



## Recursos para los estudiantes

La Oficina para el Bienestar del Estudiante patrocina conferencias informativas y educativas durante todo el año académico. Además, la oficina puede conectar a su estudiante con los varios recursos disponibles en el plantel para ayudarle a controlar la tensión y mejorar su bienestar. Entre los servicios disponibles para los estudiantes se incluyen:

- ④ Servicios de Asesamiento y Psicológicos (Counseling and Psychological Services, CAPS)
- ④ Apoyo académico
- ④ Apoyo espiritual
- ④ Apoyo de compañeros
- ④ Gimnasio

**CAPS: 530-752-0871**

**Prevención Nacional del Suicidio:  
1-800-273-TALK**



## Los cambios de roles provocan tensión

Muchos estudiantes están acostumbrados a ser los mejores de su clase. La escuela de medicina requiere cambios en los hábitos del estudio: los estudiantes podrían tener dificultades para ajustarse a una calificación “promedio” o más baja.

Muchos de los estudiantes son vistos por sus familias como la persona “a quien acudir”, pero los estudiantes no estarán tan disponibles como antes para escuchar o tratar de ayudar desde la distancia. El entender y aceptar estos cambios es importante tanto para los estudiantes como para los miembros de la familia.

## Bienestar estudiantil

Un aspecto esencial en la preparación médica es aprender a cuidar la salud y bienestar propios. Es importante mantener un equilibrio sano entre el trabajo y el resto de la vida, reconocer y enfrentar las situaciones difíciles y saber cuándo buscar apoyo. Lo que aprendemos a hacer por nosotros mismos podremos enseñárselo a nuestros pacientes.



## Cómo apoyar a su estudiante de medicina



## Recursos para las familias

**UCDAVIS**  
**SCHOOL OF MEDICINE**

**OFFICINA PARA EL BIENESTAR DEL ESTUDIANTE**

Escuela de Medicina de UC Davis  
916-703-WELL

[www.ucdmc.ucdavis.edu/mdprogram/student\\_wellness](http://www.ucdmc.ucdavis.edu/mdprogram/student_wellness)

# Recursos para las familias



## Cómo superar los retos de la facultad de medicina

Las exigencias físicas y emocionales de la facultad de medicina pueden ser entre las más difíciles que haya enfrentado su estudiante hasta ahora. Los estudiantes pueden enfrentarse a:

- ④□ Largas horas
- ④□ Carga de trabajo abrumadora
- ④□ Presiones o dificultades académicas
- ④□ Cambios en relaciones interpersonales
- ④□ Soledad
- ④□ Deuda económica

Los retos de la facultad de medicina pueden causar que los estudiantes se sientan presionados, irritados, cansados, ansiosos, incluso deprimidos, afectando así su rendimiento y bienestar. Usted puede brindar un apoyo invaluable a su estudiante:

### Escuchándole • Alentándole • Entendiéndole

#### Presiones:

LA SOCIEDAD

LA COMUNIDAD

LA FAMILIA

LAS FINANZAS

LOS RETOS ACADEMICOS

LAS EXPECTATIVAS PERSONALES

### FUNDACIONES Agosto – Diciembre

- Anatomía Humana
- Fisiología Humana
- Biología Celular/Histología
- Bioquímica y Biología Molecular
- Atención al Enfermo 1

### MECANISMO Y ENFERMEDAD Enero – Mayo

- E.N.R.G. - Endocrinología / Nutrición / Reproducción / Genética
- Microbiología
- Inmunología
- Farmacología
- Patología general
- Atención al Enfermo 1

#### Plan de estudios para el estudiante de medicina del primer año.

Para un calendario detallado – inclusive fechas para la instrucción, exámenes y recesos – visite [medschool.ucdavis.edu](http://medschool.ucdavis.edu). Bajo Educación elija Programa de M.D., luego Plan de Estudios y seleccione el calendario académico para el año actual o el próximo.

Presiones	Cómo ayudar
No poder viajar a casa ni visitar a familiares fuera del área	Preguntarle con anticipación si puede participar en eventos, en lugar de esperar que participe. Dejarle claro que está bien si no puede asistir
Presión académica, Ya no sentirse “especial”	Recordarle que es talentoso, inteligente y que usted le quiere incondicionalmente, independientemente de sus calificaciones
Insomnio o privación del sueño	Alentarle a fijar horarios regulares cuando sea posible, incluyendo descansos y hora de dormir
Largas horas de trabajo y estudio, incluso los fines de semana	Hablar 15 minutos cada día. No se sienta ofendido si su estudiante no tiene tiempo para hablar, es la realidad de la facultad de medicina
Falta de ejercicio	Ayudarle a desarrollar una rutina fácil de ejercicio que pueda incorporar en sus horarios de clases y estudio
Mala alimentación	Hacer comidas caseras que puedan recalentarse y comerse durante varias noches. Comprar comida y llenarle su refrigerador con bocadillos, bebidas y opciones de cenas saludables
No puede resolver los problemas médicos de familiares	Entender y aceptar que no es el doctor de la familia
Incapaz de hablar sobre asuntos relacionados con pacientes	Respetar la confidencialidad de los pacientes; su estudiante está cumpliendo con reglamentos federales
Sentirse abrumado, ansioso o deprimido	Recuérdelle de nuevo que le quiere, así como los recursos a su disposición en el plantel. Llamar al 916-703-WELL