

# Subirse a la Ola

De la escuela secundaria al  
Colegio Comunitario



Una guía para la transición

# Subirse a la Ola

## ***Una guía para la transición de la escuela secundaria al colegio comunitario***

Esta publicación está diseñada para ayudar a los estudiantes con discapacidades en la transición de la escuela secundaria al colegio comunitario o el trabajo. Guiará a estudiantes, padres, docentes y administradores a medida que comienzan a planear la vida después de la escuela secundaria. Las listas de verificación se pueden reproducir para uso del estudiante o para la planificación del programa. Esperamos que los estudiantes puedan “Subirse a la Ola” de transición de la escuela secundaria al colegio comunitario o el mundo laboral.



# Tabla de contenidos

i .....	Título
ii .....	Tabla de contenidos
Página 1 ..	Diferencias entre la educación K-12 y Colegio Comunitario
Página 2 .....	Opciones de educación y capacitación laboral
Página 3 .....	Lista de verificación para la solicitud de ingreso al Colegio Comunitario y servicios por discapacidad
Páginas 4-6 .....	Lista de verificación de las metas de transición
Página 7 .....	Pasos para la autodefensa
Páginas 8-10 .....	Recursos comunitarios

## Diferencias entre la educación K-12 y el Colegio Comunitario

<b>K-12 IDEA (Ley para la Educación de Individuos con Discapacidades)</b>	<b>K-12 Plan 504</b>	<b>Colegio 504 y ADA (Ley para Estadounidenses con Discapacidades)</b>
Éxito más de un derecho	Sin garantía	Sin garantía. El estudiante es responsable de su propio éxito
El Distrito identifica la discapacidad	El padre brinda la documentación de la discapacidad	El estudiante brinda la documentación de la discapacidad y la necesidad de una acomodación
Evaluación gratuita de la discapacidad	Responsabilidad del padre	Responsabilidad del estudiante
El Distrito desarrolla un Plan de Educación Individual (IEP, por sus siglas en inglés)	Padre/escuela desarrollar un plan	El estudiante solicita una acomodaciones sin garantías
Derecho a servicios identificados en el IEP	Servicios determinados por el plan	Los servicios del colegio no son automáticos; cada colegio decide la elegibilidad y acomodaciones
El Distrito garantiza que se implemente el IEP	El Distrito/padre/estudiante es responsable	El estudiante es responsable de su propio progreso
El docente defiende	Padre/estudiante defiende	El estudiante se defiende por sí solo
Modificaciones fundamentales al programa de estudios permitidas de acuerdo a lo identificado en el IEP	Modificaciones fundamentales al programa de estudios permitidas de acuerdo a lo identificado en el plan 504	No se permite ninguna: La acomodación no puede alterar los elementos fundamentales del curso o representar una dificultad excesiva para la institución
Servicios personales: por ej., transporte, asistencia personal, tecnología	No se brinda ninguna	No se brinda ninguna

\*El término K-12 se refiere a los años en la escuela desde el *kindergarten* hasta finalizar la escuela secundaria.

# OPCIONES DE EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN LABORAL

<b>PROGRAMAS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<p><b><u>Licenciatura</u></b> (Universidad de California, Universidades Estatales de California y facultades y universidades privadas.)</p>	<p>Consiste en cursos de educación general y cursos para la especialidad para obtener una Licenciatura de cuatro años. El estudiante puede ingresar de la escuela secundaria o transferirse de un Colegio Comunitario.</p>
<p><b><u>Título Técnico</u></b> (Colegio Comunitario)</p>	<p>El Título Técnico consiste de dos componentes: 1. cursos de educación general. 2. cursos de especialización.</p>
<p><b><u>Certificado de Instituto Terciario</u></b> (Colegio Comunitario)</p>	<p>Los programas de certificado del Colegio Comunitario están diseñados para brindar las habilidades laborales y oportunidades vocacionales abiertas. Se dispone de un certificado cuando se completan los cursos requeridos.</p>
<p><b><u>Enriquecimiento personal</u></b> (Colegio Comunitario)</p>	<p>Los Colegios Comunitarios ofrecen cursos de enriquecimiento personal que se ajustan a tus intereses personales, por ej., orientación vocacional, habilidades de estudio, habilidades de computación, arte y música.</p>
<p><b><u>Educación continua (clases sin créditos)</u></b></p>	<p>Las clases están diseñadas para mejorar las habilidades básicas, capacitación laboral y crecimiento personal.</p>
<p><b><u>Centro Regional</u></b></p>	<p>El organismo estatal brinda apoyo para toda la vida para personas con discapacidades intelectuales, trastorno del espectro autista y trastornos convulsivos. Cada cliente es asignado a un Coordinador de Servicios. El cliente (y padre si corresponde) deben contactar al Coordinador de Servicios para concertar una cita. El cliente debe preguntar qué servicios se ofrecen, por ejemplo, desarrollo de habilidades para la vida diaria, habilidades laborales, colegio, vivienda asistida para la universidad, etc.</p> <p>Los organismos locales brindan programas de día (es decir, desarrollo de habilidades para la vida diaria) y la capacitación (es decir, habilidades laborales), alojamiento de vivienda asistida y apoyo para la universidad (si corresponde).</p>
<p><b><u>Departamento de Rehabilitación (DOR, por sus siglas en inglés)</u></b></p>	<p>El organismo estatal brinda apoyo para el desarrollo de las habilidades laborales, capacitación laboral y búsqueda de empleo. Esta capacitación/educación puede incluir al colegio. La persona debe tener una meta profesional.</p>

# Lista de verificación para la solicitud de ingreso al Colegio Comunitario y servicios por discapacidad

La oficina de apoyo a personas discapacitadas es el responsable de la oficina del campus que trabaja con los estudiantes en un proceso interactivo para identificar y proveer acomodaciones académicas razonables para los estudiantes con discapacidades.

Para que la oficina de apoyo a personas discapacitadas determine la elegibilidad de un estudiante para recibir servicios y brindar servicios, se deben seguir los siguientes pasos:

**SOLICITAR EL INGRESO AL COLEGIO:**

Visita el sitio web del colegio y completa la solicitud para el ingreso.

**COMPLETAR: ORIENTACIÓN PARA NUEVOS ESTUDIANTES**

Solo para Southwestern College: Completar la orientación para nuevos estudiantes, Parte 1.

**REALIZAR UNA PRUEBA DE EVALUACIÓN DEL COLEGIO SI CORRESPONDE**

Regístrate para tomar las pruebas del nivel colegio. Dirígete a la oficina de Servicios de Apoyo por Discapacidad (DSS, por sus siglas en inglés) para solicitar acomodaciones por discapacidad en las pruebas de evaluación del colegio. Si tu meta no es obtener un título del colegio, puedes solicitar la exención a las pruebas.

**COMPLETAR: ORIENTACIÓN PARA NUEVOS ESTUDIANTES, PARTE 2 (Southwestern College)** Debes completar la Parte 2 de la orientación para calificar para prioridad de inscripción (**pueden registrarte temprano**).

**SOLICITAR SERVICIOS DE APOYO POR DISCAPACIDAD**

Deberás presentar:

1. Un informe actual psicoeducativo o certificado médico de la discapacidad
2. IEP actual o Plan 504

**SOLICITAR ASISTENCIA FINANCIERA**

Durante el último año escolar, solicita asistencia financiera federal (FAFSA.org) a partir de octubre. Si tienen planeado asistir a un instituto terciario, solicita la Exención de Pago de la Junta Directiva (BOG).

**CONCERTAR UNA CITA CON EL ESPECIALISTA DE DSS**

Concierta una cita para reunirte con un Especialista de DSS para hablar sobre los servicios, acomodaciones y planificar las clases.

**REGISTRARSE A CLASES**

Regístrate en línea el día/hora que recibas en el correo electrónico del colegio. Pagar las clases. Si estás con el Departamento de Rehabilitación, trabaja con tu asesor del DOR sobre los costos del colegio.

**COMPRAR LIBROS DE TEXTO**

Los libros son costosos. Consulta la información de la clase sobre los precios de los libros. Contacta a tu asesor DOR para solicitar el formulario correcto y el procedimiento para pagos de tarifas.

## **LISTA DE VERIFICACIÓN DE LAS METAS DE TRANSICIÓN**

Estos son ejemplos de metas IEP o del Plan 504 para la transición de la escuela media a la escuela secundaria. Los siguientes ejemplos de metas para ayudar a los estudiantes y a los padres a planificar la transición de la escuela secundaria al colegio o al trabajo. ¡El tiempo para planificar es ahora mismo! Si las siguientes actividades se completan durante la escuela media y la escuela secundaria, te darán confianza y te prepararán para ingresar a la escuela secundaria y luego al colegio o al trabajo.

### **Lista de verificación de las metas de transición para la escuela media:**

#### **APRENDE SOBRE TU DISCAPACIDAD**

- Nombra tu discapacidad y describe las limitaciones que causa para el aprendizaje.
- Identifica tus fortalezas para el aprendizaje; estas te ayudarán en la escuela.
- Identifica las estrategias para compensar las debilidades y usa tus fortalezas para aprender.
  1. Aprende estrategias para tomar notas en clase e identifica las acomodaciones, por ej., uso de una grabadora de audio o copiar las notas de un compañero de clase.
  2. Usa estrategias mnemotécnicas para recordar información.
  3. Organiza acomodaciones para las pruebas, por ej., tiempo adicional.
  4. Júntate con un compañero de clase que es buen estudiante para responder preguntas y estudiar para las pruebas.
  5. Identifica las estrategias para hacer las pruebas con múltiples respuestas, respuestas cortas, completar y pruebas de ensayo.

#### **APRENDE A DEFENDERTE**

- Asiste a todas tus reuniones de planificación educativa, por ejemplo, IEP, Plan 504.
- Aprende a pedir acomodaciones y por qué es importante utilizarlas.
- Realiza preguntas cuando no entiendas algo.

#### **ARMA UN ARCHIVO CON TU INFORMACIÓN PERSONAL**

- Obtiene registros escolares actualizados, incluido el Informe Psicoeducativo o informe médico, IEP.
- Obtiene un Acta de Nacimiento.

#### **INVESTIGA POSIBLES CARRERAS**

- Identifica posibles carreras que te interesen y la educación que necesites.
- Identifica las clases de secundaria que debes preparar para las carreras que te interesen.
- Identifica cuáles son las clases que necesitas ahora para prepararte para las clases de secundaria.
- Identifica por qué las clases que tienes actualmente son importantes para cumplir con tus metas en cuanto a una carrera.
- Completa ejemplos de solicitudes de ingreso al colegio y de empleo.

#### **DESARROLLA ESTRATEGIAS PARA RESOLVER PROBLEMAS**

- Identifica posibles problemas sociales que puedes llegar a tener en la escuela y posibles soluciones.
- Identifica posibles problemas educativos en la escuela y posibles soluciones.
- Identifica a personas que puedan ayudarte a resolver estos problemas.

# Lista de verificación de metas de transición para secundaria:

## PRIMER AÑO

### **INVESTIGA SOBRE TU DISCAPACIDAD (revisa este punto en cada año de secundaria)**

- Describe tus derechos conforme a los “Artículos 504 y 508” y la “ADA”.
- Define discapacidad y “limitaciones funcionales” según los Artículos 504 y 508, y la ADA.
- Obtén copias de la verificación escrita que necesitarás para solicitar servicios y acomodaciones en el colegio.
- Identifica tu discapacidad, tus limitaciones funcionales, y las acomodaciones que quieras solicitar.

### **APRENDER A DEFENDERTE (Para cuando estés en tercer año, deberías poder:)**

- Define qué significa “defenderte” o “hacerte valer”.
- Identifica tus metas académicas para la secundaria y tu plan para cumplir con ellas.
- Identifica a las personas que te pueden ayudar a resolver problemas típicos con los que podrías encontrarte en la escuela.
- Define “Debido Proceso” en un ambiente escolar/laboral según los Artículos 504 y 508 y la ADA.
- Asiste a todas tus reuniones de planificación educativa, por ejemplo, IEP, Plan 504, cada año.

## SEGUNDO AÑO

### **PREPÁRATE PARA EL COLEGIO (si corresponde)**

- Identifica 5 colegios a las que te interese asistir y las carreras que quieras estudiar.
- Haz una lista con los requisitos de ingreso de cada colegio.
- Identifica cómo tus clases actuales te ayudarán en el colegio.
- Ponte en contacto con la oficina de apoyo a personas con discapacidades y averigua qué servicios ofrece.

### **PREPÁRATE PARA LOS EXÁMENES DE INGRESO A LA UNIVERSIDAD (solo universidades con carreras de 4 años)**

- Identifica qué exámenes debes rendir.
- Estudia para el examen de ingreso. Si es posible, inscríbete en PSAT o en el programa de preparación ACT. Utiliza guías de estudio.

### **PREPÁRATE PARA REALIZAR CAPACITACIÓN LABORAL (si corresponde)**

- Explora programas de capacitación educativa para la meta de carrera que te has propuesto.
- Identifica habilidades que desarrollar en la secundaria para tu carrera.



## **TERCER AÑO**

### **REALIZA LOS EXÁMENES PARA INGRESAR AL COLEGIO**

- Envía tu solicitud cuanto antes y solicita acomodaciones académicas en las solicitudes para los exámenes.
- Comienza a rendir exámenes lo antes posible. Esto te da tiempo para volver a rendirlos.

### **SELECCIONA LOS COLEGIOS A LAS QUE TE INTERESE ASISTIR**

- Haz planes para visitar colegios, si es posible. Incluye la oficina de apoyo a personas con discapacidades en tu visita.
- En base a lo que investigaste, elige los colegios que creas que tienen programas académicos que coinciden con tus intereses y que te brindarán los servicios que necesitas para tener éxito.

## **ÚLTIMO AÑO Lista de verificación de las metas de transición:**

### **ENVÍA SOLICITUDES DE INGRESO A LOS COLEGIOS QUE ELEGISTE**

- Universidades con carreras de cuatro años: Envía tu solicitud por internet en otoño.
- Colegios Comunitarios de dos años: Envía tu solicitud por internet en primavera.
- Solicita ayuda financiera (empezando en octubre)

### **INVESTIGA SOBRE AGENCIAS COMUNITARIAS QUE BRINDEN SERVICIOS A PERSONAS CON DISCAPACIDADES**

- Identifica agencias comunitarias que brinden apoyo a personas con discapacidades.
- Contacta al Departamento de Rehabilitación para identificar qué servicios ofrece.
- Contacta al Centro Regional (si corresponde) y programa una cita con tu Coordinador de Servicios.
- Identifica tu oficina local de defensa de personas con discapacidades. Toma nota de los servicios que ofrece.

# Pasos para la autodefensa

La autodefensa es la capacidad de identificar y explicar tus necesidades.

- El 1<sup>er</sup> paso** para la autodefensa es decirte “Yo soy el responsable de mi propio éxito o fracaso”.
- El 2<sup>do</sup> paso** es preguntar “¿Cómo les explico mi discapacidad a los demás? ¿Qué habilidades tengo y cómo las puedo usar para seguir el camino al éxito?” Escribe tus respuestas y practica cómo explicarlas.
- El 3<sup>er</sup> paso** es desarrollar habilidades para solicitar acomodaciones y servicios. Los estudiantes exitosos planifican con tiempo, para poder explicar sus necesidades de manera eficaz. Anota estas acomodaciones y servicios y practica cómo solicitarlos.
- El 4<sup>to</sup> paso** es reconocer cuando necesitas ayuda y pedirla.
- El 5<sup>to</sup> paso** es ser organizado. Alivia el estrés y demuestra que tienes buenas capacidades de planificación. Aquí te damos algunos consejos útiles:
  - ❖ Utiliza una agenda diaria para registrar citas, horarios de clases, horarios de trabajo, fechas de examen y fechas de entrega de trabajos prácticos y tareas.
  - ❖ Planifica un cronograma razonable de escuela, estudio, socialización y trabajo. Deja tiempo libre para descansar y actividades recreativas.
  - ❖ Establece un programa de estudio regular y estudia durante 2-3 horas por cada hora que estés en clase.
  - ❖ Organiza proyectos a largo plazo paso a paso. Programa fechas límite para cada paso en tu agenda.
  - ❖ Llega a clase temprano, con tu tarea y trabajos prácticos completos.
  - ❖ Reúnete con tu instructor para hablar sobre las acomodaciones que solicitas al principio de cada semestre.
  - ❖ Calcula tiempo adicional en caso de situaciones inesperadas, como embotellamientos en el camino al campus, enfermedad, problemas de transporte o cambios en el horario de trabajo.

Ahora, tomate un tiempo para pensar sobre cómo explicarle tu discapacidad y tus acomodaciones a un profesor o a tu asesor. ¿Qué dirías? Completa los espacios en blanco a continuación:

Mi discapacidad causa los siguientes problemas de aprendizaje: (por ejemplo, dificultad en la toma de notas o para completar exámenes a tiempo)

---

---

---

Por estos problemas, quisiera: (enumera las acomodaciones que solicitarás)

---

---

---

## Recursos comunitarios

Las siguientes agencias brindan servicios a adultos con discapacidades. Los números de teléfono y direcciones cambian con el tiempo. Consulta el directorio.

<p><b>Able-Disabled Advocacy</b>          4283 El Cajon Blvd # 110          San Diego, CA 92105          (619) 231-5990 correo electrónico:  <a href="http://www.able2work.org/">http://www.able2work.org/</a></p>	<p><b>Access Center of San Diego</b>          San Diego Office          8885 Rio San Diego Dr. Suite 131          San Diego, CA 92108          Voz: (619) 293-3500  <a href="http://accesstoindpendence.org/">http://accesstoindpendence.org/</a></p>
<p><b>Acquired Brain Injury Program</b>          San Diego Community College District          7250 Mesa College Dr.          San Diego, CA 92111          (619) 388-1952</p>	<p><b>Adult Education</b>          Escondido; (760) 737-8000          Grossmont: (619) 588-3512          Mira Costa (760) 795.8710          Vista Adult (760) 758-7122          San Diego (619) 388-1950</p>
<p><b>American Diabetes Association</b>          5060 Shoreham Place, Ste. 100          San Diego, CA 92122          (619) 234-9897</p>	<p><b>Arc of San Diego-Oficina Principal</b>          3030 Market Street          San Diego, CA 92102          (619) 685-1175</p> <p><b>Sol &amp; Ruth Gerber Family Center</b>          1280 Nolan Avenue          Chula Vista, CA 91911          (619) 427-7524</p>
<p><b>Arthritis Foundation Of San Diego</b>          3919 30th Street          San Diego, CA 92104          (858) 492-1090</p>	<p><b>Braille Institute</b>          4555 Executive Drive, Suite 100          San Diego, CA 92121          (858) 452-1111</p>
<p><b>Servicio de Relé de California</b>          Inglés – Voz a TTY: 1-800-735-2922          TTY a voz: 1-800-735-2929          Español – Voz a TTY: 1-800-855-3000          TTY a voz: 1-800-855-3000          De voz a voz (inglés/español)          1-800-854-7784</p>	<p><b>Canine Companions For Independence</b>          124 Rancho Del Oro Dr.          Oceanside, CA 92057          (760) 901-4300; 1-800-572-BARK (2275)          TDD (760) 901-4326</p>
<p><b>County Medical Services [Servicios Médicos del Condado]</b>          1-800-587-8118</p>	<p><b>Deaf Community Services [Servicios Comunitarios para Sordos]</b>          1545 Hotel Circle South, Ste. 300          San Diego, CA 92108          (619) 398-2441          (619) 550-3436 Videollamadas</p>

<p><b>Departamento de Rehabilitación</b>  7575 Metropolitan Drive, Suite 107  San Diego, CA 92108  (619) 767-2100</p>	<p><b>Centro de Carreras del Condado de East</b>  Asociación con la Fuerza de Trabajo de San Diego  924 E. Main  El Cajon, CA 92020  (619) 590-3900</p>
<p><b>Epilepsy Society [Sociedad para la Epilepsia]</b>  2055 El Cajon Blvd.  San Diego, CA 92104  (619) 296-0161</p>	<p><b>Centro de Recursos Familiares - El Cajon</b>  220 South First St.  El Cajon, CA 92019  (619) 401-6184</p>
<p><b>Goodwill Industries</b>  3663 Rosecrans Ave.  San Diego, CA 92101  (619) 225-2200</p>	<p><b>Heath Resource Center</b>  2134 G Street, NW  Washington, DC 20052-0001  AskHEATH@gwu.edu  <a href="https://www.heath.gwu.edu/">https://www.heath.gwu.edu/</a></p>
<p><b>International Dyslexia Association [Asociación Internacional de Dislexia]</b>  5225 Canyon Crest Dr.  Riverside, CA 92507  (951) 686-9837  <a href="http://www.interdys.org">www.interdys.org</a></p>	<p><b>Learning Ally</b>  1-800-221-4792  <a href="http://www.learningally.org">www.learningally.org</a></p>
<p><b>Learning Disabilities Association of California [Asociación de Discapacidades de Aprendizaje de California]</b>  (909) 621-1494  Español (909) 297-9722  <a href="mailto:info@lda-ca.org">info@lda-ca.org</a></p>	<p><b>Muscular Dystrophy Association [Asociación de Distrofia Muscular]</b>  3760 Convoy Street, #112  San Diego, CA 92111  (858) 492-9792</p>
<p><b>National Multiple Sclerosis Society [Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple]</b>  10089 Willow Creek Road, Suite 250  San Diego, CA 92131  (800) 486-6762  <a href="mailto:msinfo@mspacific.org">msinfo@mspacific.org</a></p>	<p><b>National Spinal Cord Injury Assoc. [Asociación Nacional de Lesión de la Médula Espinal]</b>  40667 Symphony Park Ln.  Murrieta, CA 92562  (951) 775-2561  <a href="http://www.spinalcord.org">www.spinalcord.org</a></p>
<p><b>Paradise Valley Hospital South Bay Rehabilitation Center</b>  (619) 470-4227  2400 East Fourth Street  National City, California 91950  Paradise Valley Hospital: (619) 470-4321</p>	<p><b>Professional Community Services [Servicios Comunitarios Profesionales]</b>  900 N. Cuyamaca  El Cajon, CA 92020  (619) 449-8703</p>

<p><b>San Diego Brain Injury Foundation</b>  <b>[Fundación de Lesiones Cerebrales de San Diego]</b>  (619) 294-6541</p>	<p><b>San Diego Center for the Blind and Vision Impaired [Centro para personas ciegas o con discapacidades visuales de San Diego]</b>  5922 El Cajon Blvd.  San Diego, CA 92115  (619) 583-1542</p>
<p><b>San Diego Council on Literacy</b>  2515 Camino Del Rio South, Suite 111  San Diego, CA 92108  Línea directa: 888-850-READ (7323)  Oficina: (619) 574-1641  www.literacysandiego.org</p>	<p><b>San Diego County Behavioral Health Services (BHS) [Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de San Diego]</b>  1600 Pacific Highway, Room 206  San Diego, CA 92101  1-888-724-7240</p>
<p><b>Departamento de Parques y Recreación de San Diego</b>  askparks@sandiego.gov  619-525-8213</p>	<p><b>Centro Regional de San Diego</b>  4355 Ruffin Rd., Suite 204  San Diego, CA 92123  (858) 576-2996</p>
<p><b>San Diego Regional Opportunity Program (ROP) [Programa de Oportunidad Regional de San Diego]</b>  6401 Linda Vista Rd., Rm. 408  San Diego, CA 92111-7319  (858) 292-3500</p>	<p><b>San Diego State University: Audiology/Speech-Language Clinic [Clínica de Audiología y del Habla y el Lenguaje]</b>  (619) 594-6477</p>
<p><b>Sharp Rehabilitation Center</b>  Community Re-Entry Program  (858) 939-4415</p>	<p><b>South County Career Center</b>  1111 Bay Blvd. Suite E  Chula Vista, CA 91911  (619) 424-1112</p>
<p><b>South County Center for Change</b>  1172 3rd Avenue  Chula Vista, CA 91911  (619) 691-1662</p>	<p><b>South Metro Career Center</b>  4389 Imperial Ave,  San Diego, CA 92113  (619) 266-4200</p>
<p><b>Administración del Seguro Social</b>  626 L Street  Chula Vista, California 91911  1-800-772-1213 o TTY: 1-800-325-0778</p>	<p><b>Speech, Hearing and Neurosensory Center [Centro del Habla, Audición y Capacidad Neurosensorial]</b>  (858) 966-5838</p>
<p><b>Transporte</b>  San Diego MTS: (619) 557-4555  San Diego Paratransit 888-517-9627</p>	<p><b>United Cerebral Palsy</b>  8525 Gibbs Drive, #209  San Diego, CA 92123  (858) 571-7803</p>