Transición

Actividades de transición para la educación postsecundaria

Prepararse para la educación postsecundaria es una tarea importante pero desafiante. La educación postsecundaria incluye:

- Universidad
- Escuela vocacional
- Programas de transición

Es fundamental recordar que los jóvenes y adultos jóvenes deben contactar con los **Servicios de Apoyo para Discapacitados (DSS, por sus siglas en inglés)** de su escuela o programa de preferencia. Deben referirse a si mismos a estos servicios para obtener ayuda y adaptaciones personalizadas.

Los jóvenes y adultos jóvenes con discapacidades y necesidades especiales de atención médica que se están preparando para asistir a la educación postsecundaria deben considerar y practicar las siguientes actividades.

Decidir qué quiere estudiar

Decidir qué estudiar, es decir, la materia en la que se enfocará, es muy importante, ya que le ayuda a elegir el programa y el tipo de institución a la que solicitará admisión. Las siguientes actividades pueden ayudarle a decidir:

- Piense en sus intereses
- Piense en el tipo de trabajo o carrera que le gustaría
- Encuentre una lista de estudios (también llamados "especializaciones") e infórmese sobre lo que le interesan o entusiasma
- Averigue qué tipo de institución o programa ofrece los estudios que te interesan (¿El colegio comunitario ofrece un programa? ¿Necesita asistir a una escuela vocacional para aprender más sobre la carrera que le interesa?)
- Averigue qué tipo de clases se necesitan para los estudios y la carrera que le interesan

Investigar diferentes tipos de instituciones (escuelas, programas vocacionales, programas de transición)

¿Quién ofrece educación postsecundaria y podría ser la opción adecuada para usted?

- Busque en línea o pida ayuda a alguien para investigar las instituciones o programas que ofrecen su opción de estudio.
- Consulte el sitio web de la institución o programa o llámelos para ver si ofrecen los servicios de apoyo que necesita para su discapacidad o necesidad médica especial.
- Haga una lista de ventajas y desventajas para ver qué institución o programa se adapta mejor a sus necesidades.

La información, los recursos y las capacitaciones de PPMD están disponibles en otros idiomas, incluyendo lengua de señas, si lo solicita. Contáctenos si necesita traducción e interpretación.

Prepararse académicamente

Asegúrese de que su rendimiento académico sea bueno y que se ajuste a las necesidades de la institución o programa al que deseas postular.

- Asegúrese de estar cursando y aprobando todas las clases de secundaria que la institución o programa de educación superior requiere para ser aceptado.
- Asegúrese de que sus calificaciones sean lo suficientemente altas como para cumplir con el promedio requerido para la institución o programa de educación superior de tu elección.

Tomar exámenes estandarizados

La mayoría de las universidades e instituciones de educación superior requieren que realice un examen estandarizado, como el SAT o el ACT, antes de solicitar admisión.

- Infórmese sobre qué exámenes requiere la institución que le interesa.
- Conozca qué puntaje necesita para ingresar a la institución que le interesa.
- Averigue qué adaptaciones puedes usar en el examen.
- Prepárese para realizar el examen (encuentre preguntas de práctica en línea).
- Inscríbase para el examen estandarizado (pregunta a tu Coordinador de Transición cuándo se realizará el examen estandarizado en tu escuela secundaria o en una cercana).
- Tenga en cuenta que puede realizar el examen varias veces si desea o necesita mejorar su puntaje.

Reúna documentos importantes

Hay muchos documentos que podría necesitar al solicitar ingreso a un programa de educación superior.

- Obtenga una copia de su expediente académico de la secundaria.
- Solicite cartas de recomendación a adultos (puede ser tu profesor favorito, un adulto para quien trabajaste, un adulto para quien hiciste voluntariado, etc.). Consulte el número de cartas de recomendación que requiere tu programa de educación superior para ver cuántas necesitas. Asegúrese de darles a estos adultos suficiente tiempo para que escriban la carta para usted. Tenga en cuenta que algunos adultos podrían negarse, así que piensa en otros adultos a quienes preguntar.
- Obtenga evidencia de cualquier experiencia de voluntariado o comunitaria (puede ser un registro firmado de las horas que trabajaste como voluntario por el adulto que organizó la experiencia).
- Obtenga copias de la documentación sobre discapacidad (como su IEP, plan 504, historial médico o determinación de elegibilidad).



¡Hora de aplicar!

Una vez que haya completado las actividades anteriores, puede solicitar admisión a la universidad, centro de formación profesional o programa de transición de su elección.

- Complete la solicitud para la universidad o programa de su elección (normalmente la encontrarás en su sitio web).
- Preste atención a las fechas límite de solicitud y agréguelas a su calendario o aplicación de recordatorios.
- Pague el costo de la solicitud para que se procese, si la universidad o programa lo requiere. Si no puede pagar esa cuota, contacte la universidad o programa para consultar si pueden brindarle ayuda financiera.

Solicite ayuda financiera

A diferencia de la secundaria, la educación postsecundaria tiene un costo. Muchos estudiantes pueden obtener ayuda financiera para reducir estos costos. Si necesita solicitar ayuda financiera, debe completar estas actividades:

- Completar la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA, por sus siglas en inglés)
- Buscar becas y subvenciones a las que pueda solicitor
- Hablar con el consejero académico de su escuela para que le ayude a buscar becas locales
- Investigue qué información se necesita para solicitar las becas. ¿Necesita escribir un ensayo? ¿Necesita proporcionar ejemplos de trabajos de clase? ¿Necesita presentar evidencia de su discapacidad?
- Asegúrese de que un adulto o compañero de confianza pueda revisar cualquier ensayo que escribas para becas.

Visitar escuelas/programas

Visite las instituciones de educación superior que le interesan para ver si le gusta el campus y si se imagina participando en las actividades y la gente.

- Programe visitas guiadas al campus (un guía estudiantil te mostrará el campus y podrá responder algunas de sus preguntas).
- Hable con estudiantes, maestros, consejeros de Servicios de Apoyo para Discapacitados (DSS) y consejeros de admisión si tiene alguna pregunta.

Eligir la escuela o programa al que asistirá

Revise su correo electrónico para saber en qué universidades o programas lo aceptaron. Solo puede elegir uno, así que si lo aceptaron en varios, decida cuál le conviene más.

- Compare las ofertas de ayuda financiera que recibió. ¿Será alguna universidad más económica?
- Compare los programas para ver cuál se adapta mejor a la carrera o el trabajo que deseas.

Planear para acomodaciones

Las escuelas y programas de educación postsecundaria ofrecen adaptaciones a estudiantes con discapacidades a través de la oficina de Servicios de Apoyo para Discapacitados (DSS). Estas adaptaciones pueden ayudarte a obtener el máximo rendimiento en la escuela o programa de educación postsecundaria. ¿Cómo puede obtenerla?

- Después de elegir una escuela o programa, programe una cita en la oficina del DSS.
- Pregunte qué documentación necesita para demostrar su discapacidad.
- Hable con el consejero de DSS sobre las adaptaciones que ofrecen y cuál sería la mejor para usted.
- Pregunte al consejero de DSS cómo solicitar adaptaciones a sus profesores.

Habilidades de autodefensa

Defenderse y pedir ayuda es fundamental en la educación superior y en muchos ámbitos de la vida adulta. ¿Cómo puede practicar la autodefensa?

- Pida ayuda cuando la necesite.
- Aprenda a explicar su discapacidad y las adaptaciones que necesita debido a ella.
- Practique cómo solicitar adaptaciones.
- Conozca sus derechos según las leyes de discapacidad.
- Aprenda a usar el correo electrónico y el horario de atención de los profesores para hacer preguntas.

Manejo del tiempo y habilidades organizativas

Estar al día con las tareas, las fechas de entrega y los horarios de clase es muy importante y le ayudará a tener éxito en la educación superior. Todo estudiante debe aprender a administrar su tiempo y a mantenerse organizado. Aquí tiene algunas cosas que podrían ayudarle:

- Cree un horario para sus clases y reserve tiempo para estudiar y hacer las tareas.
- Busque herramientas como el calendario y las aplicaciones de recordatorios en su teléfono.
- Agregue las tareas y los días de entrega a su calendario.
- Use carpetas en su computadora para organizar sus notas y tareas.
- Reserve tiempo diario para estudiar.
- Llegue puntual a todas las clases.
- Asiste a todas las clases a menos que esté enfermo o tenga otra ausencia justificada.