

Welcome to Carolina!

¡Bienvenidos a Carolina!

1. We are so excited that you and your student are now part of the Carolina family. New Student & Family Orientation is a wonderful time for students to get ready for their next steps at UNC and for families to provide their own support as everyone transitions to this new place.

We feel confident that Carolina will become your student's home-away-from-home. While they get to know Carolina better, it's our job to make sure we are partnering with you, their family support, to help them along the way.

So, let's start here. We have provided this calendar to share resources, tips, conversation starters, and more as you move from Orientation and onward, throughout this year. Find more resources and family engagement opportunities at families.unc.edu.

Welcome to the Carolina community!

Your Office on Campus,
New Student & Family Programs

1. Estamos muy emocionados de que usted y su estudiante ahora formen parte de la familia Carolina. La Orientación para Nuevos Estudiantes y Familias es un momento maravilloso para que los estudiantes se preparen para sus próximos pasos en UNC y para que las familias les brinden su apoyo durante esta transición a un nuevo lugar.

Confiamos en que Carolina se convertirá en el segundo hogar de su estudiante. Mientras ellos van conociendo mejor a Carolina, nuestra labor es asegurarnos de colaborar con ustedes, su red de apoyo familiar, para acompañarlos en el camino.

Así que empecemos aquí. Hemos preparado este calendario para compartir recursos, consejos, temas para conversar y mucho más, desde la Orientación y a lo largo de este año. Puede encontrar más recursos y oportunidades para la participación de las familias en families.unc.edu.

¡Bienvenidos a la comunidad Carolina!

Su oficina en el campus,
New Student & Family Programs

2. ABOUT UNC

The nation's first public university is at the heart of what's next, preparing a diverse student body to become creators, explorers, innovators, and leaders in North Carolina and throughout the world. Carolina's nationally recognized, innovative teaching, campus-wide spirit of inquiry and dedication to public service continue the

legacy that began in 1795 when the University first opened its doors to students.

In Chapel Hill, students develop a voice for critical thought and the courage to guide change. They connect to the future they're already shaping. Carolina is committed to access for all, providing life-changing opportunities such as the Carolina Covenant, which promises a debt-free education to low-income students.

In its third century — an era of groundbreaking study and research — UNC-Chapel Hill is harnessing the very best of our fast-changing world. We're proud to advance knowledge for this and each generation to come.

2. Acerca de UNC

La primera universidad pública del país se encuentra en el centro de lo que viene, preparando a un estudiantado diverso para convertirse en creadores, exploradores, innovadores y líderes en Carolina del Norte y en todo el mundo.

La enseñanza innovadora y reconocida a nivel nacional de Carolina, su espíritu de investigación presente en todo el campus y su compromiso con el servicio público continúan el legado que comenzó en 1795, cuando la Universidad abrió sus puertas por primera vez a los estudiantes.

En Chapel Hill, los estudiantes desarrollan una voz propia para el pensamiento crítico y el valor necesario para impulsar el cambio. Se conectan con el futuro que ya están ayudando a construir. Carolina está comprometida con el acceso para todos y ofrece oportunidades que transforman vidas, como el Carolina Covenant, que promete una educación sin deuda a estudiantes de bajos ingresos.

En su tercer siglo —una época de estudios e investigaciones innovadoras— UNC-Chapel Hill está aprovechando lo mejor de nuestro mundo en constante cambio. Nos enorgullece avanzar el conocimiento para esta generación y para cada generación futura.

Carolina's nationally recognized, innovative teaching, campus- wide spirit of inquiry and dedication to public service continue the legacy that began in 1795 when the University first opened its doors to students.

La enseñanza innovadora y reconocida a nivel nacional de Carolina, su espíritu de investigación presente en todo el campus y su compromiso con el servicio público continúan el legado que comenzó en 1795, cuando la Universidad abrió sus puertas por primera vez a los estudiantes.

University Homepage unc.edu UNC STUDENT AFFAIRS studentaffairs.unc.edu DIVISION OF STUDENT SUCCESS students.unc.edu NEW STUDENT & FAMILY PROGRAMS nsfp.unc.edu For Common Contacts for Families, see page 25 of the calendar.

PÁGINA PRINCIPAL DE LA UNIVERSIDAD
unc.edu

ASUNTOS ESTUDIANTILES DE UNC
studentaffairs.unc.edu

DIVISIÓN DE ÉXITO ESTUDIANTEL
students.unc.edu

PROGRAMAS PARA NUEVOS ESTUDIANTES Y FAMILIAS
nsfp.unc.edu

Para consultar los contactos comunes para familias, vea la página 25 del calendario.

3. NEW STUDENT & FAMILY PROGRAMS (NSFP)

Our mission is to provide new undergraduate students the information and activities needed to transition smoothly to Carolina. NSFP also wants to create an ongoing partnership between the University and Carolina families, in support of our students. NSFP is your link to campus — let us be your first email or phone call when you have questions, needs, or feedback!

THE UNC FAMILY EXPERIENCE

During the summer, we will invite you to create an account on the UNC Family Experience, your communication link to the University during your student's time at Carolina. As you register for Orientation, you will be given an account automatically. If your email address has changed from the time your student submitted their application to UNC or made their Orientation reservation, you may sign up at uncfamilies.campusesp.com.

FAMILY ORIENTATION RESOURCES

We're glad you're here! Over the course of this program, you will learn how to partner with UNC to support your student's success, connect with faculty and staff, see the campus community, and learn resources available to your student.

Here is some information to help you along the way:

ORIENTATION HELP DESK

New Student & Family Programs will staff an Orientation Help Desk located in the FPG Student Union nearby the main orientation presentation space during the following hours:

FIRST-YEAR ORIENTATION DAY 1 8:30 AM – 4:30 PM

TRANSFER ORIENTATION 8:30 AM – 4:30 PM

NAMETAGS

Your Orientation nametag will be at Check-In, and it is your ticket to all Orientation events and meals. Anyone not wearing a nametag may

be excluded from Orientation events. Damaged or lost nametags can be replaced at the Help Desk.

3. PROGRAMAS PARA NUEVOS ESTUDIANTES Y FAMILIAS (NSFP)

Nuestra misión es brindar a los nuevos estudiantes de pregrado la información y las actividades que necesitan para hacer una transición exitosa a Carolina. NSFP también busca crear una colaboración continua entre la Universidad y las familias de Carolina, en apoyo de nuestros estudiantes. NSFP es su enlace con el campus: ¡permítanos ser su primer contacto por correo electrónico o por teléfono cuando tenga preguntas, necesidades o comentarios!

LA EXPERIENCIA PARA FAMILIAS DE UNC

Durante el verano, le invitaremos a crear una cuenta en UNC Family Experience, su enlace de comunicación con la Universidad durante el tiempo que su estudiante esté en Carolina. Al inscribirse en la Orientación, se le creará una cuenta automáticamente. Si su dirección de correo electrónico ha cambiado desde el momento en que su estudiante presentó su solicitud a UNC o hizo su reservación para la Orientación, puede inscribirse en uncfamilies.campusesp.com.

RECURSOS PARA LA ORIENTACIÓN FAMILIAR

¡Nos alegra que esté aquí! A lo largo de este programa, aprenderá cómo colaborar con UNC para apoyar el éxito de su estudiante, conectarse con profesores y personal, conocer la comunidad del campus y descubrir los recursos disponibles para su estudiante. A continuación, encontrará información que le ayudará durante este proceso:

MESA DE AYUDA DE ORIENTACIÓN

New Student & Family Programs contará con personal en una Mesa de Ayuda de Orientación ubicada en el FPG Student Union, cerca del espacio principal de presentaciones de orientación, durante el siguiente horario:

ORIENTACIÓN PARA ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO — DÍA 1

8:30 a. m. – 4:30 p. m.

ORIENTACIÓN PARA ESTUDIANTES TRANSFERIDOS

8:30 a. m. – 4:30 p. m.

GAFETES DE IDENTIFICACIÓN

Su gafete de identificación de Orientación estará disponible en el registro y será su pase de entrada a todos los eventos y comidas de la Orientación. Cualquier persona que no lleve puesto su gafete podrá ser excluida de los eventos de Orientación. Los gafetes dañados o extraviados se pueden reemplazar en la Mesa de Ayuda.

4. GREETINGS FROM UNIVERSITY LEADERSHIP

SALUDOS DEL LIDERAZGO UNIVERSITARIO

Dear Carolina families,

Welcome to the University of North Carolina at Chapel Hill. We are thrilled that your student will be joining us this fall, our 233rd year, and equally excited to welcome you as part of the Carolina family. Your guidance, encouragement and support play an essential role, and we are grateful for the trust you place in our University. As a parent of college students myself, I understand the mix of emotions that can accompany this step. Please know that your student is joining a community deeply committed to their success and well-being, and we are here for you and your student every step of the way. As the nation's first public university, we believe there is no higher calling than preparing future leaders to address the world's most pressing challenges. Your student will find exceptional opportunities to explore their interests, grow intellectually and personally, and develop the skills and values that will serve them throughout their lives. They will be challenged, inspired and supported, and we look forward to seeing all they will accomplish at Carolina and beyond. The future belongs to Carolina, and we are excited for you to join us.

Go Heels!

Lee H. Roberts
Chancellor

5. As you begin your experience at UNC-Chapel Hill, know that our Division of Student Success is committed to your Carolina experience. Through meaningful student engagement and a commitment to academic excellence — both inside and beyond the classroom — Carolina prepares students for exceptional career success and lifelong academic achievement. Across the University, our teams provide a welcoming environment for all Tar Heels, foster opportunities for student learning and development, and spur student success. Our Tar Heel parents and families are essential to that work — and your role in our Carolina community is vital and valued.

We know the college transition is a time of tremendous growth, new opportunities, adventures, and

challenges. We want to both involve and support you in this process, facilitating a strong and rewarding partnership among the University, your student, and your family. Please take full advantage of the information in this Handbook and call upon us when needed. In particular, we encourage you to sign up for our UNC Family Experience portal to access news, newsletters, and direct emails from us at go.unc.edu/FamilyExperience. If we can help at any point during your student's experience at Carolina, please feel free to reach out.

Go Heels!

James E. Orr

Senior Vice Provost for Student Success

4. Estimadas familias de Carolina:

Bienvenidos a la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Nos llena de entusiasmo que su estudiante se una a nosotros este otoño, en nuestro 233.º año, y nos complace igualmente darle la bienvenida a usted como parte de la familia Carolina. Su orientación, aliento y apoyo desempeñan un papel esencial, y agradecemos la confianza que deposita en nuestra Universidad.

Como padre de estudiantes universitarios, comprendo la mezcla de emociones que puede acompañar este paso. Tenga la seguridad de que su estudiante se integra a una comunidad profundamente comprometida con su éxito y bienestar, y que estaremos aquí para usted y para su estudiante en cada etapa del camino.

Como la primera universidad pública del país, creemos que no hay vocación más elevada que preparar a futuros líderes para enfrentar los desafíos más urgentes del mundo. Su estudiante encontrará oportunidades excepcionales para explorar sus intereses, crecer intelectual y personalmente, y desarrollar las habilidades y los valores que le servirán a lo largo de toda su vida. Se le plantearán retos, encontrará inspiración y recibirá apoyo, y esperamos con entusiasmo ver todo lo que logrará en Carolina y más allá.

El futuro le pertenece a Carolina, y nos alegra que se una a nosotros.

¡Go Heels!

Lee H. Roberts

Rector

5. Welcome to the Tar Heel family!

¡Bienvenido a la familia Tar Heel!

Al comenzar su experiencia en UNC-Chapel Hill, sepa que nuestra División de Éxito Estudiantil está comprometida con su experiencia en Carolina. A través de una participación estudiantil significativa y un compromiso con la excelencia académica —tanto dentro como fuera del salón de clases— Carolina prepara a sus estudiantes para un éxito profesional excepcional y para logros académicos a lo largo de toda la vida. En toda la Universidad, nuestros equipos ofrecen un ambiente acogedor para todos los Tar Heels, fomentan oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo estudiantil, e impulsan el éxito de los estudiantes. Nuestros padres y familias Tar Heel son esenciales para esta labor, y su papel en nuestra comunidad Carolina es vital y muy valorado.

Sabemos que la transición a la universidad es una etapa de enorme crecimiento, nuevas oportunidades, aventuras y desafíos. Queremos tanto involucrarle como apoyarle en este proceso, facilitando una colaboración sólida y gratificante entre la Universidad, su estudiante y su familia. Le invitamos a aprovechar plenamente la información incluida en este Manual y a comunicarse con nosotros cuando lo necesite. En particular, le animamos a inscribirse en nuestro portal UNC Family Experience para acceder a noticias, boletines informativos y correos electrónicos directos de nuestra parte en go.unc.edu/FamilyExperience. Si podemos ayudarle en cualquier momento durante la experiencia de su estudiante en Carolina, no dude en comunicarse con nosotros.

¡Go Heels!

James E. Orr
Vicerrector Superior de Éxito Estudiantil

6. UNC WOW (WEEKS OF WELCOME)

Weeks of Welcome, or WOW, is a great tradition to help kick-off the start of the academic year at Carolina. Spearheaded by the student-led WOW Board, the two weeks feature nearly 150 campus-sponsored events to welcome students, help them get connected, and start the year off well. Encourage your student to attend!

They can find the schedule at heellife.unc.edu/events.

6. UNC WOW (SEMANAS DE BIENVENIDA)

Weeks of Welcome, o WOW, es una gran tradición que ayuda a dar inicio al año académico en Carolina. Organizadas por la WOW Board, una junta dirigida por estudiantes, estas dos semanas incluyen casi 150 eventos patrocinados por el campus para dar la bienvenida a los estudiantes, ayudarles a conectarse con la comunidad universitaria y comenzar bien el año. ¡Anime a su estudiante a participar!

Pueden encontrar el calendario en heellife.unc.edu/events.

7. FINANCES

Your student will receive a UNC OneCard that serves as their identification card and grants access to campus events, concerts, recreational games, fitness classes and functions as a library card. You and your student can establish a Carolina Convenience account on the card where funds can be loaded to purchase meals, snacks, books, and school supplies on campus. Learn more at onecard.unc.edu

The Office of the University Cashier is the place on-campus that manages billing and collection of tuition, fees, housing costs, meal plan costs, and many other campus-related expenses.

The Office of Scholarships and Student Aid can help you and your student navigate the process of finding, applying for, and using student aid of many types. Each year you can visit their site to start the process by filling out the FAFSA and the CSS Profile.

Learn more at studentaid.unc.edu/incoming/how-to-apply

Many students finance part of their education seeking part-time jobs on campus and in the Chapel Hill area. University Career Services can be of support, and some students who qualify for Work-Study Programs can seek employment through that process.

Learn more at:

careers.unc.edu

studentaid.unc.edu/work-study-program

Your student should plan to fill out the Federal Application for Student Aid (FAFSA) each year to be considered for student aid.

Find out more at fafsa.ed.gov

7. FINANZAS

Su estudiante recibirá una UNC OneCard, que funciona como su tarjeta de identificación y le permite acceder a eventos del campus, conciertos, actividades recreativas, clases de acondicionamiento físico, y también sirve como tarjeta de biblioteca. Usted y su estudiante pueden establecer una cuenta Carolina Convenience en la tarjeta, en la cual se pueden cargar fondos para comprar comidas, refrigerios, libros y materiales escolares en el campus.

Obtenga más información en onecard.unc.edu

La Oficina del Cajero de la Universidad es la oficina del campus que administra la facturación y el cobro de la matrícula, las cuotas, los costos de vivienda, los costos de los planes de comidas y muchos otros gastos relacionados con el campus.

Escanee este código QR para ver las fechas importantes de la Oficina del Cajero para el otoño de 2026.

FECHAS DE FACTURACIÓN

La Oficina de Becas y Ayuda Estudiantil puede ayudarles a usted y a su estudiante a navegar el proceso de buscar, solicitar y utilizar distintos tipos de ayuda estudiantil. Cada año, pueden visitar su sitio web para iniciar el proceso completando la FAFSA y el CSS Profile.

Obtenga más información en studentaid.unc.edu/incoming/how-to-apply

Muchos estudiantes financian parte de su educación buscando empleos de medio tiempo en el campus y en el área de Chapel Hill. University Career Services puede ofrecer apoyo, y algunos estudiantes que califican para los Programas de Trabajo y Estudio pueden buscar empleo a través de ese proceso.

Obtenga más información en:

careers.unc.edu
studentaid.unc.edu/work-study-program

Su estudiante debe planificar completar la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes —FAFSA, por sus siglas en inglés— cada año para ser considerado para recibir ayuda estudiantil.

Obtenga más información en fafsa.ed.gov

8. AUGUST 2026

Did you know

AGOSTO DE 2026

¿Sabía que...?

You can find your move-in date assignment and other move-in tips here, scan the QR code to the right
Students can grant family members access to view and pay bills by granting authorized user or proxy access. Scan the QR code to learn more

QUESTIONS TO ASK YOUR STUDENT

Are you meeting new people?

-

How are your classes?

-

What are you most excited about right now?

-

How are the dynamics between all of your roommates?

-

Do you have any health needs?

-

How are you doing with meals? Do you need to change or get a meal plan with Carolina Dining?

-

Have you been to any Weeks of Welcome events?

-

Have you spoken to your RA (Resident Advisor) yet?

8. PREGUNTAS PARA HACERLE A SU ESTUDIANTE

¿Estás conociendo a gente nueva?

- ¿Cómo van tus clases?

- ¿Qué es lo que más te entusiasma en este momento?

- ¿Cómo es la dinámica entre todos tus compañeros de cuarto?

- ¿Tienes alguna necesidad de salud?

- ¿Cómo te está yendo con las comidas? ¿Necesitas cambiar tu plan de comidas o adquirir uno con Carolina Dining?

- ¿Has asistido a algún evento de Weeks of Welcome?

- ¿Ya has hablado con tu RA —Resident Advisor, o asesor residente—?

9. CAMPUS HEALTH

UNC Health is proud to support Carolina students with their health and wellbeing through on-campus service offerings at Campus Health. With a statewide network of 20 hospitals, more than 900 clinics, and clinical patient care programs at the UNC School of Medicine, UNC Health offers a depth of specialized expertise and resources enhancing care for all students in Chapel Hill and across North Carolina. As an academic health system, we draw on state-of-the-art research and evidence-based care developed by our leading medical school faculty. This integration of clinical excellence, innovation, and focus

on the full spectrum of patient needs ensures that all Tar Heels benefit from the latest advances in primary care, specialty services, and mental health care.

campushealth.unc.edu

COUNSELING & PSYCHOLOGICAL SERVICES (CAPS)

CAPS provides mental health care and is available to assist your student in managing academic and personal demands more effectively. CAPS services include initial assessments, brief individual psychotherapy, group therapy, medication management, community referral coordination, academic intervention, and after-hours phone support.

If a student's needs fall outside of the brief therapy that CAPS provides, e.g., instances such as specialized testing or they need open-ended treatment, therapists at CAPS can help students get connected with a mental health provider in Chapel Hill or surrounding areas.

caps.unc.edu

STUDENT WELLNESS

Student Wellness, the campus health education and health promotion office, works to educate the University community on relevant health and wellness matters that may impact students' personal and academic success. We provide health messaging, skill-building workshops, and support groups on topics such as stress management, mindfulness, nutrition, sleep, sexual health and substance use to help facilitate positive choices towards healthier behaviors.

studentwellness.unc.edu

MANAGING EXPECTATIONS AND TRANSITIONS: TIPS FOR FAMILIES

-

Be willing to listen to your student and discuss how and when you want to communicate.

-

Encourage them to solve their problems and questions as they arise.

-

Send care packages or letters.

-

Provide support without supervising.

-

Your student will still look to you for support,

so familiarize yourself with campus resources.

9. SALUD DEL CAMPUS

UNC Health se enorgullece de apoyar la salud y el bienestar de los estudiantes de Carolina a través de los servicios que se ofrecen en el campus en Campus Health. Con una red estatal de 20 hospitales, más de 900 clínicas y programas de atención clínica al paciente en la Facultad de Medicina de UNC, UNC Health ofrece una amplia gama de conocimientos especializados y recursos que fortalecen la atención para todos los estudiantes en Chapel Hill y en toda Carolina del Norte. Como sistema académico de salud, nos basamos en investigaciones de vanguardia y en atención fundamentada en evidencia, desarrolladas por el destacado profesorado de nuestra facultad de medicina. Esta integración de excelencia clínica, innovación y atención centrada en todo el espectro de necesidades del paciente garantiza que todos los Tar Heels se beneficien de los avances más recientes en atención primaria, servicios especializados y atención de salud mental.

campushealth.unc.edu

SERVICIOS DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA (CAPS)

CAPS proporciona atención de salud mental y está disponible para ayudar a su estudiante a manejar de manera más eficaz las exigencias académicas y personales. Los servicios de CAPS incluyen evaluaciones iniciales, psicoterapia individual breve, terapia de grupo, manejo de medicamentos, coordinación de referidos a la comunidad, intervención académica y apoyo telefónico fuera del horario regular.

Si las necesidades de un estudiante van más allá de la terapia breve que ofrece CAPS —por ejemplo, en casos que requieren evaluaciones especializadas o tratamiento sin un límite definido de sesiones— los terapeutas de CAPS pueden ayudarle a conectarse con un proveedor de salud mental en Chapel Hill o en las áreas cercanas.

caps.unc.edu

BIENESTAR ESTUDIANTEL

Student Wellness, la oficina de educación y promoción de la salud del campus, trabaja para educar a la comunidad universitaria sobre asuntos relevantes de salud y bienestar que pueden afectar el éxito personal y académico de los estudiantes. Ofrecemos mensajes de salud, talleres para desarrollar habilidades y grupos de apoyo sobre temas como el manejo del estrés, la atención plena, la nutrición, el sueño, la salud sexual y el consumo de sustancias, con el fin de promover decisiones positivas hacia conductas más saludables.

studentwellness.unc.edu

MANEJO DE EXPECTATIVAS Y TRANSICIONES: CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

- Esté dispuesto a escuchar a su estudiante y a conversar sobre cómo y cuándo desean comunicarse.
- Anímele a resolver sus problemas y preguntas a medida que surjan.
- Envíele paquetes de cuidado o cartas.
- Bríndele apoyo sin supervisarle.
- Su estudiante seguirá acudiendo a usted en busca de apoyo, así que familiarícese con los recursos del campus.

10. SEPTEMBER 2026

SEPTIEMBRE DE 2026

DID YOU KNOW?

The Alert Carolina Emergency Notification System communicates in multiple ways with the community in the event of an emergency or dangerous situation.

Learn more about the system at alertcarolina.unc.edu

Families can sign up for notifications via X or the Carolina Ready Safety App. Find out how at alertcarolina.unc.edu/register

Living with a Roommate

All new, first-year students will live on-campus at UNC. Carolina Housing provides a robust program for students to enjoy where they live, get involved, participate in programs and events, and much more.

For many students this is the first time living on their own and with a roommate. Learning to live with a new person can be a difficult process and Carolina Housing can help. Encourage your student to get support from their Resident Advisor (RA) who is trained to help with roommate conflicts and mediation.

10. ¿SABÍA QUE...?

The **Alert Carolina Emergency Notification System** can be translated as the name of the system plus an explanation in Spanish. Here is a polished version:

El Sistema de Notificación de Emergencias Alert Carolina se comunica de múltiples maneras con la comunidad en caso de una emergencia o situación peligrosa.

Obtenga más información sobre el sistema en alertcarolina.unc.edu.

Las familias pueden inscribirse para recibir notificaciones a través de X o de la aplicación de seguridad Carolina Ready. Infórmese sobre cómo hacerlo en alertcarolina.unc.edu/register.

Vivir con un compañero de cuarto

Todos los estudiantes nuevos de primer año vivirán en el campus de UNC. Carolina Housing ofrece un programa sólido para que los estudiantes disfruten del lugar donde viven, se involucren, participen en programas y eventos, y mucho más.

Para muchos estudiantes, esta es la primera vez que viven por su cuenta y con un compañero de cuarto. Aprender a convivir con una persona nueva puede ser un proceso difícil, y Carolina Housing puede ayudar. Anime a su estudiante a buscar apoyo de su Resident Advisor —RA, o asesor residente—, quien está capacitado para ayudar con conflictos entre compañeros de cuarto y procesos de mediación.

11. FAMILY

FOOTBALL DAY

SATURDAY, OCTOBER 24

UNC VS. SYRACUSE

Family Football Day exists to provide a home-game, fan day experience focused on Carolina families and their students. Ticket options will be shared out to Carolina families via the UNC Family Experience portal. The event offers a pre-game tailgate experience, Chapel Thrill Game Day, from our partners at Carolina Athletics. Stay connected for

more details at uncfamilies.campusesp.com!

11. DÍA DE FÚTBOL AMERICANO PARA FAMILIAS

SÁBADO, 24 DE OCTUBRE

UNC VS. SYRACUSE

El Día de Fútbol Americano para Familias tiene como propósito ofrecer una experiencia de día de partido en casa, centrada en las familias de Carolina y sus estudiantes. Las opciones para comprar boletos se compartirán con las familias de Carolina a través del portal UNC Family Experience.

El evento ofrece una experiencia previa al partido, **Chapel Thrill Game Day**, organizada por nuestros socios de Carolina Athletics. ¡Manténgase conectado para recibir más detalles en uncfamilies.campusesp.com!

12. HIGH FIVES FOR HEELS

VISIT FAMILIES.UNC.EDU FOR
EVENT DATES, WAYS TO DONATE
& VOLUNTEER!

High Fives for Heels is a collaboration between New Student & Family Programs, The Carolina Parents Council and dedicated Carolina Family volunteers. It's mission is to encourage our Tar Heel students via high fives and free study snacks during the busy mid-terms and finals seasons.

12. HIGH FIVES FOR HEELS

¡VISITE FAMILIES.UNC.EDU PARA CONSULTAR LAS FECHAS DE LOS EVENTOS, LAS FORMAS DE DONAR Y LAS OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO!

High Fives for Heels es una colaboración entre New Student & Family Programs, The Carolina Parents Council y dedicados voluntarios de las familias de Carolina. Su misión es animar a nuestros estudiantes Tar Heel mediante saludos de “high five” y refrigerios gratuitos para estudiar durante las ajetreadas temporadas de exámenes parciales y finales.

13. OCTOBER 2026

Did you know?

Chapel Hill has a tradition of the community celebrating Halloween. The Franklin Street thoroughfare is the place many gather to show off their costumes. Carolina works to provide extra staffing during this time and provide alternative programming to make sure there are also on campus events for students.

Your student can discover those on campus Halloween events and more on Heellife.unc.edu.

Questions to ask your student

How are your classes going?

-

Are there any difficult midterms happening?

-

What's your favorite part of being in college so far?

-

Do you need my help with completing the FAFSA for next year?

-

Do you have plans for Halloween? And, staying safe?

-

Did you know New Student & Family Programs hires student

leaders every fall? Visit nsfp.unc.edu for more details & to apply!

13. OCTUBRE DE 2026

¿Sabía usted?

Chapel Hill tiene la tradición de que la comunidad celebre Halloween. La avenida Franklin Street es el lugar donde muchas personas se reúnen para lucir sus disfraces. Carolina trabaja para proporcionar personal adicional durante este período y ofrecer programación alternativa para asegurarse de que también haya eventos en el campus para los estudiantes.

Su estudiante puede descubrir estos eventos de Halloween en el campus y mucho más en Heellife.unc.edu.

Preguntas para hacerle a su estudiante

¿Cómo van tus clases?

- ¿Tienes algún examen parcial difícil próximamente?
- ¿Cuál ha sido tu parte favorita de estar en la universidad hasta ahora?
- ¿Necesitas mi ayuda para completar la FAFSA del próximo año?
- ¿Tienes planes para Halloween? ¿Y para mantenerte seguro/a?
- ¿Sabías que New Student & Family Programs contrata líderes estudiantiles cada otoño? Visita nsfp.unc.edu para obtener más detalles y presentar tu solicitud.

14. SPRING REGISTRATION

New students typically register for spring courses in late Fall semester. You may hear from your student that this can be a time of anxiety as they think through deciding on a major, determining a schedule, and getting the classes they want and need. It is important to allow them space to problem solve and work through the process and encourage them to:

-proactively reach out to an academic advisor. Dedicated appointments and drop-in hours are available and fill up quickly. Visit advising.unc.edu to learn more.

-see available courses in the Course Catalog at catalog.unc.edu

-use the UNC Schedule Builder at registrar.unc.edu/schedule-builder

-review the Registration Guide at <https://registrar.unc.edu/first-year-student-registration> guide

14. INSCRIPCIÓN PARA LA PRIMAVERA

Por lo general, los estudiantes nuevos se inscriben en los cursos de primavera a finales del semestre de otoño. Es posible que su estudiante le comente que este puede ser un momento de ansiedad, ya que debe pensar en la elección de una especialización, la planificación de su horario y la inscripción en las clases que desea y necesita.

Es importante darles espacio para resolver problemas y avanzar en el proceso, y animarlos a:

- Comunicarse de manera proactiva con un asesor académico. Hay citas específicas y horarios de atención sin cita previa disponibles, pero se llenan rápidamente. Visite advising.unc.edu para obtener más información.
- Consultar los cursos disponibles en el Catálogo de Cursos en catalog.unc.edu.
- Usar el UNC Schedule Builder en registrar.unc.edu/schedule-builder.
- Revisar la Guía de Inscripción en <https://registrar.unc.edu/first-year-student-registration-guide>.

15. IDEAS IN ACTION PREPARING GRADUATES TO BECOME LIFELONG LEARNERS

This fall, Carolina will embark on its fifth year of the IDEAs in Action curriculum, which has been many years in the making. IDEAs in Action is a curriculum that empowers students to design their own journey while providing them with a fundamental foundation that prepares them not only for their education at Carolina but future success as leaders, creative problem-solvers, lifelong learners and engaged citizens.

“IDEA” stands for Identify, Discover, Evaluate and Act — key steps in the process of learning how to think analytically, work collaboratively and communicate effectively, regardless of a student’s course of study. IDEAs in Action has three key pillars:

Learn more about
the new curriculum at
ideasinaction.unc.edu
or scan the QR Code

First-Year Foundations help students start strong. A key component is College Thriving, a one-credit course that prepares students to participate fully in the opportunities of a research university and find resources to support them in their educational pursuits. First-Year Seminars/First-Year Launches, Data Literacy, Writing at the Research University and Global Language round out the First-Year Foundation offerings.

Focus Capacities aid students in exploring a wealth of arts and sciences offerings while developing essential capacities for future learning and life. Students design their own course of study and gain valuable experience with writing, presenting, and collaborating with peers. Reflection and Integration courses allow students to put their learning into action, through transformative

experiences both inside and outside the classroom.

15. IDEAS EN ACCIÓN

PREPARAR A LOS GRADUADOS PARA CONVERTIRSE EN APRENDICES DE POR VIDA

Este otoño, Carolina comenzará su quinto año con el currículo IDEAs in Action, el cual ha sido desarrollado durante muchos años. IDEAs in Action es un currículo que empodera a los estudiantes para diseñar su propio recorrido académico, al mismo tiempo que les brinda una base fundamental que los prepara no solo para su educación en Carolina, sino también para el éxito futuro como líderes, solucionadores creativos de problemas, aprendices de por vida y ciudadanos comprometidos.

“IDEA” significa **Identificar, Descubrir, Evaluar y Actuar**: pasos clave en el proceso de aprender a pensar de manera analítica, trabajar en colaboración y comunicarse eficazmente, independientemente del programa de estudios del estudiante.

IDEAs in Action tiene tres pilares clave:

Fundamentos del Primer Año

Capacidades de Enfoque

Reflexión e Integración

INSCRIPCIÓN PARA LA PRIMAVERA

Por lo general, los estudiantes nuevos se inscriben en los cursos de primavera a finales del semestre de otoño. Es posible que su estudiante le comente que este puede ser un momento de ansiedad, ya que debe pensar en la elección de una especialización, la planificación de su horario y la inscripción en las clases que desea y necesita.

Es importante darles espacio para resolver problemas y avanzar en el proceso, y animarlos a:

- Comunicarse de manera proactiva con un asesor académico. Hay citas específicas y horarios de atención sin cita previa disponibles, pero se llenan rápidamente. Visite advising.unc.edu para obtener más información.
- Consultar los cursos disponibles en el Catálogo de Cursos en catalog.unc.edu.

- Usar el UNC Schedule Builder en registrar.unc.edu/schedule-builder.
- Revisar la Guía de Inscripción en <https://registrar.unc.edu/first-year-student-registration-guide>.

Obtenga más información sobre el nuevo currículo en ideasinaction.unc.edu o escanee el código QR.

Los **Fundamentos del Primer Año** ayudan a los estudiantes a comenzar con éxito. Un componente clave es **College Thriving**, un curso de un crédito que prepara a los estudiantes para participar plenamente en las oportunidades de una universidad de investigación y encontrar recursos que los apoyen en sus metas educativas. Los Seminarios de Primer Año/First-Year Launches, Alfabetización de Datos, Escritura en la Universidad de Investigación y Lengua Global completan la oferta de los Fundamentos del Primer Año.

Las **Capacidades de Enfoque** ayudan a los estudiantes a explorar una amplia variedad de opciones en las artes y las ciencias, al mismo tiempo que desarrollan capacidades esenciales para el aprendizaje futuro y la vida. Los estudiantes diseñan su propio programa de estudios y adquieren experiencia valiosa en escritura, presentaciones y colaboración con sus compañeros.

Los cursos de **Reflexión e Integración** permiten a los estudiantes poner en práctica su aprendizaje mediante experiencias transformadoras, tanto dentro como fuera del salón de clases.

16. NOVEMBER 2026

Did you know?

The University Compliance Office (UCO) works to meet the individual needs of students with disabilities, chronic medical conditions, a temporary disability, or pregnancy complications resulting in barriers to fully accessing University courses, programs and activities. Even if your student has never utilized accommodations before, you are invited to contact UCO for more information.

compliance.unc.edu/access-and-accommodations

Questions to ask your student

Have you used office hours to meet with your instructors?

•

In what ways have your interests changed this semester?

•

What kind of classes are you wanting to take in the spring?

•

Have you met with an academic advisor this semester?

16. NOVIEMBRE DE 2026

¿Sabía usted?

La Oficina de Cumplimiento Universitario (University Compliance Office, UCO) trabaja para atender las necesidades individuales de los estudiantes con discapacidades, condiciones médicas crónicas, una discapacidad temporal o complicaciones durante el embarazo que crean barreras para acceder plenamente a los cursos, programas y actividades de la Universidad. Aunque su estudiante nunca haya utilizado adaptaciones o ajustes anteriormente, le invitamos a comunicarse con la UCO para obtener más información.

compliance.unc.edu/access-and-accommodations

Preguntas para hacerle a su estudiante

Have you used office hours to meet with your instructors?

•

In what ways have your interests changed this semester?

•

What kind of classes are you wanting to take in the spring?

•

Have you met with an academic advisor this semester?

17. CAROLINA HOUSING

Carolina Housing offers a fantastic opportunity for first-year and upper-division students to get and stay connected to campus with spaces to live, learn and play! Stay informed about important dates and updates throughout the year by following Carolina Housing on social media and visiting their website for the latest information on housing for the next academic year, summer housing options, and more.
housing.unc.edu

OFF-CAMPUS STUDENT LIFE

This office is committed to educating all Carolina students in life skills related to living off-campus and in the community. Your student should look to them to make informed choices about off-campus housing and roommates. Many students feel the pressure to sign off-campus housing leases early in their first year at Carolina. We share family concerns about students being asked to sign leases with other students they barely know. We also feel that students can greatly benefit from at least two years of living on-campus. Be proactive in your conversation about this with your student. Encourage them to gather good information and communicate your expectations about this decision-making process.
offcampus.unc.edu

PREPARE FOR WINTER BREAK

Winter Break is nice time for students to decompress from a busy semester and prepare for spring. It is also important time in the evolving relationship between you and your student. For many, this may be the first time that your student will be home for more than just a long weekend. They have gotten used to more independence and will expect that some of their new formed habits will continue once they get home. Be sure to communicate clearly, what rules may still exist while they stay at home. At the same time, respect their individuality as they respect your house rules. Ask honest questions to foster open conversation about your student's experiences. This will help foster a positive relationship and winter break experience.

OFF-CAMPUS HOUSING PLANNING

As students begin thinking ahead to their sophomore year, many families have questions about when and how to explore housing options. At Carolina, students may start learning about off-campus housing as early as September, though many continue the process through March. There is no single right timeline. The best time to search depends on a student's preferences, priorities, and comfort level.

Off-Campus Student Life is here to support students and families throughout this process. The office provides education around housing options, leases, budgeting, and roommate decision-making, and encourages students to take time to gather information before signing a lease. Throughout the year, Off-Campus Student Life hosts a Fall Housing Fair, a Spring Housing Fair, and a series of orientation and educational programs to help students make informed choices.

For the most current listings, resources, and guidance, students are encouraged to visit offcampushousing.unc.edu, which is updated regularly with available options and tools to support their housing search.

offcampushousing.unc.edu

17. VIVIENDA EN CAROLINA

Carolina Housing ofrece una excelente oportunidad para que los estudiantes de primer año y los estudiantes de años superiores se conecten y se mantengan conectados con el campus, con espacios para vivir, aprender y disfrutar. Manténgase informado sobre fechas importantes y

novedades durante todo el año siguiendo a Carolina Housing en las redes sociales y visitando su sitio web para obtener la información más reciente sobre la vivienda para el próximo año académico, las opciones de vivienda durante el verano y mucho más.

housing.unc.edu

VIDA ESTUDIANTEL FUERA DEL CAMPUS

Esta oficina se dedica a educar a todos los estudiantes de Carolina en habilidades importantes para vivir fuera del campus y en la comunidad. Su estudiante debe acudir a esta oficina para tomar decisiones bien informadas sobre la vivienda fuera del campus y la elección de compañeros de vivienda.

Muchos estudiantes sienten la presión de firmar contratos de alquiler para vivir fuera del campus muy temprano durante su primer año en Carolina. Compartimos la preocupación de las familias sobre el hecho de que se les pida a los estudiantes firmar contratos de alquiler con otros estudiantes a quienes apenas conocen. También creemos que los estudiantes pueden beneficiarse mucho de vivir en el campus por lo menos durante dos años.

Sea proactivo al conversar sobre este tema con su estudiante. Anímelo a reunir buena información y comuníquese sus expectativas sobre este proceso de toma de decisiones.

offcampus.unc.edu

PREPARARSE PARA LAS VACACIONES DE INVIERNO

Las vacaciones de invierno son un buen momento para que los estudiantes descansen después de un semestre ocupado y se preparen para la primavera. También son un momento importante en la relación, que sigue evolucionando, entre usted y su estudiante.

Para muchas familias, esta puede ser la primera vez que su estudiante esté en casa por más tiempo que solo un fin de semana largo. Los estudiantes ya se han acostumbrado a tener más independencia y esperarán que algunos de sus nuevos hábitos continúen cuando regresen a casa.

Asegúrese de comunicar claramente qué reglas seguirán vigentes mientras estén en casa. Al mismo tiempo, respete su individualidad, así como ellos deben respetar las reglas de su hogar. Haga preguntas sinceras para fomentar una conversación abierta sobre las experiencias de su estudiante. Esto ayudará a fortalecer una relación positiva y a que las vacaciones de invierno sean una buena experiencia.

PLANIFICACIÓN DE VIVIENDA FUERA DEL CAMPUS

A medida que los estudiantes comienzan a pensar en su segundo año, muchas familias tienen preguntas sobre cuándo y cómo explorar las opciones de vivienda. En Carolina, los estudiantes pueden empezar a informarse sobre la vivienda fuera del campus desde septiembre, aunque muchos continúan el proceso hasta marzo. No existe un único calendario correcto. El mejor

momento para buscar depende de las preferencias, prioridades y nivel de comodidad de cada estudiante.

Off-Campus Student Life está aquí para apoyar a los estudiantes y a sus familias durante todo este proceso. La oficina ofrece orientación sobre opciones de vivienda, contratos de alquiler, presupuestos y la toma de decisiones sobre compañeros de vivienda, y anima a los estudiantes a tomarse el tiempo necesario para reunir información antes de firmar un contrato de alquiler.

Durante el año, Off-Campus Student Life organiza una Feria de Vivienda en el otoño, una Feria de Vivienda en la primavera y una serie de programas de orientación y educación para ayudar a los estudiantes a tomar decisiones informadas.

Para consultar los listados, recursos y orientación más actualizados, se anima a los estudiantes a visitar offcampushousing.unc.edu, que se actualiza regularmente con opciones disponibles y herramientas para apoyar su búsqueda de vivienda.

offcampushousing.unc.edu

18. DECEMBER 2026

Did you know?

Questions to ask your student

18. DICIEMBRE DE 2026

¿Sabía usted?

Student Conduct apoya el compromiso de Carolina con una comunidad basada en el honor, la integridad y la toma de decisiones éticas.

Guiada por el Código de Conducta Estudiantil, esta oficina ayuda a los estudiantes a comprender sus responsabilidades, tomar decisiones informadas y contribuir a un ambiente universitario seguro y respetuoso. A través de la educación, la colaboración y la participación estudiantil — incluidas las oportunidades de servir en la Junta de Conducta— Student Conduct fomenta el desarrollo de líderes éticos y responsables en Carolina y más allá.

Obtenga más información en studentconduct.unc.edu.

Preguntas para hacerle a su estudiante

- ¿Cómo te estás preparando para los exámenes finales?
- ¿Cómo va el estudio?

- ¿Qué estás haciendo para dormir lo suficiente y cuidarte?
- ¿Qué ayuda necesitas para regresar a casa durante el receso?
- ¿Cómo están tus finanzas?

19. ACADEMIC ESSENTIALS

At this point in the semester, newer students have learned the academic routine with midterm exams, quizzes, papers, and more completed. If they are not happy with their progress or just want to continue to enhance their academic skills, then there is a plethora of resources for them to consider:

THE CENTER FOR STUDENT SUCCESS features the UNC Writing and Learning Center, peer mentoring programs, and support for transfer students and Carolina Firsts. Students can find academic coaching to improve their learning and study techniques, group and individual tutoring for specific subjects, support in reviewing writing assignments, and more.

Learn more at:

studentsuccess.unc.edu

learningcenter.unc.edu

writingcenter.unc.edu

THE UNIVERSITY LIBRARY is your student's place to study, do research, recharge, and get things done.

With 10 locations around campus and convenient hours there is always a way to get connected. Encourage your student to use the libraries to:

- Discover books, articles, films, and much more.
- Get help from research experts.
- Find space to focus solo or meet with friends to collaborate.
- Take a study break with a new book, movie, or audiobook.

19. ASPECTOS ACADÉMICOS ESENCIALES

En este momento del semestre, los estudiantes más nuevos ya han aprendido la rutina académica, con exámenes parciales, pruebas cortas, trabajos escritos y otras tareas ya completadas. Si no están satisfechos con su progreso o simplemente desean seguir fortaleciendo sus habilidades académicas, hay una gran variedad de recursos que pueden considerar:

EL CENTRO PARA EL ÉXITO ESTUDIANTIL incluye el UNC Writing and Learning Center, programas de mentoría entre estudiantes y apoyo para estudiantes transferidos y Carolina Firsts. Los estudiantes pueden encontrar asesoramiento académico para mejorar sus técnicas de aprendizaje y estudio, tutoría grupal e individual para materias específicas, apoyo para revisar trabajos escritos y mucho más.

Obtenga más información en:

studentsuccess.unc.edu
learningcenter.unc.edu
writingcenter.unc.edu

LA BIBLIOTECA UNIVERSITARIA es el lugar de su estudiante para estudiar, investigar, recargar energías y realizar sus tareas. Con 10 ubicaciones en el campus y horarios convenientes, siempre hay una manera de conectarse con sus servicios. Anime a su estudiante a usar las bibliotecas para:

- Descubrir libros, artículos, películas y mucho más.
- Recibir ayuda de expertos en investigación.
- Encontrar un espacio para concentrarse a solas o reunirse con amistades para colaborar.
- Tomarse un descanso del estudio con un libro, una película o un audiolibro nuevo.

20. CAREER READINESS

UNC Career Center is committed to helping students navigate the career planning and preparation process as they develop their career goals. Encourage your student to use the Career Center soon after arriving on-campus — it's never too early to get help exploring interests and mapping a plan for your future.

careers.unc.edu

HOW CAN PARENTS AND FAMILY MEMBERS SUPPORT THEIR STUDENTS

CAREER PLANNING?

Encourage them to explore major/career interests by taking assessments that clarify their strengths.

Have them consider enrolling in courses designed to expose new students to the practical application of career development theories.

Cheer them on as they build their experience through volunteering, internships, and leadership roles. These can help hone career interests, develop new skills, and make them more marketable to employers.

Remind them that the Career Center has staff available to meet and discuss their career planning and goals.

STUDY ABROAD

UNC Study Abroad offers programs around the world for students in all majors to earn credit towards their UNC degree while living and studying in a different country — for a few weeks in the summer, during the fall or spring semester, or for a full year. The cost can vary based on length of trip, local cost of living, in-state or out-of-state status, and more. UNC Study Abroad is committed to helping students find a great academic and financial fit in a program.

studyabroad.unc.edu

Scan the QR Code to learn more

about the Career Center

and how you can help:

Scan the QR Code to check out

ways to support your student on

their study abroad journey.

20. PREPARACIÓN PROFESIONAL

El Centro de Carreras Profesionales de UNC se compromete a ayudar a los estudiantes a orientarse en el proceso de planificación y preparación profesional mientras desarrollan sus metas de carrera. Anime a su estudiante a utilizar los servicios del Centro de Carreras poco después de llegar al campus; nunca es demasiado temprano para recibir ayuda para explorar intereses y trazar un plan para su futuro.

careers.unc.edu

¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES Y FAMILIARES APOYAR A SUS ESTUDIANTES EN LA PLANIFICACIÓN PROFESIONAL?

- Anímelos a explorar sus intereses académicos y profesionales mediante evaluaciones que les ayuden a identificar sus fortalezas.
- Invítelos a considerar inscribirse en cursos diseñados para exponer a los estudiantes nuevos a la aplicación práctica de las teorías del desarrollo profesional.
- Apóyelos y aliéntelos mientras adquieren experiencia a través del voluntariado, las pasantías y los roles de liderazgo. Estas experiencias pueden ayudarlos a definir sus intereses profesionales, desarrollar nuevas habilidades y ser más competitivos ante los empleadores.
- Recuérdeles que el Centro de Carreras cuenta con personal disponible para reunirse con ellos y conversar sobre su planificación y metas profesionales.

ESTUDIOS EN EL EXTRANJERO

UNC Study Abroad ofrece programas alrededor del mundo para que estudiantes de todas las carreras puedan obtener créditos hacia su título de UNC mientras viven y estudian en otro país, ya sea durante unas semanas en el verano, durante el semestre de otoño o primavera, o por un año completo. El costo puede variar según la duración del viaje, el costo de vida local, la

condición de residente o no residente del estado, entre otros factores. UNC Study Abroad se compromete a ayudar a los estudiantes a encontrar un programa que sea una excelente opción tanto académica como financiera.

studyabroad.unc.edu

Escanee el código QR para obtener más información sobre el Centro de Carreras y cómo puede ayudar.

Escanee el código QR para ver distintas maneras de apoyar a su estudiante en su experiencia de estudios en el extranjero.

21. JANUARY 2027

ENERO de 2027

Did you know?

The Dean of Students has a mission to give support and assistance to students. They seek to empower students when they are faced with challenges at the University. They can help with academic support, personal needs, managing grievances, absences, student emergency funding, and more.

Learn more at dos.unc.edu

New Student & Family Programs partners with student organizations and offices to host Weeks of Welcome Back in early January. Over two weeks of programs, experiences, and opportunities are offered, with the goal of helping new and returning students transition to the Carolina community.

Visit hellife.unc.edu/events for more details

QUESTIONS TO ASK YOUR STUDENT

-

Are you excited to get back to campus?

-

How are classes going? Are there any you really enjoy?

-

What did not work well last semester?

What will you do differently?

-

What worked well for you last semester?

Are you able to still do those things this time?

21. ¿Sabía usted?

La Oficina del Decano de Estudiantes tiene como misión brindar apoyo y asistencia a los estudiantes. Esta oficina busca empoderar a los estudiantes cuando enfrentan desafíos en la Universidad. Puede ayudar con apoyo académico, necesidades personales, manejo de quejas, ausencias, fondos de emergencia para estudiantes y más.

Obtenga más información en dos.unc.edu.

New Student & Family Programs colabora con organizaciones estudiantiles y oficinas del campus para organizar Weeks of Welcome Back a principios de enero. Se ofrecen dos semanas de programas, experiencias y oportunidades, con el objetivo de ayudar a los estudiantes nuevos y a los que regresan a hacer la transición a la comunidad de Carolina.

Visite heellife.unc.edu/events para obtener más detalles.

PREGUNTAS PARA HACERLE A SU ESTUDIANTE

- ¿Te emociona regresar al campus?
- ¿Cómo van tus clases? ¿Hay alguna que realmente disfrutes?
- ¿Qué no funcionó bien el semestre pasado? ¿Qué harás de manera diferente?
- ¿Qué te funcionó bien el semestre pasado? ¿Puedes seguir haciendo esas cosas esta vez?

22. Tar Heels Ask for Help

For mental health support

Scan the QR code to visit care.unc.edu

Learn How the Alcohol Policy Affects You

Know the Policy

Alcohol.unc.edu

HEELS CARE NETWORK

The Heels Care Network website serves as a hub for mental health and well-being resources available to Carolina students, staff, and faculty, including links to 24/7 support and suicide prevention resources. It also

connects users to an anonymous care referral form for anyone to report concerns they have for a student. This campus-wide collaboration is designed to help students, families, faculty, and staff — our entire extended Tar Heel community — find the resources they need to support mental health and well-being.
care.unc.edu

UNC ALCOHOL POLICY

The Alcohol Policy is designed to support the larger mission of the University and to promote the values of honor and integrity, personal responsibility, dynamic learning, and community engagement. Through incorporation of a public health perspective, this policy strives to cultivate an educational environment that encourages healthy and responsible behaviors, fosters academic and personal success, supports student retention, and promotes the safety and well-being of all

members of the University community.

22. Los Tar Heels piden ayuda

Para recibir apoyo de salud mental, escanee el código QR para visitar care.unc.edu.

Aprenda cómo la Política sobre el Alcohol le afecta

Conozca la política: Alcohol.unc.edu

HEELS CARE NETWORK

El sitio web de Heels Care Network sirve como un centro de recursos de salud mental y bienestar disponibles para estudiantes, personal y profesorado de Carolina, incluidos enlaces a apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y recursos para la prevención del suicidio. También conecta a los usuarios con un formulario anónimo de remisión de apoyo para que cualquier persona pueda reportar inquietudes que tenga sobre un estudiante.

Esta colaboración en todo el campus está diseñada para ayudar a estudiantes, familias, profesorado y personal —toda nuestra comunidad extendida Tar Heel— a encontrar los recursos que necesitan para apoyar la salud mental y el bienestar.

care.unc.edu

POLÍTICA SOBRE EL ALCOHOL DE UNC

La Política sobre el Alcohol está diseñada para apoyar la misión más amplia de la Universidad y promover los valores del honor y la integridad, la responsabilidad personal, el aprendizaje dinámico y la participación comunitaria. Mediante la incorporación de una perspectiva de salud pública, esta política busca cultivar un ambiente educativo que fomente conductas saludables y responsables, promueva el éxito académico y personal, apoye la retención estudiantil y promueva la seguridad y el bienestar de todos los miembros de la comunidad universitaria

23. FEBRERO DE 2027

¿Sabía usted?

Violence Prevention and Advocacy Services en UNC cuenta con personal de tiempo completo que ofrece apoyo confidencial, recursos y remisiones a personas que han sido afectadas por violencia sexual, violencia en las relaciones, acoso persistente o acoso.

Obtenga más información en vpas.unc.edu.

- ¿Se acercan los exámenes parciales? ¿Cómo van?
- ¿Cómo te estás manteniendo motivado/a?
- ¿Te has reunido con un asesor académico para hablar sobre el próximo año y más adelante?
- ¿Has pensado en qué clases podrías tomar en el otoño?

PREGUNTAS PARA HACERLE A SU ESTUDIANTE

24. CAROLINA ATHLETICS

UNC-Chapel Hill is a member of the Atlantic Coast Conference and is home to 28 varsity teams. Carolina Athletics is a source of education and inspiration. There is nothing like experiencing an athletic event on campus, watching our talented student athletes and their coaches who guide them in competition.

CAMPUS RECREATION

From Aikido to Zumba, Campus Recreation serves students by providing fun, active programs that enhance your health and quality of life, and opportunities to learn outside the classroom. This is where Tar Heels Stay Active! The Student Recreation Center and Rams Head Recreation

Center offer state-of-the-art weight training and cardio equipment. Add to that a variety of intramural and club sports, group fitness classes, motivational programs, fitness assessments and orientations, two indoor climbing walls, and personal training. Campus Recreation typically sees nearly 4,000 students come through the doors each day.

24. ATLETISMO DE CAROLINA

UNC-Chapel Hill es miembro de la Atlantic Coast Conference y cuenta con 28 equipos universitarios. Carolina Athletics es una fuente de educación e inspiración. No hay nada como vivir la experiencia de un evento deportivo en el campus, viendo a nuestros talentosos estudiantes-atletas y a los entrenadores que los guían en la competencia.

Para obtener más información sobre los equipos, comprar boletos, consultar horarios y más, visite goheels.com.

RECREACIÓN EN EL CAMPUS

Desde Aikido hasta Zumba, Campus Recreation sirve a los estudiantes ofreciendo programas divertidos y activos que mejoran la salud y la calidad de vida, además de oportunidades para aprender fuera del salón de clases. ¡Aquí es donde los Tar Heels se mantienen activos!

El Student Recreation Center y el Rams Head Recreation Center ofrecen equipos modernos para entrenamiento con pesas y ejercicios cardiovasculares. A esto se suman una variedad de deportes intramuros y de clubes, clases grupales de acondicionamiento físico, programas de motivación, evaluaciones y orientaciones de condición física, dos muros interiores de escalada y entrenamiento personal. Campus Recreation normalmente recibe a casi 4,000 estudiantes cada día.

Para obtener más información, visite campusrec.unc.edu.

25. MARCH 2027

Did you know?

Questions to ask your student

The University adheres to the Family Rights and Privacy Act (FERPA). This is a federal law passed in 1974 that limits the type of information the University releases about a student.

Please visit registrar.unc.edu/ferpa-parent-guide for additional information

You're halfway through the semester, congrats!
How are you feeling about your classes?

-

What will you do on your Well-Being day to relax and manage any stress?

-

Do you have travel plans for Spring Break?

-

Follow up: Do you feel prepared to make safe decisions?

25. MARZO DE 2027

¿Sabía usted?

Preguntas para hacerle a su estudiante

La Universidad cumple con la Ley de Derechos Educativos y Privacidad Familiar (Family Educational Rights and Privacy Act, FERPA). Esta es una ley federal aprobada en 1974 que limita el tipo de información que la Universidad puede divulgar sobre un estudiante.

Visite registrar.unc.edu/ferpa-parent-guide para obtener información adicional.

¡Ya estás a la mitad del semestre, felicidades! ¿Cómo te sientes con tus clases?

- ¿Qué harás en tu Día de Bienestar para relajarte y manejar el estrés?
- ¿Tienes planes de viaje para las vacaciones de primavera?
- Pregunta de seguimiento: ¿Te sientes preparado/a para tomar decisiones seguras?

26. CAMPUS SAFETY

UNC Police supports the University's core mission of teaching, research and public service by developing partnerships that, through the encouragement of problem-solving and communications, seek to identify and address public safety needs with professionalism and integrity, all while protecting North Carolina's future.

Learn more at police.unc.edu

THE CAROLINA READY SAFETY APP is a mobile app that empowers students with the tools they need to be prepared, mitigate dangers and respond appropriately to situations that occur. The app includes emergency alerts, tools for staying safe on campus, emergency response guides, campus maps,

and a variety of health and wellness resources. It can be downloaded in your device's app store.

REPORTING CONCERNING BEHAVIOR

Community members play a critical role in identifying concerning behavior. If an interaction causes concern or fear for personal safety or the safety of others, it should be taken seriously. Concerns may be reported by emailing the Carolina Behavioral Assessment and Management Team at cbam@unc.edu or submitting a Concerning Behavior Referral form at go.unc.edu/CBAMReport.

STUDENT PROGRAMMING AND SERVICES INCLUDE:

-

Emergency Call Boxes are yellow phone boxes or black poles with blue lights on top, that are stationed across campus. In an emergency, students can press the red button resulting in police knowing the location and responding.

-

U-Lock Bicycle Registration helps those at Carolina protect their bicycles from theft by registering them with UNC Police. In return for registering a bike, students receive a coupon to UNC Student Stores to save money on a U-Lock.

-

RAD Self Defense Training is a comprehensive self-defense course which develops and enhances self-defense options, so that they may become viable options to the person who is attacked. The course is taught by nationally certified RAD instructors and provides each student with a supplemental manual.

-

SafeWalk is a student-run, University-sponsored organization that provides safe travel alternatives for students at night. A team of two UNC Police-trained students will walk with the student to their desired on-campus destination. Visit safewalk.unc.edu to learn more.

-

Safe at UNC is a website hub that serves as a central location for campus safety-related information. Visit safe.unc.edu to learn more.

26. SEGURIDAD EN EL CAMPUS

La Policía de UNC apoya la misión principal de la Universidad de enseñanza, investigación y servicio público mediante el desarrollo de alianzas que, a través del fomento de la resolución de

problemas y la comunicación, buscan identificar y atender las necesidades de seguridad pública con profesionalismo e integridad, mientras protegen el futuro de Carolina del Norte.

Obtenga más información en police.unc.edu.

LA APLICACIÓN DE SEGURIDAD CAROLINA READY es una aplicación móvil que brinda a los estudiantes las herramientas que necesitan para estar preparados, reducir riesgos y responder adecuadamente a las situaciones que puedan ocurrir. La aplicación incluye alertas de emergencia, herramientas para mantenerse seguros en el campus, guías de respuesta ante emergencias, mapas del campus y una variedad de recursos de salud y bienestar. Se puede descargar en la tienda de aplicaciones de su dispositivo.

CÓMO REPORTAR COMPORTAMIENTOS PREOCUPANTES

Los miembros de la comunidad desempeñan un papel fundamental en la identificación de comportamientos preocupantes. Si una interacción causa preocupación o temor por la seguridad personal o la seguridad de otras personas, debe tomarse en serio. Las inquietudes pueden reportarse enviando un correo electrónico al Carolina Behavioral Assessment and Management Team a cbam@unc.edu o completando el formulario de remisión por comportamiento preocupante en go.unc.edu/CBAMReport.

LOS PROGRAMAS Y SERVICIOS PARA ESTUDIANTES INCLUYEN:

- Los **teléfonos de emergencia** son cajas telefónicas amarillas o postes negros con luces azules en la parte superior, ubicados en distintas áreas del campus. En caso de emergencia, los estudiantes pueden presionar el botón rojo, lo que permite que la policía conozca su ubicación y responda.
- El **registro de bicicletas con candado en U** ayuda a las personas de Carolina a proteger sus bicicletas contra el robo al registrarlas con la Policía de UNC. A cambio de registrar una bicicleta, los estudiantes reciben un cupón para UNC Student Stores para ahorrar dinero en un candado en U.
- La **capacitación de defensa personal RAD** es un curso integral de defensa personal que desarrolla y fortalece opciones de autodefensa, para que puedan convertirse en alternativas viables para la persona que sea atacada. El curso es impartido por instructores RAD certificados a nivel nacional y proporciona a cada estudiante un manual complementario.
- **SafeWalk** es una organización dirigida por estudiantes y patrocinada por la Universidad que ofrece alternativas seguras de traslado para los estudiantes durante la noche. Un equipo de dos estudiantes capacitados por la Policía de UNC acompañará al estudiante caminando hasta su destino deseado dentro del campus. Visite safewalk.unc.edu para obtener más información.
- **Safe at UNC** es un sitio web centralizado que sirve como punto principal de información relacionada con la seguridad en el campus. Visite safe.unc.edu para obtener más información.

27. APRIL 2027

Did you know?

The “Last Day of Class”, otherwise known as “LDOC” is a celebrated day by many students. Many students see it as a time to rest and blow off some steam before exams. The University promotes lots of fun programming on this day. Encourage your student to celebrate safely.

Questions to ask your student

What is your plan for summer?

-

How are you preparing for exams?

-

What went well this semester?

What do you want to improve for next semester?

-

Is everything set for Commencement
(if your student is graduating?)

27. ABRIL DE 2027

¿Sabía usted?

El “Último Día de Clases”, conocido como “LDOC” por sus siglas en inglés, es un día que muchos estudiantes celebran. Muchos lo ven como un momento para descansar y liberar un poco de estrés antes de los exámenes. La Universidad promueve muchas actividades divertidas durante este día. Anime a su estudiante a celebrar de manera segura.

Preguntas para hacerle a su estudiante

¿Cuál es tu plan para el verano?

- ¿Cómo te estás preparando para los exámenes?
- ¿Qué salió bien este semestre? ¿Qué te gustaría mejorar para el próximo semestre?
- ¿Está todo listo para la graduación, si tu estudiante se gradúa?

28. CELEBRATE A GREAT YEAR

For most of you reading this, you and your student have completed your first year at Carolina. Take time to reflect together and celebrate all that has been accomplished and learned. Remember, you're a Tar Heel family and you are building on this tradition of excellence.

Lux Libertas and GO HEELS!

RAMESES:

A MASCOT'S STORY

With Carolina's nickname being "The Tar Heels", you might be wondering why the ram is the mascot. In 1924, Carolina's head cheerleader, Vic Huggins, decided the university needed a symbol. Two year's earlier the football team has a star, Jack Merritt, who was nicknamed "the battering ram" for the way he played. Huggins then suggested buying a ram mascot, leading to the purchase of Rameses the First for \$25. Today, the live Rameses can still be seen at football games and the costumed mascot at many sporting and community events.

28. CELEBREN UN GRAN AÑO

Para la mayoría de quienes leen esto, usted y su estudiante ya han completado su primer año en Carolina. Tómense un tiempo para reflexionar juntos y celebrar todo lo que se ha logrado y aprendido. Recuerden: ustedes son una familia Tar Heel y forman parte de esta tradición de excelencia.

Lux Libertas y GO HEELS!

RAMESES:

LA HISTORIA DE UNA MASCOTA

Como el apodo de Carolina es "The Tar Heels", quizás se pregunte por qué la mascota es un carnero. En 1924, el jefe de porristas de Carolina, Vic Huggins, decidió que la Universidad necesitaba un símbolo. Dos años antes, el equipo de fútbol americano tenía una estrella, Jack Merritt, a quien apodaban "the battering ram" por su manera de jugar. Entonces, Huggins sugirió comprar un carnero como mascota, lo que llevó a la compra de Rameses I por \$25. Hoy en día, todavía se puede ver al Rameses vivo en los partidos de fútbol americano y a la mascota disfrazada en muchos eventos deportivos y comunitarios.

29. MAY 2027

Did you know?

UNC also Summer School, in a three-week Maymester and two five-week summer sessions. Talk with your student about how this may help them manage their academic journey.

Learn more at summer.unc.edu

Questions to ask your student

-

Are you taking summer classes?

-

What are your classes and schedule like for next semester?

-

How can we be supportive with moving out of your residence hall?

29. MAYO DE 2027

¿Sabía usted?

UNC también ofrece cursos de verano, con un Maymester de tres semanas y dos sesiones de verano de cinco semanas. Hable con su estudiante sobre cómo esto podría ayudarle a manejar su recorrido académico.

Obtenga más información en summer.unc.edu.

Preguntas para hacerle a su estudiante

- ¿Vas a tomar clases durante el verano?
- ¿Cómo son tus clases y tu horario para el próximo semestre?
- ¿Cómo podemos apoyarte con la mudanza de tu residencia universitaria?

30. MY STUDENT'S CONTACT INFORMATION

My student's PID:

MY STUDENT'S PERSONAL CAMPUS MAILING ADDRESS

Residence Hall Name:

Room Number:

Street Address:

City/State/Zip:

Roommate(s) Information:

Bookmark it online at housing.unc.edu/live/resident-resources/mail-packages/whats-my-address

COMMON CONTACTS FOR FAMILIES

NEW FAMILY RESOURCES

New Student & Family Programs

nsfp.unc.edu

919 962 8304

Student Affairs

studentaffairs.unc.edu

919 966 4045

EATING & LIVING

Carolina Housing

housing.unc.edu

919 962 5401

Carolina Dining Services

dining.unc.edu

800 862 6325

Off-Campus Student Life

offcampus.unc.edu

919 962 1303

UNC Student Stores

unc.bncollege.com

919 962 5066

FINANCES

Office of the University Cashier

cashier.unc.edu

919 962 1368

UNC One Card

onecard.unc.edu

919 962 8024

Office of Scholarships and Student Aid

studentaid.unc.edu

919 962 8396

HEALTH & SAFETY

Campus Health Services

campushealth.unc.edu

919 966 2281

Counseling and Psychological Services

caps.unc.edu

919 966 3658

Student Wellness

studentwellness.unc.edu

919 962 WELL (9355)

Alert Carolina

alertcarolina.unc.edu

UNC Police

police.unc.edu
919 962 8100 (for emergency, dial 911)
STUDENT SUPPORT
Division of Student Success
students.unc.edu
Academic Advising
advising.unc.edu
919 966 5116
University Compliance Office
compliance.unc.edu
919 966 3576
Office of the University Registrar
registrar.unc.edu
919 962 3954
The Center for Student Success
learningcenter.unc.edu
919 962 3782
The Dean of Students
dos.unc.edu
919 966 4042
Violence Prevention
and Advocacy Services
vpas.unc.edu
919 962 1343

30. INFORMACIÓN DE CONTACTO DE MI ESTUDIANTE

PID de mi estudiante:

DIRECCIÓN POSTAL PERSONAL DE MI ESTUDIANTE EN EL CAMPUS

Nombre de la residencia universitaria: _____

Número de habitación: _____

Dirección: _____

Ciudad/Estado/Código postal: _____

Información de compañero(s) de cuarto:

Guárdelo en sus favoritos en línea en housing.unc.edu/live/resident-resources/mail-packages/whats-my-address

CONTACTOS COMUNES PARA FAMILIAS

RECURSOS PARA FAMILIAS NUEVAS

New Student & Family Programs

nsfp.unc.edu

919 962 8304

Student Affairs

studentaffairs.unc.edu

919 966 4045

COMIDA Y VIVIENDA

Carolina Housing

housing.unc.edu

919 962 5401

Carolina Dining Services

dining.unc.edu

800 862 6325

Off-Campus Student Life

offcampus.unc.edu

919 962 1303

UNC Student Stores

unc.bncollege.com

919 962 5066

FINANZAS

Office of the University Cashier

cashier.unc.edu

919 962 1368

UNC One Card

onecard.unc.edu

919 962 8024

Office of Scholarships and Student Aid

studentaid.unc.edu

919 962 8396

SALUD Y SEGURIDAD

Campus Health Services
campushealth.unc.edu
919 966 2281

Counseling and Psychological Services
caps.unc.edu
919 966 3658

Student Wellness
studentwellness.unc.edu
919 962 WELL (9355)

Alert Carolina
alertcarolina.unc.edu

UNC Police
police.unc.edu
919 962 8100
Para emergencias, marque 911.

APOYO ESTUDIANTIL

Division of Student Success
students.unc.edu

Academic Advising
advising.unc.edu
919 966 5116

University Compliance Office
compliance.unc.edu
919 966 3576

Office of the University Registrar
registrar.unc.edu
919 962 3954

The Center for Student Success
learningcenter.unc.edu
919 962 3782

The Dean of Students
dos.unc.edu
919 966 4042

Violence Prevention and Advocacy Services
vpas.unc.edu
919 962 1343

Para obtener más información, visite campusrec.unc.edu.

31. I love UNC. I love the quad in the spring and the arboretum in the fall. I love the Pit on a sunny day and Graham Memorial Lounge on a rainy one. I love Roy all the time. But what makes UNC truly special is not our beautiful campus, our distinguished reputation or even our basketball team. It's us — the student body — who make UNC what it is. — Eve Carson (2007–2008 UNC Student Body President) I love UNC.

31. Amo a UNC. Amo el patio central en primavera y el arboreto en otoño. Amo The Pit en un día soleado y Graham Memorial Lounge en un día lluvioso. Amo a Roy siempre. Pero lo que hace que UNC sea verdaderamente especial no es nuestro hermoso campus, nuestra distinguida reputación ni siquiera nuestro equipo de baloncesto. Somos nosotros —el cuerpo estudiantil— quienes hacemos que UNC sea lo que es.

— Eve Carson
Presidenta del Cuerpo Estudiantil de UNC, 2007–2008

32. QUICK REFERENCE GUIDE

Academic Problems

Is your student attending class regularly? Encourage your student to meet with their professor and/or academic adviser to discuss grades, attendance, test preparation, or other related issues. All faculty hold office hours for students and encouraging your student to visit the professor during office hours often is more productive than trying to speak with a professor before or after class.

Faculty, Academic

Advising, Learning

Center, Writing

Center, Undergraduate

Library, Counseling &

Psychological Services

(CAPS)

Academic Integrity

If academic integrity is in question, your student may receive a low or failing grade. They may also receive a conduct warning. Students may also be required to attend a conduct hearing.

Student Conduct

Alcohol/Substance Use

Share your views on illegal and/or excessive drinking. Talk with your student about how much they are drinking and how it might be affecting their health, safety, and

academics. Ask your student if they would make an appointment to talk with someone in Campus Health, Student Wellness, or CAPS.

Campus Health, Student
Wellness, CAPS

Bias, Harassment,
and/or Discrimination

If your student shares an incident of racial/other bias, harassment, or discrimination, they should report it by visiting compliance.unc.edu/reporting/incident to report bias. Students can connect with a variety of resources for support.

University Compliance
Office, CAPS

Conduct/Legal Issues

When a student participates in behaviors that may violate the University's Code of Conduct and/or local, state, or federal law, there may be consequence through both the University and local law enforcement. As you provide support to your student through these processes, take a look at the Student Conduct and Carolina Student Legal Services websites. For situations which occur in the residence halls, Carolina Housing may be an appropriate resource.

Student Conduct, Carolina

Student Legal Services,
Carolina Housing

Disabilities

(Accessibility Needs
and Accommodations)

Your student should contact the University Compliance Office prior to the beginning of the semester. Provide testing documents or medical reports to your student.

University Compliance
Office

Dropping a Class

Remind your student to check the drop deadline date and consult with their academic adviser. Discourage dropping a class until every other possibility is exhausted.

Dropping a class can impact your student's financial aid and other opportunities such as joining a fraternity or sorority. Students may not receive a tuition refund if they drop classes after the start of the semester.

Academic Advising

Faculty Issues

Encourage your student to talk with their professors to discuss issues. If there is no resolution, they should consult with their academic adviser, contact the academic department, and/or meet with an Ombuds staff member.

Faculty Office Hours,

Advising, University

Ombuds Office

Family Emergency

Keep your student informed about any serious family illnesses, if possible. Make sure your student is not alone when receiving bad news. A roommate or close friend should

help. Encourage your student to seek help if they are struggling to function and/or feeling distressed.

The Dean of Students,
CAPS, Carolina Housing
Homesick

Prepare your student before school starts; schedule a time when they will visit home or when you will visit campus; encourage out-of-class activities; reassure your student that homesickness is normal and encourage your student to seek help if necessary. Let your student know that the feelings will subside as they feel more and more connected to people, classes, and groups on campus. Limit home visits during the first six weeks to facilitate and support college transition and assist with fostering community.

Resident Advisor, Carolina
Housing, Orientation
Leader

Illness of Student

Your student should visit Campus Health. Reassure your student that antibiotics are not always necessary and won't be given unless there is evidence of a bacterial infection. In the event of an emergency, they should go to the local emergency room.

Campus Health

Money Issues

Discuss money issues, including budgets, before your student leaves home. Does your student have their own bank account? Who is paying the bills? Do you have access to the tuition bill (Authorized Proxy) on the student's account?

University Office of the
Cashier

New Phone Link your One Card to your new phone, visit onecard.unc.edu for Mobile One Card instructions. UNC One Card

Roommate Conflicts

Encourage your student to take time to work through conflicts; discuss the educational value of learning to get along with someone who is different; and encourage open communication.

Resident Advisor, Carolina
Housing, Off-Campus
Student Life, Student
Conduct

Safety Issues

The most frequently reported crimes are theft-of-opportunity and alcohol related crimes. Encourage your student to lock their door, to not leave their laptops and phones unattended, and to walk in groups at night. Download the Carolina Ready safety app and use the Mobile BlueLight feature.

Resident Advisor,
Carolina Housing,
UNC Police, University
Compliance Office

Sexual Misconduct or Assault

If your student is a victim of sexual misconduct or assault, listen to them and let them share what they feel comfortable sharing. They can seek confidential medical and emotional support on campus. Encourage your student to report the incident. Visit safe.unc.edu to learn more about these resources.

Confidential Resources:

Campus Health, CAPS,
and Victim Services
Specialists.

Private Resources:

Student Wellness, UNC
Police, Student Conduct,
and the Dean of Students.

Talks of Transferring It is not uncommon for students to talk about transferring, especially during the first

year. Be patient, listen, and help them evaluate their options.

Academic Advising,
University Registrar,
CAPS

Unhappy/ Lonely/
Uncertainty about the
College Experience

Some students may struggle to fit in at the beginning. Try to get to the reason for their unhappiness or uncertainty. Is it social or academic? Encourage your student to get involved outside of class, seek help, or even just keeping their door open (literally), when they are in their room to meet other students. Send a care package from home.

Nothing makes friends faster than a box of homemade cookies to share.

Resident Advisor,
Carolina Housing,
Student Life and
Leadership, CAPS

32. GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA

Problemas académicos

¿Su estudiante asiste a clase con regularidad? Anime a su estudiante a reunirse con su profesor/a o asesor/a académico/a para hablar sobre calificaciones, asistencia, preparación para exámenes u otros temas relacionados. Todo el profesorado ofrece horarios de atención para los estudiantes, y animar a su estudiante a visitar al profesor durante esas horas suele ser más productivo que intentar hablar con él o ella antes o después de clase.

Recursos:

Profesorado, Asesoramiento Académico, Learning Center, Writing Center, Undergraduate Library, Counseling & Psychological Services (CAPS)

Integridad académica

Si se cuestiona la integridad académica de su estudiante, podría recibir una calificación baja o reprobatoria. También podría recibir una advertencia disciplinaria. Además, es posible que se le requiera asistir a una audiencia de conducta.

Recurso:

Student Conduct

Uso de alcohol/sustancias

Comparta sus puntos de vista sobre el consumo ilegal o excesivo de alcohol. Hable con su estudiante sobre cuánto está bebiendo y cómo esto podría estar afectando su salud, seguridad y desempeño académico. Pregúntele si estaría dispuesto/a a programar una cita para hablar con alguien en Campus Health, Student Wellness o CAPS.

Recursos:

Campus Health, Student Wellness, CAPS

Prejuicio, acoso o discriminación

Si su estudiante comparte un incidente de prejuicio racial u otro tipo de prejuicio, acoso o discriminación, debe reportarlo visitando compliance.unc.edu/reporting/incident para presentar un informe sobre prejuicio. Los estudiantes pueden conectarse con una variedad de recursos de apoyo.

Recursos:

University Compliance Office, CAPS

Asuntos de conducta o legales

Cuando un estudiante participa en comportamientos que pueden violar el Código de Conducta de la Universidad o las leyes locales, estatales o federales, puede haber consecuencias tanto a través de la Universidad como de las autoridades locales. Mientras brinda apoyo a su estudiante durante estos procesos, consulte los sitios web de Student Conduct y Carolina Student Legal Services. Para situaciones que ocurren en las residencias universitarias, Carolina Housing puede ser un recurso apropiado.

Recursos:

Student Conduct, Carolina Student Legal Services, Carolina Housing

Discapacidades**Necesidades de accesibilidad y adaptaciones**

Su estudiante debe comunicarse con la University Compliance Office antes del comienzo del semestre. Proporcione a su estudiante documentos de evaluaciones o informes médicos.

Recurso:

University Compliance Office

Retiro de una clase

Recuérdle a su estudiante que verifique la fecha límite para retirarse de una clase y que consulte con su asesor/a académico/a. Desaliente el retiro de una clase hasta que se hayan agotado todas las demás posibilidades. Retirarse de una clase puede afectar la ayuda financiera de su estudiante y otras oportunidades, como unirse a una fraternidad o sororidad. Es posible que los estudiantes no reciban un reembolso de matrícula si se retiran de clases después del inicio del semestre.

Recurso:

Academic Advising

Problemas con el profesorado

Anime a su estudiante a hablar con sus profesores para conversar sobre cualquier problema. Si no se llega a una solución, debe consultar con su asesor/a académico/a, comunicarse con el departamento académico o reunirse con un miembro del personal de la University Ombuds Office.

Recursos:

Horarios de atención del profesorado, Advising, University Ombuds Office

Emergencia familiar

Mantenga a su estudiante informado/a sobre cualquier enfermedad grave en la familia, si es posible. Asegúrese de que su estudiante no esté solo/a al recibir malas noticias. Un/a compañero/a de cuarto o una amistad cercana debería acompañarlo/a. Anime a su estudiante a buscar ayuda si tiene dificultades para funcionar o si se siente angustiado/a.

Recursos para estudiantes:

The Dean of Students, CAPS, Carolina Housing

Nostalgia por el hogar

Prepare a su estudiante antes de que comiencen las clases; programe un momento en el que pueda visitar el hogar o en el que usted pueda visitar el campus; fomente actividades fuera del salón de clases; tranquilice a su estudiante recordándole que sentir nostalgia por el hogar es normal y anímelo/a a buscar ayuda si es necesario. Hágale saber que esos sentimientos

disminuirán a medida que se sienta cada vez más conectado/a con las personas, las clases y los grupos en el campus. Limite las visitas al hogar durante las primeras seis semanas para facilitar y apoyar la transición a la universidad y ayudar a fomentar un sentido de comunidad.

Recursos para estudiantes:

Resident Advisor, Carolina Housing, Orientation Leader

ASUNTO | RESPUESTA SUGERIDA PARA PADRES/FAMILIAS | RECURSOS PARA ESTUDIANTES

Enfermedad del estudiante

Su estudiante debe acudir a Campus Health. Tranquilice a su estudiante recordándole que los antibióticos no siempre son necesarios y que no se recetarán a menos que haya evidencia de una infección bacteriana. En caso de emergencia, debe acudir a la sala de emergencias local.

Recurso para estudiantes:

Campus Health

Problemas de dinero

Hable sobre temas financieros, incluidos los presupuestos, antes de que su estudiante se vaya de casa. ¿Tiene su estudiante su propia cuenta bancaria? ¿Quién pagará las facturas? ¿Tiene usted acceso a la factura de matrícula como representante autorizado en la cuenta del estudiante?

Recurso para estudiantes:

University Office of the Cashier

Teléfono nuevo

Vincule su One Card a su teléfono nuevo. Visite onecard.unc.edu para consultar las instrucciones de Mobile One Card.

Recurso para estudiantes:

UNC One Card

Conflictos con compañeros/as de cuarto

Anime a su estudiante a tomarse el tiempo necesario para resolver los conflictos; hable sobre el valor educativo de aprender a convivir con alguien que es diferente; y fomente la comunicación abierta.

Recursos para estudiantes:

Resident Advisor, Carolina Housing, Off-Campus Student Life, Student Conduct

Problemas de seguridad

Los delitos que se reportan con mayor frecuencia son los robos por oportunidad y los delitos relacionados con el alcohol. Anime a su estudiante a cerrar la puerta con llave, a no dejar sus computadoras portátiles ni teléfonos sin supervisión y a caminar en grupo por la noche. Descargue la aplicación de seguridad Carolina Ready y use la función Mobile BlueLight.

Recursos para estudiantes:

Resident Advisor, Carolina Housing, UNC Police, University Compliance Office

Conducta sexual inapropiada o agresión sexual

Si su estudiante es víctima de conducta sexual inapropiada o agresión sexual, escúchelo/a y permítale compartir aquello con lo que se sienta cómodo/a. Puede buscar apoyo médico y emocional confidencial en el campus. Anime a su estudiante a reportar el incidente. Visite safe.unc.edu para obtener más información sobre estos recursos.

Recursos confidenciales:

Campus Health, CAPS y Victim Services Specialists

Recursos privados:

Student Wellness, UNC Police, Student Conduct y The Dean of Students

Conversaciones sobre transferirse

No es raro que los estudiantes hablen de transferirse, especialmente durante el primer año. Tenga paciencia, escuche y ayúdelo/a a evaluar sus opciones.

Recursos para estudiantes:

Academic Advising, University Registrar, CAPS

Infelicidad, soledad o incertidumbre sobre la experiencia universitaria

Algunos estudiantes pueden tener dificultades para integrarse al principio. Trate de identificar la razón de su infelicidad o incertidumbre. ¿Es algo social o académico? Anime a su estudiante a participar en actividades fuera de clase, a buscar ayuda o incluso a mantener la puerta abierta, literalmente, cuando esté en su habitación para conocer a otros estudiantes. Envíele un paquete de apoyo desde casa. Nada ayuda a hacer amistades más rápido que una caja de galletas caseras para compartir.

Recursos para estudiantes:

Resident Advisor, Carolina Housing, Student Life and Leadership, CAPS