

Guía Informativa en Español



Conjunto de Guías Para La Universidad Post-Secundaria

Elegir una universidad u otra opción de educación postsecundaria que sea adecuada para usted y prepararse para la transición que puede facilitar el camino arduo hacia el éxito. Este conjunto de guías le proporciona los pasos para encontrar una buena universidad compatible y planificar sus necesidades específicas, enfocándose en las siguientes opciones:

- Colegio de Cuatro Años o Universidad
- Universidad de Dos Años o Universidad Comunitaria
- Escuelas Técnicas Vocacionales y Programas de Certificación

Milestones proporciona servicios de consulta a todos los miembros de la familia, profesionales y autogestores. Los servicios incluyen conectar a los participantes con recursos y compartir información y asistencia general. También ofrecemos una mesa de ayuda gratuita para el autismo. Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con nosotros al 216.464.7600 o info@milestones.org.

Parte 1. ¿Cómo empiezo a explorar la mejor opción postsecundaria para mí?

Considere cuáles son sus intereses, fortalezas y desafíos. Piense en preguntas como:

- ¿Tengo intereses fuertes que podrían prestarse a ciertas carreras?
- ¿Qué tipo de educación o habilidades necesitaría para hacer eso?
- ¿Cómo manejo estar sentado en clases? ¿Qué nivel de complejidad me funciona mejor?
- ¿En qué ambiente y con qué adaptaciones aprendo mejor?
- ¿Qué tipo de ambiente y apoyo postsecundario se adapta mejor a mis desafíos y necesidades? Por ejemplo, ¿un título de un colegio comunitario sería suficiente para satisfacer mis necesidades, o asistir a un colegio comunitario durante dos años y luego pasaría a una universidad durante los últimos dos años?

La Asociación de Discapacidades de Aprendizaje de America ofrece esta útil descripción general de las opciones de educación postsecundaria en el siguiente web: <https://ldaamerica.org/info/post-secondary-educational-options/>

Parte 2. ¿Cómo puede prepararse para la educación postsecundaria?

La transición a la universidad puede resultar abrumadora, pero desarrollar gradualmente las habilidades académicas y de vida independiente a lo largo de la adolescencia ayuda a suavizar el camino.

¿En qué se diferencia la universidad de la escuela secundaria?

- **Expectativas de independencia.** La mayoría de las universidades esperan que los estudiantes se comuniquen directamente con sus profesores, maestros y personal de la universidad, y que estén preparados para vivir de forma independiente (a menos que vayan al trabajo desde casa) y que manejen sus estudios académicos de forma independiente. Esto incluye despertarse, llegar a clase a tiempo, manejar las necesidades de la vida cotidiana y hacer un seguimiento de las tareas.
- **Los servicios para discapacitados varían ampliamente.** Si bien se requiere que las universidades tengan algunos servicios para los discapacitados, su amplitud y profundidad varían. Algunas escuelas tienen más servicios de apoyo o se asocian con programas especiales que brindan un amplio apoyo generalmente por una tarifa adicional. Otras escuelas, incluidas las más selectivas académicamente, pueden proporcionar servicios limitados para los discapacitados. Explorar cuáles son las diferencias basadas en sus necesidades, es vital para encontrar la combinación adecuada.
- **Las Universidades siguen la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA) y la Ley de Privacidad y Derechos Educativos de la Familia (FERPA), que es diferente que las escuelas secundarias que siguen la Ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA).** FERPA es una ley federal que gobierna la privacidad de los registros de los estudiantes y limita lo que se puede compartir con los padres de estudiantes de 18 años o más sin el permiso por escrito del estudiante. Esta es una comparación útil de ADA vs. IDEA de Eastern Oklahoma State University.

Las habilidades para desarrollar incluyen:

- Autorregulación, la capacidad de expresar emociones y manejar comportamientos de manera saludable.
- Higiene personal y cuidado personal (es decir, dormir lo suficiente, preparar o acceder a alimentos nutritivos, cortar las uñas, lavar y peinar el cabello, lavar la ropa)
- Manejo de la salud (saber cuándo buscar atención médica, tomar medicamentos para el resfriado o descansar)
- Funcionamiento ejecutivo
- Vivir con personas que no conoce y compartir un espacio con otras personas
- Administración del tiempo (hacer tareas o pasar tiempo en casa)
- Intereses personales en tu tiempo libre
- Autodefensa, incluidas las habilidades de comunicación y la capacidad de llegar a las personas adecuadas cuando sea necesario (es decir, asesor residente (RA), profesores).

¿Cuáles son las mejores formas de enseñar tanta autodefensa y autogestión como sea posible en los años previos a la graduación?

- El estudiante debe participar en sus propias reuniones de IEP/PEI a partir de los 14 años.
- Los estudiantes pueden beneficiarse de asistir a campamentos nocturnos a partir de la adolescencia. Ayuda a desarrollar habilidades para la independencia y les permite sentirse cómodos con diferentes situaciones de la vida.
- Otra opción es asistir a un programa de preparación universitaria a través de una universidad que atiende a estudiantes con necesidades especiales, como las que ofrecen la Universidad de Notre Dame en South Euclid, OH, y La Universidad de Mercyhurst en Erie, PA.
- Los estudiantes deben comenzar a manejar la comunicación del maestro y la relación como una forma de prepararse para la transición a la universidad. Cuando el estudiante tiene un problema o pregunta que surge en la escuela, entrenarlo para que hable con su maestro al respecto, lo ayudará a prepararse para hablar directamente con profesores e instructores en su universidad.
- Gestionar gradualmente la tarea y el horario de forma independiente. Por ejemplo:
 - ¿Se despierta lo suficientemente temprano entre semana, permitiendo suficiente tiempo para llegar a tiempo a la escuela?
 - ¿Prepara tu propio desayuno y ten un plan para el almuerzo, ya sea empacando o comprando en la escuela?
 - ¿Tienes lista tu mochila con todo lo que necesitas?
 - ¿Tiene un sistema como una lista de tareas en línea y un calendario para realizar un seguimiento de las asignaciones importantes y los plazos?
 - ¿Entregar su tarea a tiempo?
 - ¿Planea estudiar para los exámenes y preparar proyectos mayores y trabajos durante las semanas de antemano compartiendo un poco tiempo día por día.
 - ¿Envíe un correo electrónico a su maestro si tiene una pregunta simple o hable con él en persona si se trata de un tema más profundo en el momento adecuado?
- Si toma medicamentos con regularidad, ¿los toma a tiempo sin que alguien le recuerde la hora y las dosis adecuadas? ¿Sabe cómo surtir sus recetas?

Si tiene dificultades con alguna de estas habilidades, considere incluirlas en las metas de su IEP/PEI para que su escuela trabaje con usted para lograrlas.

Visite nuestro artículo sobre Autodefensa y Autodeterminación para encontrar más recursos y formas de preparar al estudiante para que sea su propio defensor. <https://www.milestones.org/get-started/for-individuals/self-advocacy>

PARTE 3: ¿Estás listo para la universidad?

Mientras que muchos estudiantes siguen el camino de comenzar en una universidad comunitaria, una universidad o una escuela vocacional en el semestre (típicamente en el otoño) después de graduarse de la escuela secundaria, es aconsejable considerar si tiene las habilidades y la madurez para estar preparado. La popularidad de los programas de año sabático reconoce que algunos estudiantes se benefician de un año adicional de desarrollo de habilidades y madurez antes de comenzar la universidad. El Instituto de Discapacidad y Comunidad de la Universidad de Indiana ofrece este útil artículo, ¿Es la universidad para usted? Establecer metas y tomar medidas. <https://www.iidc.indiana.edu/doc/resources/is-college-for-you.pdf>

Tiene derecho a seguir siendo estudiante o recibir servicios en su distrito escolar hasta los 22 años si reúne los requisitos. Si no está listo para ir directamente a la universidad, tiene la opción de continuar recibiendo apoyo a través de su distrito escolar y su IEP/PEI para tomar clases en una universidad comunitaria o ir a un programa de preparación hasta que cumpla 22 años. Su escuela puede apoyar esos esfuerzos y entonces puedes ver si estás listo en una edad posterior para ir a la universidad.

Parte 4. :Cómo debo prepararme para los exámenes de ingreso a la universidad?

- La mayoría de los colegios y universidades requieren que el estudiante tome el SAT o ACT para postularse. Sería una buena idea realizar pruebas estandarizadas de práctica varias veces para familiarizarse con la estructura, el tiempo y el lenguaje típico de la prueba.
- Si necesita adaptaciones para tomar el SAT/ACT, lea estos pasos sobre cómo comenzar ese proceso <https://collegereadiness.collegeboard.org/sat/register/special-circumstances/students-with-disabilities>. Se necesita tiempo para obtener la aprobación por un tiempo prolongado, así que comience el proceso temprano. El coordinador de transición de la escuela secundaria debe ayudarlo con este proceso, pero pregúntele con anticipación antes de su primer examen SAT o ACT que le dé suficiente tiempo para solicitar y recibir adaptaciones de la agencia de exámenes SAT o ACT.
- Muchas universidades aceptarán el SAT o el ACT, por lo que los estudiantes pueden practicar pruebas de muestra de cualquiera de ellos y usarlos para evaluar si crees que te irá mejor en el ACT o SAT. Entonces puede concentrarse solo en esa prueba y omitir la otra. También verifique si se requieren otras pruebas. Por ejemplo, las escuelas más selectivas pueden requerir exámenes de materias SAT.
- Realice exámenes de práctica (disponibles en línea) para que pueda sentirse seguro durante el examen real. Algunas aplicaciones y sitios ofrecen preguntas diarias. Los libros y los servicios de tutoría también están disponibles a través de universidades, escuelas, bibliotecas y servicios privados locales para ayudar a prepararse. Su escuela secundaria puede tener una lista de recursos / tutores.
- Si tiene dificultades tomando exámenes, considere la posibilidad de recibir tutoría con un tutor de exámenes universitarios que sea sensible a las necesidades de alguien con autismo. Pueden usar pruebas de práctica para identificar fortalezas y desafíos para que puedan ayudarlo a mejorar.
- Asegúrese de estar familiarizado con la ubicación, las instrucciones de manejo y el estacionamiento del lugar de prueba. Puede ser útil visitar el sitio con anticipación.

- Llegué temprano. Trate de descansar bien. Coma y use el baño de antemano y mantente bien hidratado. Tenga su identificación y otros materiales requeridos. Consulte el sitio web oficial de SAT / ACT para obtener detalles sobre lo que está permitido y lo que no está permitido en la sala. NOTA: Puede solicitar agua potable y tomar descansos como parte de su alojamiento.
- Regístrese para las fechas de prueba anticipadas para poder tomar la prueba varias veces, si es necesario.

Obtenga más información sobre cómo prepararse para realizar exámenes estandarizados de un ex pasante de Milestones. <https://www.milestones.org/get-started/for-individuals/post-secondarycollege>

Parte 5. Planeando la Transición con el Equipo de Maestros de la Escuela Secundaria

- Si está en un IEP/PEI, asegúrese que la universidad esté incluida en las metas futuras y que la planificación de la transición se documente desde el principio.
- Durante el último año de la escuela secundaria, obtenga un Informe del equipo de evaluación actualizado o ETR e IEP con adaptaciones que podrían usarse en la educación postsecundaria (el ETR se realiza cada tres años). Enumere cuáles son (es decir, tiempo adicional, ubicaciones de pruebas alternativas). Identifique los tipos de apoyos que podría necesitar. Si bien las universidades no utilizan IEP, examinarán estos documentos para ayudar a determinar las adaptaciones que proporcionarán.
- Es importante comprender la diferencia entre una adaptación y una modificación. La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) solo permite adaptaciones en la universidad. Si el individuo tuviera un plan de estudios modificado, eso no se traslada a un alojamiento universitario. Aquí hay una tabla útil y aspectos destacados de las diferencias entre adaptaciones y modificaciones: <https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/treatments-approaches/educational-strategies/the-difference-between-accommodations-and-modifications>
- Utilice las oportunidades de la escuela para explorar intereses, carreras y clases vocacionales. Puede pedirle a su escuela secundaria que proporcione un inventario y evaluación de carreras e intereses, así como reunirse con un asesor / coordinador vocacional o un consejero vocacional. Una evaluación de transición puede ser muy útil, ya que incluye funciones como habilidades para la vida independiente.
- Busque oportunidades de seguimiento, o un entrenamiento en una organización o trabajo mientras esté en la escuela secundaria durante los veranos. En el último año de secundaria, muchas escuelas ofrecen una opción de búsqueda, aprendizaje en una área de trabajo o proyecto para el último año durante algunas semanas.
- Involucre a la Oficina de Rehabilitación Vocacional (BVR) <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/individuals-with-disabilities/services/vocational-rehabilitation> y Oportunidades para Residentes de Ohio con Discapacidades (OOD) <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/> para que lo ayuden a obtener entrenamiento de aprendizaje en un área de trabajo, programas de trabajo de verano y proporcionar recursos y apoyo tanto en la

escuela secundaria como en la universidad. Fuera de Ohio, consulte con las agencias estatales locales para la rehabilitación vocacional. Pregunte sobre la nueva Asociación de Apoyo a la Transición de Ohio, <http://education.ohio.gov/Topics/Special-Education/Federal-and-State-Requirements/Secondary-Transition-and-Workforce-Development/Ohio-Transition-Support-Partnership> una sociedad entre OOD y el Departamento de Educación de Ohio, que conecta a los estudiantes con consejeros de rehabilitación vocacional que brindan servicios de transición individualizados. OOD también ofrece Ohio College 2 Careers en 15 colegios y universidades públicas en Ohio para garantizar que los estudiantes con discapacidades tengan el apoyo que necesitan. OOD y BVR tienen un proceso de solicitud para determinar la elegibilidad para los servicios.

Parte 6. ;Cómo puedo seleccionar la mejor opción de escuela o programa?

- Si su escuela secundaria tiene un consejero vocacional que pueda ayudarlo con el proceso universitario, reúnanse con él al comienzo del tercer año para pedir consejo.
- Utilice estos dos recursos de búsqueda de universidades para reducir su lista según la ubicación, el tamaño, las especialidades, los servicios, el costo, etc.
- La guía K&W de universidades para estudiantes con diferencias de aprendizaje - Pídelo prestado de tu biblioteca local a través de un préstamo entre bibliotecas, si puedes. Este libro es su recurso de referencia sobre los servicios que ofrece cada universidad del país.

<https://www.penguinrandomhouse.com/books/586331/the-kandw-guide-to-colleges-for-students-with-learning-differences-14th-edition-by-the-princeton-review-marybeth-kravets-and-imy-wax/9780525567899/>

- Visite el navegador universitario del Centro Nacional de Estadísticas Educativas en línea <https://nces.ed.gov/collegenavigator/> para utilizar su herramienta de navegación universitaria. Le permite buscar universidades por todo, además de sus programas de necesidades especiales. Ubicación, carreras, tasas de graduación, tamaño. Esta es una fuente imparcial para usar al buscar una universidad o un programa.
- Muchas escuelas secundarias también brindan a todos los estudiantes Naviance, una herramienta en línea de preparación universitaria y profesional.
- Puede ser útil visitar los sitios web de la universidad para investigar más. Utilice las Preguntas de Orientación para la Educación Postsecundaria <https://www.milestones.org/files/assets/guiding-questions-postsecondary-education.pdf> para realizar un seguimiento de las respuestas de cada universidad que investigue.
- Si está buscando un programa técnico o vocacional, visite el Directorio de escuelas técnicas de Ohio. <https://www.ohiohighered.org/students/find-a-career/career-technical-professional-and-vocational-schools>

También puede consultar el nuevo programa OOD (Oportunidades para residentes de Ohio con discapacidades) <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/> Ohio College2Careers <https://ood.ohio.gov/wps/portal/gov/ood/individuals-with-disabilities/services/students-14-plus> que se ofrece en 15 colegios y universidades públicas de Ohio para ayudar a los estudiantes con discapacidades.

Una Nota sobre los Programas Universitarios Especiales de el espectro de autismo(ASD)

Hay un número creciente de colegios y universidades que tienen programas específicos de ASD. Por lo general, tienen un costo adicional pero cuentan con apoyos y servicios mejorados. Esto es diferente a los programas que no son de grado que varias universidades ofrecen para estudiantes con ASD.

Este sitio web proporciona una lista de programas universitarios que cuentan con servicios de apoyo:
<https://collegetautismspectrum.com/collegeprograms/>

¿Cuándo y cómo debo planificar mis visitas a la universidad?

- Una vez que haya seleccionado un grupo de escuelas y programas que considere adecuados, ahora es el momento de planificar una visita.
- Empiece a visitar universidades durante el tercer año de la escuela secundaria, incluido el verano anterior al último año y hasta el otoño del último año.
- Planifique un recorrido por el campus universitario o asista a la jornada cuando la universidad ofrece información y dan un tour de la escuela "Open House" de las escuelas / programas para tener una mejor idea de cómo es la vida en ese campus.
- Antes de su visita, programe una reunión con el Director de Servicios para Discapacitados para asegurarse de que usted y su adolescente se sientan cómodos con esa persona. Recomendamos que el alumno dirija la reunión con el director. (Es posible que primero necesiten un poco de entrenamiento para sentirse cómodos al hacerlo). Llevar a cabo la reunión significa describir los apoyos que el estudiante ha necesitado en el pasado y cuáles son sus áreas de necesidades especiales. Permitir que el estudiante dirija la reunión es importante para desarrollar las habilidades de autodefensa que necesitarán en la universidad.
- Puede utilizar nuestras Preguntas de Orientación para la Educación Postsecundaria <https://www.milestones.org/files/assets/guiding-questions-postsecondary-education.pdf> para obtener ideas sobre las preguntas que desea hacer durante esta reunión.
- También sugerimos familiarizarse con todos los apoyos que se ofrecen en la escuela / programa para que pueda conectarse con ellos según sea necesario. Estos incluirían tutores, centros de matemáticas y escritura, grupos de estudio, "entrenadores de éxito", grupos sociales, programas adicionales de apoyo al ASD, etc.
- Debe visitar los departamentos de interés y hablar con sus profesores / maestros y estudiantes. También puede solicitar sentarse en una clase y hablar con los estudiantes antes o después. También puede pedirle al departamento de servicios para discapacitados que lo empareje con un compañero de estudios para el recorrido y, si es posible, que hable con un compañero de estudios que esté accediendo a los servicios para discapacitados para conocer su experiencia en la universidad.
- Si va a vivir en un dormitorio, generalmente puede hacer un recorrido por el campus que incluye ver un dormitorio típico.

PARTE 7. Sé a qué escuela(s) / programa(s) quiero aplicar, ¿cómo hago para hacerlo?

- El proceso de solicitud es diferente para cada colegio, universidad o programa. Asegúrese de tener una buena comprensión de lo que se necesita para inscribirse, incluye las transcripciones de la escuela secundaria, las recomendaciones de los maestros y la composición que necesitará escribir.
- Comience a trabajar en sus solicitudes para la universidad lo más pronto posible, idealmente el verano antes del último año de la escuela secundaria. Lleve un registro de los plazos de solicitud cuidadosamente para planificar con anticipación. También tenga en cuenta que muchas universidades otorgan admisión preferencial a quienes solicitan con anticipación.
- Redacta tu (s) composición (s) de solicitud para la universidad el verano anterior a tu último año de escuela secundaria, si tus universidades potenciales lo requieren. Mira las indicaciones para la composición y piensa qué tema y enfoque quieres utilizar. Obtenga consejos de los maestros, su consejero vocacional y deje suficiente tiempo para las revisiones.
- Muchas universidades requieren que comiences la escuela al comienzo del año escolar, no a mitad de año. La mayoría de las universidades requieren un puntaje mínimo en las pruebas SAT / ACT para ser aceptadas en su escuela. Después de tomar una prueba de muestra o la prueba real la primera vez, es posible que desee trabajar en la preparación de la prueba universitaria para tratar de mejorar sus puntajes SAT / ACT para su escuela o programa preferido. Sea realista sobre la probabilidad de que mejore la puntuación de un examen. Algunas universidades obtienen su mejor puntaje en los exámenes SAT o ACT, mientras que algunas escuelas promedian múltiples puntajes en los exámenes.
- Trabaje en equipo en la solicitud, las referencias y las transcripciones para asegurarse de entregarlas a tiempo. Deje suficiente tiempo para que el personal de la escuela, los maestros y el consejero académico brinden la información o las recomendaciones necesarias.
- Prepárese para el costo de las solicitudes que pueden influir en la cantidad de universidades a las que se postula. Algunas universidades pueden renunciar el costo de la tarifa de solicitud en diversas circunstancias, como si lo solicitaran durante su visita a la universidad. Pídale consejo a su consejero vocacional sobre las universidades específicas que le interesan.

PARTE 8. ¿Me aceptaron en una universidad o en un programa! ¿Qué debo hacer a continuación?

- Completa tu año escolar con éxito. Ser aceptado en una universidad o programa no garantiza la admisión si no puede graduarse de la escuela secundaria. Manténgase al corriente de sus tareas de la escuela secundaria y prepárese/estudie para los exámenes.
- Si ha sido aceptado en más de una universidad, tómese el tiempo para hacer una lista de cómo se clasifica cada escuela entre sí en términos de cuáles son sus prioridades.

- Regístrese para las visitas de estudiantes admitidos de la universidad. Quedarte la noche, observar clases y hablar con más estudiantes y profesores te ayudarán a decidir cuál es la mejor universidad para ti.
- Envíe una carta de aceptación a la escuela / programa de su elección, un depósito y cualquier otro artículo requerido. Lea atentamente su carta de ayuda financiera que le informa lo que se le ofrece que puede ser una combinación de becas que no necesitan ser reembolsadas y préstamos que sí y cuáles son los términos de pago y la tasa de interés.
- Comience a planificar las necesidades financieras con base en la ayuda proporcionada por la escuela. Reúnase con un oficial de ayuda financiera de la universidad para obtener asistencia. Asegúrese de comprender los formularios antes de firmarlos.

PARTE 9. ;Cuáles son los consejos para comenzar la transición universitaria?

A partir de la primavera y el verano del último año de secundaria

- Regístrese en la oficina de servicios para discapacitados de su universidad, proporcionándoles una copia del Informe del equipo de evaluación (ETR) y el Plan de educación individualizado (IEP/PEI) más recientes. La oficina de discapacidad de la universidad puede requerir una carta de su profesional médico que proporcione su diagnóstico oficial de autismo y cualquier otra condición médica y cómo pueden afectar su funcionamiento en la escuela y / o su vida en el campus. Esta carta puede ayudar a facilitar el camino para recibir adaptaciones.
- Programe una reunión con la oficina de discapacidad para asegurarse de que está debidamente registrado con ellos, que tienen toda la documentación que necesitan y para averiguar qué adaptaciones y servicios puede recibir y cómo acceder a ellos. Establezca quién es su contacto principal, incluido si tiene un miembro del personal discapacitado al que puede acudir para recibir asesoramiento.
- Si su universidad no ofrece una adaptación que cree que necesita, pregunte si es posible. Consulte esta lista de posibles adaptaciones que le ayudarán a pensar en las cosas que puede pedir. [Vea la lista de alojamientos a continuación].
- Esté atento a varios formularios que la universidad / escuela probablemente le pida que complete durante el verano, generalmente a través de un portal en línea seguro con una identificación de usuario y contraseña. Es probable que le envíen recordatorios por correo electrónico.
- Si está solicitando alojamiento, como tener un dormitorio individual (en lugar de tener un compañero de cuarto), asegúrese de tener claro el proceso y lo que debe hacer. Esto generalmente involucra tanto a las oficinas de discapacidad como a las de vivienda.
- Pregunte a los Servicios para Discapacitados si ofrecen inscripción prioritaria para que pueda inscribirse antes y obtener las clases que necesita.
- Averigüe cuándo es la inscripción a la clase para el primer semestre y con quién puede reunirse para obtener consejos sobre los cursos que va a tomar, y inscripciones en línea y páginas web útiles para

ayudarlo a planificar. La inscripción para el semestre de otoño puede ser a principios del verano dependiendo de la escuela.

- Piense en la capacidad y cantidad de clases en términos de cuántas y qué tipo de clases puede manejar, especialmente al principio, cuando apenas se está adaptando a la escuela. ¿Tiene un cronograma de la rapidez con la que desea / necesita graduarse que será un factor en su número de horas de crédito por semestre? ¿Cuántas horas de crédito como mínimo por semestre necesita tomar para satisfacer los requisitos de su préstamo o beca?
- Averigüe si su escuela ofrece servicios de asesoramiento que pueden ser útiles durante momentos de estrés, incluida la transición, cómo acceder a ellos y si hay un costo o un límite en la cantidad de sesiones que le ofrecen.
- Averigüe cuándo se lleva a cabo la orientación universitaria y si necesita registrarse para eventos específicos. Si la universidad está fuera de la ciudad, verifique el alojamiento en los dormitorios para la orientación o si su familia viajará junta y se quedará en un hotel.
- Considere el transporte hacia y alrededor del campus. Si no conduce, ¿tomará los autobuses públicos? ¿Hay traslados al campus? También puede practicar el uso de un servicio de Uber o Lyft.
- Conozca su campus, practique cómo llegará allí y a las ubicaciones específicas de sus clases una vez que las conozca. Planifique su rutina y cuánto tiempo lleva caminar de un edificio a otro.
- Decide tu plan de comidas. ¿Comerás todas tus comidas en los comedores del campus o querrás comer algo en tu dormitorio? Consulte las diferentes opciones dietéticas y dónde se ofrecen.
- ¡Empiece a comprar ahora! ¿Cuáles son las cosas que pueden ser de particular importancia para hacer la vida universitaria más cómoda y exitosa? Quizás esto signifique asegurarse de tener una alfombra para el dormitorio si a su hijo le molestan mucho los pisos fríos. O esto podría ser la creación de carpetas y folders organizados para ayudar a lidiar con posibles problemas de funcionamiento ejecutivo. Los juguetes sensoriales y artículos como pelotas para apretar pueden ser útiles.
- Trabaje en habilidades para la vida independiente, por ejemplo, lavar la ropa, hacer un presupuesto de dinero, tomar los medicamentos de rutina en un horario y despertarse a tiempo. Trate de mantener su dormitorio organizado y limpio para que pueda encontrar cosas y sentirse cómodo.
- Si tiene recetas médicas, asegúrese de tener un plan para obtenerlas durante el año escolar, especialmente si está fuera de casa. También para programar citas médicas si hay especialistas a los que visita regularmente.
- Reúnase con los Servicios de Salud para Estudiantes de su universidad para compartir su historial médico y cualquier problema que le preocupe. ¿Hay información que deban saber sobre sus medicamentos, condiciones médicas coexistentes, alergias, etc. antes de tiempo? ¿El Servicio de Salud Estudiantil brinda atención de rutina básica, como infecciones de los senos nasales, pruebas de faringitis estreptocócica (infección de la garganta), vacunación contra la gripe y cobran por ello? ¿Hay alguna forma de que me entreguen medicamentos o sopa si me enfermo?

PARTE 10. Posibles Adaptaciones que Pueden Ofrecer las Universidades

Si bien se requiere que todas las universidades incluyan algunas adaptaciones básicas para discapacidades, la profundidad y amplitud de lo que se ofrece varía mucho.

Asegúrese de comprender los procedimientos sobre cómo acceder a cada tipo de alojamiento que se le brinde. Por ejemplo, para una asistencia flexible, ¿debe notificar a un profesor dentro de cuántas horas o días de la clase perdida que necesitaba utilizar su adaptación de asistencia flexible? Para recibir una unidad de aire acondicionado en su dormitorio, ¿cómo se ordena esa unidad en qué departamento y necesita hacer un seguimiento?

Estas son las adaptaciones posibles sobre las que puede preguntar, entendiendo que es posible que no todas sean disponibles en su universidad:

- Adaptaciones para el examen como estar en un lugar tranquilo, tiempo adicional y / o escritura o uso de una computadora para realizar el examen.
- Dormitorio individual sin compañero de piso. La habitación individual puede estar en una suite que comparte baño. Tenga en cuenta que un dormitorio individual suele costar mucho más que un dormitorio doble compartido.
- Unidad de aire acondicionado para su dormitorio si el dormitorio no tiene aire acondicionado.
- Acceso a las notas del profesor o el PowerPoint de los maestros.
- ¿La universidad tiene conferencias grabadas en video para verlas más tarde? Esto puede ser útil para los estudiantes que se benefician al ver las conferencias más veces o ciertos segmentos sobre conceptos con los que están teniendo dificultad. Si no es así, pregunte si puede grabar la clase en audio.
- Acceder a libros de texto como libros electrónicos o usar tecnología de asistencia, como escuchar una versión de audio de su libro de texto en voz alta. La oficina de discapacidad de la universidad puede brindar asesoramiento sobre diferentes software, aplicaciones o guías para diferentes necesidades, como problemas de procesamiento auditivo.
- Capacidad para beber agua durante la clase o comida si no hay un descanso suficiente entre clases para el almuerzo.
- Servicio de transporte para personas con discapacidades además del servicio de transporte regular a la universidad, a veces disponible dentro de un cierto período de tiempo y / o estableciendo un horario.
- Acceso a un oficial o consejero de discapacidades con quien reunirse regularmente para recibir consejos sobre cómo adaptarse a la universidad y tener éxito académico y socialmente.
- Grupo social o de apoyo para personas con autismo que puede tener un facilitador para enfocarse en habilidades sociales y académicas.
- El registro prioritario le ofrece un intervalo de tiempo más temprano para registrarse y así tener la mejor oportunidad de obtener los cursos que necesita o desea tomar. También querrá pensar en las mejores horas de acuerdo a sus necesidades.

- Si hay un requisito P.E. y se le dificulta, pregunte si ofrecen una opción de reemplazo de curso "sin problemas" o no tener que tomarlo. Es posible que pueda necesitar una nota del médico para esto.
- Muchas universidades ofrecen apoyo académico que incluye tutoría gratuita entre compañeros y grupos de estudio, además del horario de oficina de profesor / maestro, T.A. (asistentes de maestros que generalmente son estudiantes graduados) sesiones de estudio y exámenes de práctica.

PARTE 11. ¿Cuáles son los consejos para la orientación universitaria y el comienzo de la escuela?

- Pasea por el campus para saber dónde están los lugares importantes como la oficina de discapacidades, la librería del campus y el sindicato de estudiantes. Una vez que has seleccionado tus cursos, recorre tu horario al menos dos veces antes de que comience la escuela para que tengas confianza en el lugar al que vas para no perderte.
- Aprenda cuáles son sus opciones de comida en relación con dónde están sus clases y su dormitorio. Si corresponde, ¿qué opciones de alimentos forman parte del plan de comidas de su campus? Si tiene poco tiempo entre clases, pregunte si hay opciones para comer rápido cerca, como un almuerzo para llevar empacado en bolsa o lonchera.
- Programe reuniones consistentes con la oficina de discapacidad para garantizar que cualquier problema se pueda resolver de manera oportuna. Comience la primera reunión preguntando cómo tener acceso a las adaptaciones para las clases, el dormitorio y las actividades residenciales, si es necesario.
- Antes de que usted y sus padres se despidan del semestre, visite la oficina de discapacidad y pídale que firmen un formulario de consentimiento para hablar con ellos como sus padres.
- Asegúrese de comprender cómo acceder a cada una de sus adaptaciones y si necesita dar a cada uno de sus profesores o maestros una notificación oficial de la oficina de discapacidad de ellos con formularios en papel o un portal en línea.
- Si se asigna un compañero de cuarto, conózcalo y discuta las responsabilidades y expectativas. Trate de comunicarse con ellos antes de que comience la escuela.
- Si obtiene una habitación individual como alojamiento, asegúrese de que haya formas planificadas para interactuar regularmente con los demás, de modo que no termine sentado en su dormitorio durante todo el semestre.
- Planee comprar o alquilar cada uno de sus libros de texto y, si está disponible, si los prefiere en versión impresa o en formato electrónico. Algunas escuelas ofrecen adaptaciones para obtener libros en versión electrónica o mediante tecnología adaptativa, que generalmente comienza con preguntar a la oficina de servicios para discapacitados.
- Visita a cada uno de tus profesores o maestros durante su horario de oficina para presentarte brevemente y conocer un poco sobre su clase y sus reglas. Vaya al horario de oficina siempre que necesite ayuda adicional y antes de cada examen para obtener consejos sobre la mejor manera de

estudiar. Pregunte si hay copias de exámenes parciales y finales anteriores disponibles para que tenga una idea de cómo eran los exámenes anteriores.

- Piense en sus necesidades personales cuando comience a asistir a clases, como usar ropa cómoda, tener una botella de agua y bocadillos, etc.
- Si viaja diariamente, intente unirse a un club o grupo para mantenerse social y activo en el campus. Algunas universidades tienen servicios especiales para estudiantes que viajan diariamente.
- Equilibre el tiempo de estudio, las actividades sociales y el tiempo de tranquilidad para relajarse, además de su tiempo en las clases. Piense en lo que se adapta mejor a sus necesidades y funciona mejor al tiempo que cumple con los requisitos y metas de su escuela.
- Planifique su horario de sueño para que, idealmente, duerma de 7 a 8 horas por noche. Puede ser tentador quedarse despierto hasta tarde ya sea estudiando, socializando o jugando en el entorno universitario, pero ¿podrá llegar a su primera clase a tiempo y funcionar bien al día siguiente?
- La transición a la universidad es un momento emocionante y ajetreado que incluye nerviosismo y ansiedad. Aprender a planificar su tiempo en lo que puede ser el entorno más independiente que haya experimentado puede resultar estresante. Aproveche la asesoría universitaria y el apoyo académico. Utilice estrategias de afrontamiento que le hayan reconfortado y relajado en el pasado. Los juguetes sensoriales y artículos como pelotas para apretar pueden ser útiles.

PARTE 12. Recursos Adicionales

Guías Universitarias Generales

Encontrar su camino: Una guía universitaria para estudiantes del espectro (guía descargable) por la Organización para la Investigación del Autismo <https://researchautism.org/findingyourway/>

Universidad accesible: una guía para estudiantes con discapacidades, Parte 1 por Red Tree House, un programa de la Casa Ronald McDonald de Cleveland
<https://www.redtreehouse.org/content/accessible-college-a-guide-for-students-with-disabilities>

Navegando por la Universidad: Un manual sobre Autodefensa Escrito para Estudiantes Autistas de Estudiantes Autistas, de ASAN, la Red de Autodefensa para Autistas
<http://www.navigatingcollege.org/download.php>

Una Guía de Transición a la Educación Postsecundaria y el Empleo para Estudiantes y Jóvenes con Discapacidades, Oficina de Educación Especial y Servicios de Rehabilitación, Departamento de Educación de los Estados Unidos <https://www2.ed.gov/about/offices/list/osers/transition/products/postsecondary-transition-guide-2017.pdf>

Funcionamiento Ejecutivo

Habilidades de Funciones Ejecutivas por CHADD (niños y adultos con trastorno por déficit de atención e hiperactividad) <https://chadd.org/about-adhd/executive-function-skills/>

Función Ejecutiva y Autorregulación por el Centro de la Universidad de Harvard sobre el Niño en Desarrollo <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function/>

Comprensión de los Problemas del Funcionamiento Ejecutivo por Understood.org <https://www.understood.org/pages/en/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/executive-functioning-issues/understanding-executive-functioning-issues%20/>

¿Qué son las Habilidades de Funcionamiento Ejecutivo? por Understood.org <https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/executive-functioning-issues/what-is-executive-function>

Funciones Ejecutivas del Centro Nacional de Información Biotecnológica <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4084861/>

Recursos Generales para Adolescentes y Transición a la Universidad

Planificación Postsecundaria / Universitaria de Milestones.org <https://www.milestones.org/get-started/for-individuals/post-secondarycollege>

Blog Crecido y Volado <https://grownandflown.com/>

Su Adolescente para Padres <https://yourteenmag.com/teens-college>

Cómo Tener Éxito en la Universidad: ¡Felicitaciones, Estás en la Universidad! ¡Ahora Qué? De NPR <https://www.npr.org/2019/08/30/755801847/congratulations-youre-in-college-now-what>

Las opiniones expresadas en esta publicación son las de los autores y pueden no reflejar la posición oficial de Milestones Autism Resources. La publicación está diseñada para proporcionar orientación sobre el tema tratado. Se publica con el entendimiento de que Milestones Autism Resources no se dedica a la prestación de servicios legales, médicos o profesionales. Si se requiere asesoramiento o asistencia legal, médica o de otro tipo, se deben buscar los servicios de un profesional competente.