

Apoyando A Su Medico Estudiante



UC DAVIS
HEALTH

SCHOOL OF
MEDICINE



Recursos Para Estudiantes

La Oficina de Bienestar Estudiantil patrocina talleres interactivos y otros programas de bienestar durante todo el año escolar. La oficina también puede conectar a nuestros estudiantes con los muchos recursos disponibles para ayudarlos a controlar el estrés y mejorar el bienestar. Los servicios disponibles para los estudiantes incluyen:

- [Servicios de Consejería de Salud Estudiantil \(SHCS\): 530-752-0871, que incluye apoyo en crisis 24/7; programe una cita aquí.](#)
- Oficina de Aprendizaje Estudiantil y Recursos Educativos ([OSLER](#))
- Oficina de Diversidad de Estudiantes y Residentes ([OSRD](#))
- [Oficina de Bienestar Estudiantil](#), 916-703-9355
- [Oficina de Desarrollo Estudiantil](#)
- [Gimnasio](#)
- [Soporte Espiritual](#)

Cambios de Roles

Muchos estudiantes están acostumbrados a estar entre los primeros de su clase. La escuela de medicina requiere cambios en los hábitos de estudio: los estudiantes pueden tener dificultades para adaptarse a un puntaje "promedio" o más bajo.

Muchos también son vistos por los miembros de la familia como una persona a la que acudir, pero no estarán tan disponibles como antes para escuchar o tratar de ayudar a distancia. Comprender y aceptar estos cambios es importante tanto para los estudiantes como para los miembros de la familia.

Bienestar Estudiantil

Un aspecto esencial para convertirse en médico es que los estudiantes aprendan a cuidar su salud y bienestar. Pueden hacerlo manteniendo una integración saludable entre el trabajo y la vida personal, reconociendo y abordando situaciones desafiantes y sabiendo cuándo buscar apoyo. Lo que aprenden a hacer por sí mismos, se lo pueden enseñar a sus pacientes.

Recursos Para Familias



Superar Los Desafíos de la Escuela de Medicina

Las demandas físicas y emocionales de la escuela de medicina pueden ser algunas de las más difíciles que nuestros estudiantes han enfrentado hasta la fecha. Los estudiantes pueden experimentar:

- Largas horas
- Carga de trabajo abrumadora
- Presión o dificultades académicas
- Cambios en las relaciones
- Soledad
- Deuda financiera



Los desafíos de la escuela de medicina pueden hacer que los estudiantes se sientan estresados, irritados, cansados, ansiosos e incluso deprimidos, lo que afecta su desempeño y bienestar. Puede ofrecer un apoyo invaluable a sus estudiantes: **escuchando, alentando, y comprendiendo.**

Plan de Estudios Del Estudiante de Medicina

Para obtener un calendario detallado (fechas individuales para instrucciones, exámenes y descansos), visite UC Davis School of Medicine. En descripción general del plan de estudios, seleccione en Calendario Académico y seleccione el año académico.

Estresores comunes de los estudiantes de medicina	Cómo puedes ayudar
No poder hacer viajes a casa o visitar a familiares fuera del área	Pregunte con anticipación si pueden participar en los eventos en lugar de esperar que asistan. Deje en claro que está bien si no pueden asistir.
Presión académica, ya no sentirse "especial"	Recuérdales que son talentosos e inteligentes y que los amas incondicionalmente, independientemente de sus calificaciones.
Insomnio o privación del sueño	Animémoslos a establecer horarios regulares siempre que sea posible, incluidos los descansos y la hora de dormir.
Largas horas de trabajo y estudio, incluso los fines de semana.	Reserva 15 minutos todos los días para hablar. Comprenda que estar demasiado ocupado para hablar no es algo personal sino la naturaleza de la escuela de medicina.
Falta de ejercicio	Ayúdelos a desarrollar una rutina de ejercicios fácil que puedan incorporar a sus clases y horarios de estudio.
Dieta no saludable	Prepare comidas caseras que se puedan recalentar y comer durante varias noches. Vaya de compras y llene su refrigerador con refrigerios saludables, bebidas y opciones para la cena.
Incapaz de abordar los problemas médicos de los miembros de la familia.	Comprender y aceptar que no es el médico de familia.
Incapaz de discutir temas relacionados con el paciente	Respetar la confidencialidad del paciente; su estudiante se adhiere a las regulaciones federales.
Sentirse abrumado, ansioso o deprimido	Recuérdelos nuevamente que son amados y de los recursos disponibles para ellos en el campus; pueden llamar: 916-703-9355.