás estresado? ¿Qué podrían ver o escuchar?
- ▶ ¿Qué 3 cosas harías cuando tú o los demás notaran que estás estresado?

¿Sabías que...? Hay aplicaciones para teléfonos inteligentes que enseñan a respirar y a meditar durante tan solo 5 a 10 minutos por día. Prueba aplicaciones como “Calm” y “Headspace”: son gratuitas y tienen muchas herramientas que te ayudarán a desarrollar los “músculos” del cuidado personal y la resiliencia. Pruébalas este verano y comienza a practicar antes de ir al campus.

Conversaciones sobre buscar ayuda y normalizar la salud mental

Considere la salud mental y la enfermedad mental como algo que existe como una escala. Todos existimos en algún punto de la escala de la ansiedad o la depresión, y podemos desplazarnos hacia arriba o hacia abajo en esta escala, según lo que suceda en nuestra vida. A pesar de todos los esfuerzos para controlar el estrés, muchas personas deben lidiar con su salud mental en algún momento de su vida.

Si bien ha habido un aumento de problemas de salud mental en los estudiantes universitarios, el estigma relacionado con la salud mental ha sido una importante barrera para buscar ayuda. Aunque entre un 30 y un 40 % de los estudiantes van al Centro de Orientación Psicológica en algún momento durante su carrera en Marquette, a menudo, los estudiantes se sienten solos en su angustia y creen que todos los demás están bien. También podrían creer que buscar ayuda es una debilidad y simplemente quieren ser “normales”. Hablar abiertamente sobre la salud mental, su prevalencia entre los estudiantes universitarios y los beneficios de buscar apoyo pueden ayudar a romper esa barrera.

Estrategias para hablar sobre la búsqueda de ayuda y la normalización de la salud mental

- ▶ Exprese interés y empatía. Es importante que le haga saber a su hijo estudiante que usted lo apoyará incondicionalmente (p. ej., “ningún título es más importante que tu salud mental”).
- ▶ Hable sobre qué frecuentes son los problemas de salud mental, tanto en las personas en general como en los estudiantes universitarios.
- ▶ Normalicemos pedir ayuda. A veces podemos resolver las cosas por nosotros mismos. Otras veces es mejor recibir ayuda de los demás.
- ▶ Si es pertinente, considere compartir los antecedentes familiares relacionados con los problemas de salud mental. Esto puede ayudar a normalizar la experiencia de la angustia y a que su hijo esté más abierto a recurrir a usted para recibir apoyo cuando tenga problemas.
- ▶ Muéstrese abierto con su hijo estudiante y apóyelo cuando busque ayuda profesional. Háblele sobre los recursos de salud mental en el campus (p. ej., el Centro de Orientación Psicológica).

Estudiantes que están actualmente en tratamiento. Si su hijo está actualmente en tratamiento, hable con él y con sus proveedores actuales de salud mental sobre las recomendaciones para la continuidad del tratamiento. ¿Seguirá atendándose con esos proveedores, o sería más beneficioso establecer un equipo de tratamiento en el área de Milwaukee? ¿Sería favorable para él un apoyo a corto plazo para manejar la transición a la universidad o un apoyo más continuado durante el período en que esté en Marquette? De ser necesario, ¿cómo seguirá obteniendo sus medicamentos recetados cuando esté en el campus? Antes de que vaya al campus, considere comunicarse con el Centro de Orientación Psicológica para analizar los recursos del campus o de la comunidad que mejor cubrirían las necesidades actuales de salud mental de su hijo estudiante.



RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA CASOS DE EMERGENCIA Y PARA CASOS QUE NO SON DE EMERGENCIA

Cuando los estudiantes van al campus, los padres siguen siendo fundamentales para apoyar sus necesidades de salud mental. Mientras su hijo esté en Marquette, es importante que siempre se mantenga en contacto para poder reconocer los signos de advertencia de la angustia y animarlo a buscar ayuda.

Aunque cada persona es única, los signos de advertencia frecuentes de la angustia incluyen:

- ▶ Ánimo deprimido
- ▶ Ansiedad o pánico
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Pérdida de interés en las actividades
- ▶ Cambios en el cuidado personal (p. ej., sueño, apetito, aseo)
- ▶ Cambios en el desempeño académico
- ▶ Aislamiento de los amigos, familiares y seres queridos
- ▶ Aumento o exceso del consumo de alcohol o de drogas
- ▶ Pensamientos de suicidio o de muerte

Estrategias para alentar la búsqueda de ayuda

- ▶ Céntrese en expresar empatía y preocupación. Evite calificar con etiquetas, diagnosticar, desafiar o discutir. Céntrese en brindar apoyo y mantener abierta la comunicación (p. ej., “Quiero que sepas que estoy preocupado por ti. En este momento, tu salud y tu felicidad son mi máxima prioridad”).
- ▶ Preste atención a lo que ve o escucha cuando manifiesta su preocupación. No haga suposiciones sobre lo que su hijo podría estar pensando o sintiendo (p. ej., “Me dijiste que tienes problemas para dormir y asistir a clases” o “Noté que lloras más a menudo cuando hablamos”).
- ▶ Estimúlelo a que vaya al Centro de Orientación Psicológica para recibir apoyo. Los estudiantes pueden solicitar una consulta por teléfono, en línea, o personalmente. Cheque el sitio web del Centro de Orientación Psicológica para más detalles.
- ▶ Si su hijo se muestra reacio a ir al Centro de Orientación Psicológica:
 - ▶ Recuérdele que las consultas son gratis, confidenciales y voluntarias. Todo lo que se hable en las consultas de orientación psicológica se mantiene en confidencialidad y solo se comparte con el permiso por escrito del estudiante. Puede dejar de asistir a las consultas de orientación psicológica en cualquier momento. Los estudiantes buscan apoyo en el Centro de Consejería por varias situaciones que van desde relaciones interpersonales o estrés académico hasta ansiedad y/o depresión seria.
 - ▶ Céntrese en hacer que dé el primer paso.
 - La idea de recibir orientación psicológica puede ser atemorizante o abrumadora. Anímelo a que vaya a la primera consulta y que luego decida si continuará asistiendo. A menudo, una vez que los estudiantes asisten a una consulta y comienzan a crear una relación con el profesional, es probable que regresen.

- ¿Sabía que en el Centro de Orientación Psicológica hay un perro? Los estudiantes pueden ir al Centro de Orientación Psicológica todos los días solamente para visitar al perro. Una vez que hayan visto el consultorio, es más probable que programen una consulta.
- Consulte con el Centro de Orientación Psicológica. El personal del Centro de Orientación Psicológica puede ayudarlo a encontrar estrategias o puntos de discusión para animar a su hijo a buscar ayuda.

Servicios del Centro de Orientación Psicológica. El Centro de Orientación Psicológica ofrece una diversidad de servicios de salud mental que incluyen terapia individual, terapia de grupo, terapia de crisis y consultas para estudiantes, padres y el cuerpo docente. El Centro presta servicios gratuitos y confidenciales a los estudiantes de tiempo completo. Si bien el Centro de Orientación Psicológica es una clínica de salud mental plenamente operativa con proveedores de salud mental titulados, a fin de permitir el mayor acceso posible a toda la población estudiantil, los servicios se centran en brindar apoyo a corto plazo para ayudar a los estudiantes a tener un buen desempeño en Marquette. Cuando los estudiantes necesitan apoyo, siempre los alentamos a que se comuniquen con el Centro de Orientación Psicológica para evaluar sus necesidades, recibir apoyo y conectarse con recursos del campus y de la comunidad, según corresponda. Los estudiantes pueden programar consultas llamando al Centro de Orientación Psicológica al 414-288-7172, personalmente durante las horas de oficina, o en línea.

El Centro para el Bienestar de los Estudiantes y la Promoción de la Salud ofrece Asesoría de Bienestar entre Compañeros, es decir reuniones uno-a-uno de corto plazo con un compañero de pregrado entrenado en el bienestar para crear, dialogar y editar el plan de bienestar holístico del estudiante. Los compañeros educadores en el bienestar recibieron el Entrenamiento para Salvadores de Vida por el Centro de Consejería. Si durante una reunión surgen preocupaciones de salud mental, ellos pueden orientar al estudiante para que acuda al Centro de Consejería. La misión del Centro para el Bienestar de los Estudiantes y la Promoción de la Salud es promover el bienestar holístico de los estudiantes en la Universidad Marquette, de la mano de cura personalis, por medio de la formación y el empoderamiento en las ocho dimensiones del bienestar, en colaboración con otras áreas del campus que organizan programas de esfuerzos para promover una vida bien equilibrada y exitosa. Ayude a crear conciencia sobre el suicidio y aliente a las personas a tomar medidas cuando estén preocupadas por alguien al respecto.

Unas palabras acerca del suicidio

Se estima que 1 de cada 10 estudiantes universitarios considera el suicidio, y que el suicidio es la segunda causa de muerte entre los estudiantes universitarios. Es un tema difícil para conversar con su hijo estudiante. Sin embargo, sabemos que hablar sobre el suicidio es la mejor manera de prevenirlo.

El Centro de Orientación Psicológica ofrece una capacitación de prevención del suicidio, llamada Lifesavers, para los docentes, el personal y los estudiantes. En esta capacitación, se utiliza la palabra FACTS como ayuda memoria para entender los signos de advertencia del suicidio. Estos signos de advertencia incluyen:⁵

- Sentimientos (Feelings), incluidas las emociones o creencias de que uno está atascado en una mala situación que no mejorará (p. ej., desesperanza, inutilidad o falta de control).
- Actuar (Acting) de manera imprudente, tener ansiedad, aislarse u obtener información o elementos para el suicidio.
- Cambios (Changes) en el comportamiento (p. ej., sueño, consumo de drogas), en la personalidad o en el estado de ánimo.

- ▶ Hablar (Talk) o enviar mensajes de texto sobre la muerte o el suicidio. Es posible que el estudiante hable sobre el suicidio directamente (p. ej., “Quiero morir”) o indirectamente (p. ej., “Estoy cansado de la vida”). Deben tomarse seriamente todas las conversaciones o inferencias sobre la muerte o el suicidio.
- ▶ Situaciones (Situations) que son estresantes o abrumadoras (p. ej., trauma, pérdida de un ser querido o de una relación).

Estrategias para hablar con los estudiantes sobre el suicidio

- ▶ Exprese empatía y preocupación. Evite discutir o restarle importancia a la angustia de su hijo estudiante.
- ▶ Cuando note signos de advertencia, pregúntele sobre pensamientos o planes de suicidio. Sea directo y siga preguntando hasta obtener una respuesta directa.
- ▶ Dé esperanza y apoyo. Hágale saber a su hijo que no está solo y que usted lo apoyará.
- ▶ Vincúlelo con recursos.
 - ▶ Anímelo a ir al Centro de Orientación Psicológica. Durante el horario de atención, los estudiantes que tengan pensamientos suicidas pueden acudir al Centro de Orientación Psicológica y atenderse de inmediato con el profesional de guardia. Después del horario laboral, pídale que llamen al (414) 288-7172 y elijan la opción 2.
 - ▶ Comparta recursos de prevención del suicidio a nivel nacional, como la Línea de crisis y prevención del suicidio (1-800-273-TALK) o la Línea de ayuda por mensaje de texto (741-741).
- ▶ Si está preocupado por la seguridad inmediata de su hijo:
 - ▶ Llame al Departamento de Policía de Marquette University (414-288-1911).

BIBLIOGRAFÍA

1. Kessler, R.C., Chiu, W.T., Demler, O., Walters, E.E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of twelve-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Archives of General Psychiatry*, 62, 617–627.
2. Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities variation across student subgroups across campuses. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201, 60-67.
3. National College Health Assessment (NCHA), 2018
4. Oswalt, S. B., Lederer, A. M., Chestnut-Steich, K., Day, C., Halbritter, A., & Ortiz, D. (2018). Trends in college students' mental health diagnoses and utilization of services, 2009–2015. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515748>
5. Life Savers: Peer Suicide Prevention Training, Marquette University

ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

INTRODUCCIÓN/SENTAR LAS BASES

La transición a la universidad genera entusiasmo en los estudiantes. Sin embargo, las investigaciones demuestran que las primeras semanas en la universidad presentan el riesgo más alto en una diversidad de conductas que incluyen el consumo de alcohol y la agresión sexual. Durante la transición a la universidad, los padres y familiares pueden desempeñar una función fundamental para seguir influyendo de manera positiva en la salud y el bienestar de sus hijos estudiantes.

Estos datos pueden darle seguridad:

Se ha demostrado que la supervisión de los padres es un factor de protección en las relaciones de pareja de los adolescentes, incluida la prevención de la victimización de la pareja¹.

Cuando los padres supervisan y muestran interés en el tiempo libre de sus hijos durante la transición a la universidad, hay menos probabilidades de que los estudiantes pasen tiempo con compañeros que beben mucho y hay más probabilidades de que limiten su consumo personal durante el primer año².

APOYO DE LOS PADRES Y FAMILIARES

Es importante que los padres y familiares hablen sobre las expectativas con respecto a los comportamientos y los posibles riesgos y consecuencias relacionados con el alcohol. Cuando los estudiantes exploren sus nuevos entornos, probablemente deban enfrentar decisiones sobre el alcohol. Marquette cuenta con su apoyo en los esfuerzos para crear un entorno donde todos los estudiantes puedan desempeñarse bien, tanto dentro como fuera del aula. Las siguientes son algunas recomendaciones para ayudarlo como aliado:

Esté preparado: usted tiene la oportunidad de hablar con su hijo estudiante sobre algunas de las decisiones más importantes que deberá tomar cuando inicie su experiencia universitaria. Investigar un poco con anticipación lo ayudará a prepararse para esas conversaciones.

Tenga una conversación: planifique una conversación abierta y relajada en la que pueda escuchar la perspectiva, las ideas y las opiniones de su hijo. Use su experiencia y sus aptitudes como padre para crear un espacio seguro en el que su hijo pueda hacer preguntas, contarle qué le preocupa y hablar sobre lo que piensa con respecto a la universidad y a beber alcohol.

Apoye la responsabilidad personal: uno de los objetivos de su conversación podría ser reforzar el sentido de responsabilidad personal de su hijo en sus decisiones y acciones. Reforzar el sentido de asumir compromisos también puede aumentar la conciencia sobre las propias opciones y promover la toma de decisiones positivas.

Establezca expectativas claras: la universidad implica comprometer tiempo y dinero. Algunos estudios demuestran que los estudiantes universitarios que beben mucho tienen calificaciones más bajas

Recuérdle las leyes a su hijo: es ilegal que los menores de 21 años beban alcohol. Haga que su hijo conozca las reglamentaciones específicas del campus, ya que infringir la ley o las políticas del campus puede tener consecuencias graves. Deje en claro que usted no aprueba que se infrinjan las leyes.

Anime a su hijo a buscar ayuda y a acceder a recursos de apoyo: en la transición a la universidad, es posible que se sienta abrumado o solo. Recuérdle que hacer preguntas y buscar ayuda es normal, y que en el campus hay recursos disponibles para obtener ayuda, que se incluyen en la sección “Recursos” de esta guía.

Aliente a su hijo a participar activamente en los programas de prevención que ofrece Marquette. Antes de que ingrese al campus, se le solicitará a su hijo que complete el módulo en línea sobre “Alcohol y Otras Drogas”, Vector Solutions Safe Colleges (Soluciones Vector para Universidades Seguras), el cual empoderará a los estudiantes para que tomen decisiones informadas sobre el consumo de alcohol y otras drogas y que les ayudará a reflexionar y a considerar varios asuntos relacionados con el consumo de alcohol en la universidad. En Orientación, los estudiantes recibirán información sobre las políticas y los recursos del campus, además de apoyo en relación con las decisiones sobre el alcohol y otras drogas. Una vez que se hayan establecido en la comunidad, los estudiantes asistirán a la capacitación en intervención del espectador y aprenderán habilidades para intervenir en situaciones en las que se haya producido una intoxicación aguda.

¿Estará su hijo estudiante en el proceso activo de recuperación cuando vaya a Marquette?

Estos son algunos de los aspectos para considerar cuando envíe a su hijo a Marquette:

- ▶ Planifique antes del ingreso de su hijo: conozca los grupos de apoyo de la comunidad local, marque en el mapa dónde están ubicados en relación con el campus y averigüe sobre el transporte público para llegar a esos lugares.
- ▶ Queremos que los estudiantes en recuperación se sientan parte del campus como todos los demás, pero tienen que manejar variables diferentes para mantenerse a salvo.
- ▶ Comuníquese con nosotros para conocer el programa y los servicios de recuperación universitarios en Marquette.

¿Está preocupado por su hijo estudiante?

¿Qué debe hacer si está preocupado por que su hijo pueda tener un problema con el alcohol?

A continuación se incluyen algunos signos a los que debe prestar atención, así como maneras en las que puede conversar con su hijo.

Estos son algunos de los posibles signos de advertencia:

- ▶ Un cambio en el desempeño académico, como calificaciones más bajas o inasistencias frecuentes a clases.
- ▶ Amigos o familiares preocupados porque su hijo bebe alcohol.
- ▶ Pérdida de interés en las actividades regulares.
- ▶ El hecho de no advertir o no preocuparse por cómo les afecta a los demás su consumo de alcohol.

- ▶ Falta de atención a la salud y al aseo personal.
- ▶ Aumento en la intensidad y en la frecuencia del consumo de alcohol.
- ▶ Actitud desafiante ante las normas y reglamentaciones.
- ▶ Cambios en la conducta.
- ▶ Mayor dependencia del alcohol.
- ▶ Problemas con el cumplimiento de la ley o de las políticas de la universidad.
- ▶ Problemas en las relaciones.
- ▶ Intentos infructuosos para dejar de beber.
- ▶ Problemas de salud física.
- ▶ Incidentes ocasionados por una alta concentración de alcohol en la sangre (blood alcohol concentration, BAC).

Si está preocupado por su hijo estudiante, el paso más importante que puede dar es hablar con él y compartir su inquietud.

Algunos aspectos para considerar cuando inicie esta conversación:

- ▶ Sea específico en cuanto a los comportamientos que ha observado y comparta sus preocupaciones.
- ▶ Al expresar sus observaciones, puede abrir un diálogo sin juzgar. Eso podría hacer que su hijo se sienta más cómodo al poder compartir sus pensamientos y sentimientos con honestidad.
- ▶ Inste a su hijo a que busque ayuda. Recuérdele los recursos que hay disponibles en el campus.

POLÍTICAS DE MARQUETTE

Marquette University, de conformidad con las leyes estatales, prohíbe el uso y la tenencia de bebidas alcohólicas a menores de 21 años de edad. Marquette utiliza algunos programas, como AlcoholEdu for Sanction, E-toke, CHOICES y BASICS, y realiza evaluaciones formales de detección de alcohol o de drogas a los estudiantes que sean culpables de haber infringido nuestras políticas sobre alcohol y drogas. La sección "Recursos" contiene información completa sobre cada programa.

BIBLIOGRAFÍA

1. Leadbeater, B., Banister, E., Ellis, W., & Yeung, R. (2008). Victimization and Relational Aggression in Adolescent Romantic Relationships: The Influence of Parental and Peer Behaviors, and Individual Adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(3), 359-372.
2. Abar, C., & Turrisi, R. (2008). How important are parents during the college years? A longitudinal perspective of indirect influences parents yield on their college teens' alcohol use. *Addictive Behaviors*, 33(10), 1360-1368.
3. Martin, C.S. and Winters, K.C. (1999). Diagnosis and assessment of alcohol use disorders among adolescents. *Alcohol Research and Health*. 22, 95-106.
4. Chapter 6: What To Do If You Think Your Child Might Be Using Drugs. *Growing Up Drug-Free: A Parent's Guide to Prevention – 1998*. Retrieved December 11, 2006, from the U.S. Department of Education, Office of Safe and Drug-Free Schools. Website: www.ed.gov/offices/OSDFS/parents_guide/parents_guide6.html.



VIOLENCIA SEXUAL

INTRODUCCIÓN/SENTAR LAS BASES

Marquette trabaja para crear una comunidad sin violencia mediante programas de prevención, servicios de defensoría y apoyo, y la Política de conducta sexual inapropiada, discriminación y acoso sexual del título IX. Lamentablemente, los estudiantes de Marquette no son inmunes a las realidades que enfrentan los estudiantes universitarios en todo el país, como la violencia sexual, la violencia en las relaciones y el acoso. Queremos darle las herramientas necesarias para ayudar a que su hijo estudiante tenga un rol activo en la creación de una comunidad segura y para apoyarlo en caso de que se vea enfrentado a la violencia.

APOYO DE LOS PADRES Y FAMILIARES

Qué puede hacer antes de que su hijo vaya al campus

Los padres y familiares desempeñan una función importante ayudando a que los estudiantes formen sus valores y expectativas en cuanto a las relaciones, lo que incluye cómo pueden entender el consentimiento, el respeto y los límites. Al guiar a su hijo a través de una conversación sobre las relaciones y las expectativas antes de su llegada al campus, usted puede darle una buena base sobre la que podrá seguir construyendo. Esto contribuye a una comunidad más segura en el campus, ya que se ha demostrado que las actitudes saludables con respecto al consentimiento y las relaciones son factores de protección contra la violencia.^{1,2}

¿Cómo podría ser esa conversación?

- ▶ Explore las expectativas y creencias de su hijo estudiante con respecto a las relaciones y el consentimiento. Preguntas que puede hacer:
 - ▶ ¿Cuáles son las conductas saludables en una relación? ¿Qué conductas podrían ser preocupantes?
 - ▶ ¿Cómo puedes establecer límites con una pareja? ¿Qué puedes hacer si tu pareja no respeta esos límites?
 - ▶ ¿Cómo tratas el conflicto en una relación?
 - ▶ Si decides tener actividad sexual, ¿cómo puedes asegurarte de que tienes el consentimiento? ¿Cómo puedes asegurarte de que estás comunicando claramente tus deseos?

- ▶ Recuérdale la definición de “consentimiento” de Marquette:
*Para que las personas tengan actividad sexual mutua de cualquier tipo, debe haber un consentimiento claro, consciente y voluntario antes y durante la actividad sexual. El consentimiento es el acuerdo positivo, voluntario, claro, otorgado activamente entre los participantes para tener actividad sexual o un acto sexual específico. Las relaciones o consentimientos previos no implican consentimiento para la actividad sexual futura. El consentimiento puede revocarse en cualquier momento después de haberlo otorgado, siempre que la revocación se comunique de manera clara.*³
- ▶ Aliente a su hijo a participar activamente en los programas de prevención que ofrece Marquette.
 - ▶ Antes de que su hijo estudiante llegue al campus, se le solicitará que complete el módulo en línea sobre “Prevención de Agresión Sexual para Estudiantes de Pregrado”, Vector Solutions Safe Colleges (Soluciones Vector para Universidades Seguras), un módulo en línea que explora la violencia en la pareja, la violencia sexual, y cómo pueden los estudiantes marcar una diferencia en el campus.
 - ▶ En Orientación, los estudiantes recibirán información sobre los recursos del campus y sobre cómo denunciar incidentes de violencia.
 - ▶ Una vez que se hayan establecido en la comunidad, los estudiantes asistirán a la capacitación en intervención del espectador y aprenderán habilidades para intervenir en situaciones que podrían conducir a la violencia.

Qué puede hacer después de que su hijo llegue al campus

Pregúnteles cómo deciden sobre sus relaciones y el consentimiento.

- El Título IX es la ley federal que prohíbe la discriminación sexual (incluyendo la violencia sexual, el acoso, la violencia en las relaciones y el acecho) en las escuelas que reciben fondos federales.
- Consulte la Política de Marquette contra la Discriminación y el Acoso: www.marquette.edu/sexual-misconduct. Esta política incluye información sobre cómo la escuela procede ante los informes de conducta sexual inapropiada y el acoso.

Consulte la Política de conducta sexual inapropiada, discriminación y acoso sexual del título IX de Marquette

- ▶ El título IX es la ley federal que prohíbe la discriminación sexual (incluidos la violencia sexual, el hostigamiento, la violencia en las relaciones y el acoso) en las escuelas que reciben subvención federal.
- ▶ Marquette tiene su propia Política de conducta sexual inapropiada, discriminación y acoso sexual del título IX, que se puede encontrar en www.marquette.edu/sexual-misconduct/policy.php. Esta política incluye información sobre el modo en que la universidad aborda las denuncias de conducta sexual inapropiada y acoso.

Si su hijo estudiante le informa que ha sufrido violencia:

- ▶ Reconozca que puede haber sido difícil para su hijo compartir esta información con usted y permítale que le revele la información a su propio ritmo.

- ▶ Anímelo a acceder a los recursos del campus para recibir apoyo, como los Servicios de Defensoría, el Centro de Orientación Psicológica y la Oficina del Título IX. Estos recursos están preparados para ayudar a los estudiantes en diversas áreas, que incluyen cómo manejarse ante inquietudes sobre la seguridad, dónde hacer una denuncia, cómo acceder a la atención médica, qué hacer cuando están preocupados por el impacto en las clases, etc.
- ▶ Sepa que no está solo, y que el acceso al apoyo es importante también para usted. Puede comunicarse con Servicios de Defensoría y recibir apoyo y orientación para ayudar a su hijo.

Qué le puede decir a su hijo

- ▶ “Te creo”. Para su recuperación, es fundamental que el estudiante sepa que le creen y lo apoyan.
- ▶ “No es culpa tuya”. Que el estudiante sepa que no es responsable de la violencia ejercida contra él es tan fundamental como saber que le creen. Sin importar la circunstancia, el responsable de los actos de violencia es siempre el agresor.
- ▶ “Lamento que te haya pasado esto. No lo merecías”. Escuchar esas palabras de usted puede ser de mucha ayuda para su hijo. Los estudiantes que son víctimas de violencia suelen culparse en cierto grado, y expresar compasión puede ser un paso para ayudarlos a avanzar.
- ▶ “Tienes permitido sentirte así”. Darle permiso a su hijo para que procese lo sucedido de la manera en que lo necesite (ya sea con ira, tristeza, insensibilidad, humor, etc.) le dará espacio para sanar. Intente no decirle cómo “debe” sentirse ni cómo cree que se sentiría si le hubiera ocurrido a usted. Cada estudiante que sufre violencia reacciona a su propia manera, y lo mejor es estar en contacto con él para conocer la mejor manera de ayudarlo en cuanto al apoyo que usted le brinde.
- ▶ “Cuenta conmigo”. Hágale saber a su hijo que usted está disponible para apoyarlo y haga un seguimiento sobre lo que necesita. También es importante estar en contacto con él para saber si está recibiendo apoyo de alguien más, como defensores, consejeros, amigos u otros familiares.

BIBLIOGRAFÍA

1. Warren, P., et al. “Comprehension of Sexual Consent as a Key Factor in the Perpetration of Sexual Aggression among College Men.” *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, vol. 24, no. 8, sept. de 2015, pág. 897 a 913.
2. Lundgren, R., Amin, A. “Addressing Intimate Partner Violence and Sexual Violence Among Adolescents: Emerging Evidence of Effectiveness.” *Journal of Adolescent Health*, vol. 56, n.º 1, enero de 2015, pág. S42 a S50.
3. Política de conducta sexual inapropiada, discriminación y acoso sexual del título IX de Marquette University, <https://www.marquette.edu/sexual-misconduct/policy.php>.
4. Small, M., et al. “Protective Effects of a Parent-College Student Communication During the First Semester of College.” *Journal of American College Health*, vol. 59 n.º 6, junio de 2011, pág. 547 a 554.
5. Adaptado del recurso EverFi: “Supporting Survivors, Resources for Loved Ones, What to Say and How to Help” <https://everfi.com/sexual-assault-prevention-resources-for-parents/supporting-survivors/>

RESOURCES

Servicios de Defensoría

Centro para el Bienestar de los Estudiantes y la Promoción de la Salud

707 Building, #130

(414) 288-5244; Servicios de Apoyo Confidenciales de Defensoría, 24 horas al día, los 365 días del año

advocacy@marquette.edu

Los estudiantes, el profesorado, el personal, las familias y los graduados pueden llamar al número de teléfono de los Servicios de Defensoría para hacer preguntas, recopilar información, recibir alojamiento y/o apoyo académico, crear un plan de seguridad, hablar sobre las opciones para presentar una denuncia, recibir apoyo con las órdenes de alejamiento y las órdenes de restricción, etc. Los Servicios de Defensoría brindarán apoyo y asistencia a los sobrevivientes, independientemente de si se presenta una denuncia formal con la policía o el Título IX. La atención en Servicios de Defensoría es un recurso confidencial en el campus, lo que significa que los defensores de guardia no emiten un reporte al Título IX y/o al Departamento de Policía de la Universidad de Marquette.

Actividades en el Campus:

<https://www.marquette.edu/alumni-memorial-union/campus-activities/>

Los eventos se realizan todos los jueves, viernes y sábados por la noche durante todo el semestre..

Programas de prevención de alcohol y otras drogas

<https://www.marquette.edu/student-wellness/alcohol.php>

Equipo CARE

El equipo CARE (Campus Assessment Response and Education) es un equipo multifuncional que evalúa, deriva o responde de manera coordinada e integral, con dignidad y respeto, a los estudiantes que se considera que presentan angustia emocional, para ayudarlos a prosperar y para garantizar la seguridad de toda la comunidad universitaria. Si tiene inquietudes sobre el bienestar de su hijo estudiante y desea que se lo derive al equipo CARE, llame al (414) 288-1412 o envíe un mensaje de correo electrónico a

CARE@marquette.edu.

<https://www.marquette.edu/student-affairs/care-team.php>

Centro de Orientación Psicológica de Marquette University

Holthusen Hall 204

(414) 288-7172

www.marquette.edu/counseling

Departamento de Policía de Marquette University

749 N. 16th St.

(414) 288-6800 (casos que no son emergencias)

(414) 288-1911 (emergencias)

www.marquette.edu/mupd

Oficina de Servicios para Personas con Discapacidades

707 Building, 5th Floor

(414) 288-1645

www.marquette.edu/disability-services

La Oficina de Servicios para Personas con Discapacidades ofrece acceso a adaptaciones académicas para estudiantes con discapacidades documentadas.

Conducta sexual inapropiada y el Título IX

<https://www.marquette.edu/sexual-misconduct/index.php>





BE THE DIFFERENCE.

Division of Belonging and Student Affairs
P.O. Box 1881
Alumni Memorial Union 437
Milwaukee, WI 53201
414.288.7206
www.marquette.edu/student-affairs/