



Asuntos universitarios para los estudiantes con el TDA/H

Esta hoja de información y recursos proveerá información acerca de:

- seleccionar el colegio o la universidad adecuados para un estudiante con el TDA/H
- obtener ayuda en el colegio o la universidad para un estudiante con el TDA/H
- intervenciones y acomodos útiles para los estudiantes universitarios con el TDA/H

Sea usted un graduado reciente de la escuela superior o un adulto que regresa al colegio o a la universidad, el camino desde la matrícula hasta la graduación con frecuencia puede ser atemorizante. Este camino puede ser especialmente retante para aquellos con el TDA/H. Esta hoja de información y recursos provee asistencia en el manejo de los retos específicos que enfrentan los estudiantes universitarios con el TDA/H en el nivel post-secundario. Para alcanzar el éxito en este nivel, los estudiantes con el TDA/H deben poseer un entendimiento del TDA/H y cómo esta condición los afecta de manera individual. Esta hoja de información y recursos también provee herramientas para alcanzar un nivel de éxito y satisfacción mayor en el colegio o la universidad.

Seleccionar una Universidad

Seleccionar un colegio o universidad puede ser un proceso complicado para la persona con el TDA/H. Por ley, todos los colegios y universidades que reciben algún fondo federal deben proveer “acomodos razonables” para los estudiantes con el TDA/H. Sin embargo, existen diferencias importantes en el apoyo disponible en las diferentes escuelas. Algunas escuelas tienen el personal mínimo para proveer servicios de apoyo y se adhieren únicamente a “lo que está escrito en la ley”, mientras que otras escuelas proveen apoyo extensivo y estímulo a los estudiantes con el TDA/H. Encontrar una escuela que pueda ofrecer el apoyo apropiado usualmente conlleva investigación cuidadosa. Mientras que hay algunos catálogos que mencionan a ciertos colegios o universidades con buen apoyo para las discapacidades en el aprendizaje, no existe tal guía para los estudiantes con el TDA/H.

El mejor acercamiento es ponerse en contacto con la Oficina Estudiantil de Apoyo para las Discapacidades del colegio o universidad que se está considerando y hacer las siguientes preguntas:

- ¿Es el director o la directora de los servicios para estudiantes con discapacidades un/a especialista en asuntos relacionados con el TDA/H o los problemas de aprendizaje (PA)?

- Si no lo es, ¿hay un especialista en TDA/H-PA dentro del equipo de servicios a los estudiantes con discapacidades?
- ¿Cuánto tiempo ha estado empleada en la escuela la persona a cargo del apoyo para el TDA/H-PA?
- ¿Ha habido algún programa organizado para educar a los miembros de la facultad para que apoyen a los estudiantes con TDA/H y PA?
- ¿Cuántos estudiantes con el TDA/H tienen registrados en su oficina?
- ¿Hay algún programa de destrezas de estudio en su colegio o universidad que esté específicamente diseñado para los estudiantes con problemas relacionados al TDA/H, tales como organización, manejo del tiempo y planificación?
- ¿Hay en el campus algún grupo de apoyo para estudiantes con el TDA/H?
- ¿Los miembros del equipo de trabajo abogan activamente por los estudiantes con el TDA/H cuando encuentran resistencia a los acomodos por parte de los miembros de la facultad?
- ¿Algún miembro del equipo de trabajo participa en la orientación a los estudiantes que ingresan, ayudándole a los estudiantes con el TDA/H y a las familias a entender mejor y a acceder a los servicios de la oficina?
- ¿Le provee la oficina a los estudiantes con el TDA/H asistencia especializada durante el registro o la matrícula?
- ¿Los estudiantes con el TDA/H reciben automáticamente privilegios de prioridad en el registro o la matrícula en el colegio o la universidad?
- ¿Hay algún médico afiliado a los servicios de salud al estudiante que pueda recetar medicación estimulante a los estudiantes con el TDA/H?
- ¿Mantienen una lista de profesionales apropiados y experimentados de la comunidad que puedan proveer apoyo adicional tal como consejería, psicoterapia o gerencia de la conducta (“coaching”) para el TDA/H?
- En general, ¿describiría a su institución como que tiene una actitud de bienvenida y apoyo hacia los estudiantes con el TDA/H?

Muy pocas escuelas obtendrán una “puntuación perfecta”, pero mientras más contestaciones que sean “TDA/H amigables” usted reciba en respuesta a sus preguntas, mayores serán las probabilidades de que un estudiante con el TDA/H pueda tener éxito en esa escuela.

Como regla general, las escuelas que enfocan en la enseñanza de calidad — con clases pequeñas, participación en el salón de clases y miembros de la facultad que toman un interés individual en los estudiantes — trabajan mejor para los estudiantes con el TDA/H.

Obtener ayuda

El primer paso para disminuir los efectos negativos del TDA/H en el colegio o la universidad es obtener una evaluación completa que especifique las fortalezas y las debilidades del estudiante. Si, como estudiante con el TDA/H, usted va a solicitar servicios de la oficina para estudiantes con discapacidades, es importante documentar sus necesidades y cómo sus debilidades afectan el funcionamiento en el ambiente de aprendizaje. Una evaluación del TDA/H para acomodos en el colegio o la universidad usualmente incluye una evaluación del funcionamiento intelectual, del estilo de aprendizaje y de las fortalezas y debilidades académicas. Aún si decide no divulgar su

discapacidad y no requerir servicios formales de apoyo, una evaluación sigue siendo útil para determinar el camino a seguir para alcanzar el éxito a nivel universitario. Los que se han graduado recientemente de escuela superior pueden querer revisar informalmente las estrategias que trabajaron bien para ellos a nivel secundario. De igual modo, los adultos que regresan a la escuela también pueden querer revisar lo que trabajó, así como lo que no trabajó para ellos durante la preparación académica previa.

Parte del proceso de selección de colegio o universidad debe incluir una visita al sitio electrónico de la escuela para evaluar la información sobre el proceso general de admisión y los documentos requeridos a los estudiantes de educación especial. No todos los colegios o universidades comparten un proceso similar de revisión de documentos durante el proceso de admisión. Los estudiantes diagnosticados previamente con el TDA/H necesitarán decidir si van a divulgar su discapacidad durante el proceso de admisión. Esto es voluntario y el colegio o universidad no lo puede requerir. Sin embargo, puede ser beneficioso el proveer documentación durante el proceso de admisión. Una revisión de estos materiales le ayudará al colegio o universidad a tomar una decisión informada acerca del estudiante, tomando en consideración no sólo las fortalezas del estudiante, sino también cualquier debilidad que pudiera explicarse por el diagnóstico del TDA/H.

Al tomar la decisión de divulgar la información acerca de una discapacidad, es importante saber qué documentos incluir. Algunos requisitos comunes para someter documentos durante el proceso de admisión incluyen:

- una carta notificando la discapacidad y clarificando el impacto académico actual;
- evaluaciones psicológicas que diagnostiquen una discapacidad y la fecha del diagnóstico;
- y
- un plan educativo individualizado (IEP, por sus siglas en inglés)/504 y expedientes de la escuela superior que documenten cualquier acomodo o servicio recibido.

Si un estudiante decide proveer documentación acerca del TDA/H, es imperativo que él/ella pregunte quién es la persona que revisará sus documentos, cuáles son las credenciales del evaluador y qué pasará con los documentos una vez hayan sido revisados. Bajo ningún concepto el solicitante debe asumir que como él/ella ha sometido la documentación, entonces es elegible automáticamente para los servicios especiales una vez se matricule en el colegio o universidad. En muchos colegios o universidades hay dos procedimientos separados a seguir —uno para admisión y otro para el proceso de calificar para los servicios especiales a estudiantes con discapacidades. Los estudiantes con el TDA/H deben considerar solicitar el servicio para estudiantes con discapacidades al mismo tiempo que solicitan admisión a la universidad o inmediatamente después de ser aceptados al colegio o universidad.

Atender los síntomas del TDA/H

Las consecuencias del TDA/H al nivel de colegio o universidad incluyen la dilación o retraso, la pobre organización y el pobre manejo del tiempo, lo cual resulta en aprovechamiento académico bajo, autoestima baja y dificultad para mantenerse al día con las asignaciones y las lecturas. Los problemas también surgen en las relaciones personales y en la estabilidad del ánimo. La

distracción y la dificultad para enfocarse pueden llevar a problemas con la comprensión de la lectura, el tomar notas o apuntes y el completar las asignaciones y los exámenes a tiempo. Algunos impedimentos del éxito en el nivel universitario incluyen asuntos que son tanto académicos como personales.

Los asuntos académicos pueden incluir:

- destrezas pobres de organización y de manejo del tiempo
- problemas de lectura como resultado de la dificultad para concentrarse y enfocarse
- destrezas pobres de escritura o de toma de notas o apuntes

Los asuntos personales pueden incluir:

- niveles de frustración altos y autoestima baja
- destrezas sociales inapropiadas o mucho tiempo socializando
- confusión acerca de las metas y del futuro
- falta de perseverancia y dilación o retraso para realizar las tareas
- falta de sueño y dificultad para despertar y levantarse en la mañana

Una trampa común para los estudiantes con el TDA/H es la sensación de que al graduarse de escuela superior se han curado instantáneamente y el pensar que ya no requieren apoyo o tratamiento en el nivel universitario. Las expectativas poco realistas también pueden llevar al estudiante con el TDA/H que tuvo éxito en la escuela superior a asumir una carga muy pesada en el colegio o la universidad, sin tomar en consideración las múltiples demandas sobre el tiempo que tiene disponible. El pobre manejo del tiempo puede llevar al “síndrome de estrellarse y quemarse”, en el cual el estudiante se mantiene despierto toda la noche y duerme durante el día luego de estudiar o andar de fiesta, o ambas.

Hay varias maneras en las que un estudiante con el TDA/H puede atender estos asuntos. Algunas de las más efectivas incluyen buscar acomodos (tales como ayudantes que tomen los apuntes, tiempo extendido para los exámenes y el uso de un Centro de estudios o un Centro de escritura), desarrollar estrategias de apoyo (p. ej., practicar el buen cuidado propio, descansar y ejercitarse lo suficiente y aprender maneras para reducir el estrés), establecer relaciones de apoyo [p.ej., trabajar con un gerente de la conducta (“coach”) o con un grupo de estudio de pares], tomar medicación para el TDA/H y establecer metas y prioridades apropiadas. El éxito es seguro cuando un equipo de profesionales, incluyendo a un médico, a un consejero o un gerente de la conducta (“coach”) está disponible para ayudar a atender las necesidades, establecer metas y prioridades y desarrollar un plan para llevarlas a cabo. Este proceso debe llevar a nuevas maneras de pensar acerca de los síntomas del TDA/H y a nuevas maneras de manejarlo, logrando que el estudiante eventualmente tome responsabilidad por su medicación y por otras actividades de la vida diaria.

Medicación para el TDA/H

La supervisión cuidadosa de la medicación es una parte integral de cualquier programa para alcanzar el éxito personal y académico. El TDA/H es un trastorno omnipresente y los estudiantes van a necesitar trabajar con su médico para establecer un régimen de tratamiento que reduzca los síntomas del TDA/H y optimice el funcionamiento, a la vez que se reducen al máximo los

efectos secundarios. Consulte la hoja de información y recursos acerca de la medicación para obtener más detalles sobre este tópico (disponible pronto).

Uso de un gerente de la conducta o “coach”

El tener a una persona que actúe como gerente de la conducta para el estudiante puede ser una intervención muy útil para estudiantes universitarios. Consulte la hoja de datos acerca de la gerencia de la conducta para más detalles sobre cómo trabaja (disponible pronto). La gerencia de la conducta frecuentemente se hace a través de la computadora o por teléfono, de tal manera que esta persona puede ser un padre, un hermano o hermana, un familiar, un amigo o un gerente de la conducta profesional. Si se prefiere un gerente profesional de la conducta, los estudiantes deben determinar si la gerencia profesional de la conducta está disponible en la institución o si pueden obtener un referido para un gerente profesional de la conducta dentro de la comunidad. Si no, pueden ponerse en contacto con un gerente de la conducta que se especialice en trabajar con estudiantes universitarios en cualquier parte del país.

Tecnología asistida

La tecnología asistida se refiere al uso de cualquier pieza de equipo o producto que ayude a una persona a lidiar con su discapacidad. Los estudiantes universitarios con el TDA/H podrían encontrar que la tecnología asistida puede ser útil en ayudarles a lidiar con los retos impuestos por el TDA/H. Ejemplos de estos equipos incluyen programación computadorizada activada por la voz, organizadores personales, libros grabados en audio y programas de computadora para realizar bosquejos.

Conclusiones

Al atender de manera temprana muchos de los aspectos negativos del TDA/H, un estudiante universitario tiene una probabilidad mayor de desarrollar un plan de acción con estrategias para lidiar con sus necesidades que le provea una oportunidad mayor de alcanzar el éxito. Los estudiantes que tienen más acceso a los servicios de aprendizaje y de apoyo académico para ayudar a manejar los asuntos relacionados al TDA/H tienden a experimentar niveles menores de estrés y de frustración. Trabajar con un gerente de la conducta o “coach” de la persona con el TDA/H puede jugar un papel principal en ayudar a fomentar el éxito tanto académico como social para los estudiantes con el TDA/H. Cuando los estudiantes con el TDA/H son concientes y están envueltos en atender los asuntos relacionados con el TDA/H, son más capaces de manejar las presiones tanto académicas como sociales de la vida universitaria. El periodo de colegio o universidad es un tiempo de crecimiento extraordinario y una oportunidad para el aumento de la autoconciencia y de la retroalimentación positiva. También puede ser un periodo de presión, pobre toma de decisiones y desesperanza. Si el estudiante con el TDA/H está bien preparado, recibe apoyo y ánimo y continuamente toma las decisiones para su mejor bienestar, hay una probabilidad mayor de que el resultado sea positivo. Todos los estudiantes merecen esa oportunidad.

Lecturas sugeridas

Bramer, J.S. (1996). *Succeeding in college with attention deficit disorders: Issues and strategies for students, counselors and educators*. Plantation, FL: Specialty Press.

Kravets, M., & Wax, I., (2002). *The K & W guide to colleges for the learning disabled*. New York: Harper Collins.

Katz, L.J., Goldstein, G., & Beers, S.R. (2001). *Learning disabilities in older adolescents and adults*. New York: Kluwer Academic/Plenum Press.

Mangrum III, C., & Strichart, S., (2002). *Peterson's guide to colleges with programs for students with learning disabilities*. Princeton, NJ: Peterson's.

Mooney, J., & Cole, D. (2000). *Learning outside the lines: Two ivy league students with learning disabilities and AD/HD give you the tools for academia success and educational revolution*. New York: Simon and Schuster.

Nadeau, K. (1994). *College survival guide for students with ADD or LD*. New York: Brunner/Mazel.

Quinn, P. (2001). *ADD and the Collage Student-Revised*. Washington, DC: Magination Press.

Quinn, P., & McCormick, A. (1998). *Re-thinking AD/HD: A guide to foster success in students with AD/HD at the college level*. Silver Spring, MD: Advantage Books.

Quinn, P., Ratey, N., & Maitland, T. (2000). *Coaching college students with AD/HD: Issues and answers*. Silver Springs, MD: Advantage Books, LLC.

Grabaciones de video sugeridas

George Washington University, (1996). ADD: The Race Inside My Head. 614-488-1174.

Quinn, P. (1993). ADD and the Collage Student and Approaching Collage for Students with ADD. Washington, DC: Pediatric Development Center, 202-966-1561.

ADDA, (2001). ADD: Transition to College — Passport for Success. Silver Spring, MD: ADDvance Seminars. www.add.org

Para información adicional acerca del TDA/H o de CHADD, por favor comuníquese con:

**National Resource Center on AD/HD
Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder
8181 Professional Place, Suite 150
Landover, MD 20785**

**800-233-4050
www.help4adhd.org**

Por favor, visite también el sitio electrónico de CHADD en www.chadd.org.

Traducido por Carmen C. Salas, Ph.D.