

HACIENDO UN PLAN PARA LA TRANSICIÓN A LA UNIVERSIDAD

La transición de la escuela secundaria a la universidad es grande y puede ser sorprendente y abrumadora si no estás preparado/a para lo que puedes esperar en esta transición. Administrar tu propio tiempo, hacer manejar las responsabilidades y cuidarte a ti mismo puede ser una experiencia completamente nueva si has vivido en casa con tu familia y estás experimentando la vida fuera de casa por la primera vez. Incluso si has experimentado una mayor independencia, aún puedes luchar con la transición a la vida como estudiante universitario. Seguir esta sencilla guía de tres pasos puede ayudarte a hacer un plan y a sentirse más preparado/a para tu transición a la universidad.



1) SABER QUÉ ESPERAR

Ser consciente de cómo te podría afectar esta transición a la universidad te ayudará a prepararte para manejarla y para cualquier resultado relacionado. Aprovecha cualquier oportunidad que se te presente para experimentar una parte de la vida universitaria antes de tu primer día a través de videos estilo "Día en la vida" de estudiantes universitarios, visitas durante la noche, oportunidades de seguimiento con estudiantes universitarios actuales (particularmente en las escuelas de tu elección), o programas puente de verano. Habla con estudiantes universitarios actuales y pregúntales sobre sus experiencias y cualquier consejo que tengan para adaptarse a la vida en la universidad. Este tipo de experiencias te ayudarán a hacerte una idea de lo que es vivir en un campus universitario y a navegar tu vida como estudiante universitario independiente.

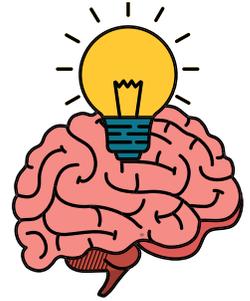


Utiliza esta tabla para identificar las actividades y experiencias en las que participas que te ayudarán a moldear tus expectativas de la vida universitaria y qué esperar mientras realizas la transición a la universidad.

Actividad o Experiencia	¿Qué aprendí?	¿Cuáles preguntas nuevas o restantes tengo?

2) CONOCETE A TI MISMO

Conocer a ti mismo puede ser difícil, pero siempre te servirá bien. Como preparación para la transición a la universidad, será útil conocerse mejor a ti mismo.



1. ¿Cuáles son mis valores? ¿Cómo planeo mantenerlos intactos y tomar decisiones basadas en mis valores?

2. ¿En qué soy bueno/a? ¿En qué quiero mejorar? ¿En qué no soy tan bueno/a?

3. ¿Soy introvertido/a o extrovertido/a? En otras palabras, ¿gano energía al pasar algún tiempo solo/a o al pasar tiempo con otros/as?

4. ¿Cómo me cuido? ¿Cuál es mi plan para seguir haciendo esto cuando llegue a la universidad?

5. ¿Cuáles son mis cosas favoritas para hacer y cómo haré tiempo para ellas en la universidad?

6. ¿Qué problemas (académicos, sociales, físicos, mentales, emocionales, otros) tengo? ¿Cómo manejaré estos problemas cuando esté en la universidad?

7. ¿Cuáles son los hábitos de estudio más productivos para mí?

8. ¿Necesito estudiar y aprender cosas nuevas por mi cuenta en un ambiente tranquilo o con un/a compañero/a o grupo?

9. ¿Qué nuevas actividades me gustaría probar en la universidad?

10. ¿Cómo manejo el estrés? ¿Qué técnicas para aliviar el estrés me funcionan mejor? ¿Necesito aprender más estrategias para manejar el estrés?

11. ¿Qué aspectos de la vida en la universidad me preocupan más? ¿Qué puedo hacer para abordar estas inquietudes?

12. ¿Qué aspectos de la vida universitaria me entusiasman más? ¿Cómo puedo asegurarme de que los incluya en mi horario?

13. ¿Cuáles son mis expectativas de cómo será la universidad? ¿Son estas expectativas realistas?

14. ¿Qué aspectos de mi vida necesitaré equilibrar cuando esté en la universidad (académico, social, cuidado personal, etc.)? ¿Cuál es mi plan para tratar de mantener todo en equilibrio?

15. ¿Qué puedo hacer una vez que llegue a la universidad si me siento abrumado/a o estoy teniendo una experiencia negativa? Piensa en las cosas que puedes hacer por ti mismo, las cosas que otros/as pueden hacer por ti y los recursos que necesitarás.

3) DÓNDE ENCONTRAR AYUDA



Si llegas a la universidad y te encuentras luchando de alguna manera, académicamente, socialmente, físicamente o emocionalmente, es importante que actúes de inmediato. Para empezar, nunca tengas miedo de hacer preguntas o pedir ayuda. El papel de la mayoría de los/las profesionales en el campus es asegurarse de que estés bien y que tengas lo que necesitas para tener éxito, ¡pero ellos no vendrán a ti!

Si no estás seguro/a de quién es la persona adecuada que puede ayudarte, pregúntale a alguien que haya estado allí más tiempo que tú. Puede ser un/a amigo/a, su asesor residente o un/a profesor/a. Encuentra a alguien en quien confíes y pídele ayuda. Antes de llegar al campus, familiarízate con los recursos y servicios de apoyo que ofrece tu colegio o universidad y busca más información sobre los servicios que brindan y cómo acceder a esos servicios. Estos recursos incluyen, pero ciertamente no se limitan a: Asesores (Residentes y Académicos), Centro de Asesoramiento, Centro de salud, y Servicios de carrera.

Investiga las escuelas de tu preferencia, o la escuela a la que planeas asistir, para encontrar información sobre sus servicios de apoyo y cómo acceder a cada una. Si estás investigando más de una escuela, duplica esta tabla y completa una para cada colegio o universidad.

Colegio o Universidad: _____

Apoyo o servicio	¿Qué servicios se ofrecen?	¿Cómo pueden los/as estudiantes acceder a ellos?	Información de contacto

Oportunidades puente de verano

Los programas puente de verano están diseñados para ayudar a los/as estudiantes en la transición de la escuela secundaria a la universidad y, por lo general, son programas de inmersión de varias semanas durante el verano entre el último año de la escuela secundaria y el primer año de la universidad. El objetivo de estos programas es proporcionar a los/as estudiantes las habilidades académicas y los recursos sociales necesarios para su éxito en la universidad. Los programas puente de verano pueden incluir "(a) una orientación profunda sobre la vida y los recursos universitarios, (b) asesoramiento académico, (c) capacitación en las habilidades necesarias para el éxito universitario (por ejemplo, administración del tiempo y habilidades de estudio) y/o (d) cursos académicos acelerados," (What Works, Summer Bridge, 1).



Qué necesitas saber

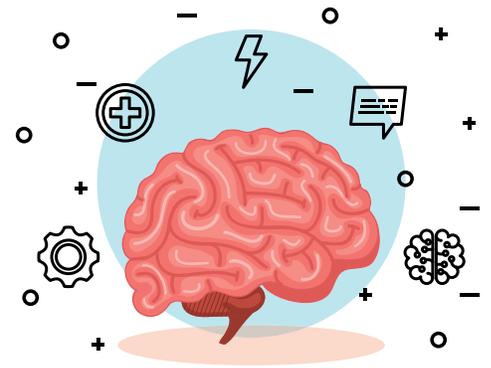
- Los programas puentes de verano varían en duración y diseño. Cada colegio o universidad determina cómo se diseña un programa puente de verano y cuánto tiempo dura y, aunque a menudo tienen objetivos comunes, cada experiencia será diferente.
- Históricamente, los programas puente de verano solo se han ofrecido a estudiantes específicos: están dirigidos a estudiantes universitarios de primera generación, minorías y de bajos ingresos. A los/as estudiantes que se ha determinado que están en mayor riesgo de abandonar la universidad (minorías étnicas/raciales, de bajos ingresos, de primera generación o estudiantes con discapacidades de aprendizaje diagnosticadas) generalmente se les han ofrecido oportunidades de puentes de verano; sin embargo, estos programas también se han utilizado para todos los/as estudiantes de educación general en años más recientes (What Works, Summer Bridge, 2).
- Si hay una oportunidad para un programa puente de verano, ¡aprovéchala! Independientemente del tipo de estudiante que seas, si existe la posibilidad de participar en este programa inmersivo, debes realizarlo. Estos programas te ayudan a familiarizarte con el campus, la vida universitaria y los servicios disponibles y son extremadamente valiosos para facilitar la transición a la universidad. Si no tienes claro si tu escuela ofrece o no un programa puente de verano o si es elegible, debes preguntar a la Oficina de Admisiones.

Recursos para aprender más sobre los programas puente de verano (en inglés)

- [What is a Summer Bridge Program?](#), College Parent Central
- Lista de programas puente de verano universitarias, College Greenlight
 - [Schools A-K](#)
 - [Schools M-Z](#)
- [Summer Bridge Programs](#), What Works Clearinghouse
- [Summer Search](#): Un programa durante todo el año que utiliza tutoría, experiencias de liderazgo de verano y asesoramiento postsecundario para empoderar a los/as jóvenes que enfrentan opresión sistémica.

La salud mental y la transición a la universidad

Como ya hemos establecido, la transición a la universidad puede ser un desafío y puede causar tensión en tu salud mental. El estrés por sí solo puede causar una variedad de problemas para los/as estudiantes universitarios. Ya sea que tengas o no una afección de salud mental diagnosticada, deberás estar preparado/a para cuidarte y abordar cualquier problema que pueda surgir de inmediato. Si tienes una condición de salud mental diagnosticada, es fundamental diseñar un plan para la continuación de los tratamientos e identificar los apoyos que necesitarás mientras vivas en el campus o asistas a la escuela para mantener tu salud.



Recursos para la salud mental y la transición a la universidad (en inglés)

- [Starting the Conversations: College and Your Mental Health](#) - The Jed Foundation & National Alliance on Mental Illness (NAMI)
- [Planning Ahead for Your Mental Health Care as You Transition to College](#), The Jed Foundation
- [Transitioning to College: Parents Can Help Ease the Process](#), The Jed Foundation
- [Transition of Care Guide](#), The Jed Foundation
 - Escrita principalmente para estudiantes con problemas de salud mental diagnosticados y sus familias, esta guía describe consideraciones importantes relacionadas con la salud mental y la transición del hogar a la universidad.
- [Managing a Mental Health Condition in College](#), National Alliance on Mental Illness (NAMI)
- [Five Tips to Support Mental Health for College Students](#), The Mental Health Collective
- [Freshman Guide to the College Transition](#), Accredited Online Schools
- [Mental Health and the Transition to College](#), Teen Health Matters - Howard County, MD
- [Jed's Coronavirus Mental Health Resource Guide](#), The Jed Foundation
- LISTEN: [For Students with Mental Health Issues](#), Transition to College is Complicated, NPR