

Actualización semanal sobre estudiantes universitarios en estado y escuela mental
Taylor Pieri College Student Student Health Mental Health
Colaborador semanal: pensar detrás de los estudiantes universitarios mentes

Knowing that thanksgiving break and Winter Break is coming up can be extremely exciting and relieving for college students to hear/know. While working through the first semester of college, it can be draining, tiring, exciting, new, and many more words to describe that feeling when being a college student. Getting down to the last couple weeks can become more challenging with lots of tests and finals. However, students can get in a slump and it's hard to stay focused, continuing going to class, homework, jobs, and even friendships. The last stretch is tiring cause many students just want that break to come quicker and tend to fall.

Algunas cosas importantes a tener en cuenta son la organización y cómo prepararse para ir al descanso. Hacer las finales más rápido en lugar de último minuto puede ayudar a aliviar el estrés y ayudar a realizar más trabajo de manera rápida y eficiente. Dormir lo suficiente y mantenerse hidratado mientras come e incluso cuida su salud mental es crucial. Los estudiantes universitarios parecen estar extremadamente estresados con mucho sobre sus hombros. Es importante tener en cuenta que aunque 100 cosas pueden parecer mucho, tomar 1 cosa a la vez (completar pequeñas tareas una a la vez sin pensar en las 99 cosas más que hacer) puede ser beneficioso para los estudiantes y aún más A las personas les gustan los padres y los trabajos/carreras.



