Prepare a su estudiante para la universidad desde su sofá

Su guía para navegar el proceso de admisión a la universidad desde la comodidad de su hogar.

ACT®

5 maneras para mantener a los estudiantes motivados en casa

Puede ser difícil mantenerse motivado durante un momento de incertidumbre, pero estos consejos pueden ayudar a su estudiante a tener algo de control.

- **ESTABLEZCA UNA RUTINA.** Sin un horario establecido, una mañana tranquila puede convertirse fácilmente en un día de ocio. Cuando los estudiantes estén en la escuela, ellos tienen campanas que les indican la hora del día y las consecuencias, como reportes de tardanza, que los hacen responsables. Sin un horario de clases, puede ser difícil mantener la consistencia. Entonces, encuentre una nueva rutina. Haga que su estudiante se ponga una alarma, se vista, tome el desayuno y "llegue a clase" (incluso si eso significa la mesa de la cocina) a la misma hora todos los días.
- **ESCRIBA UNA LISTA DE TAREAS PENDIENTES.** Ayude a su estudiante a identificar lo que quiere lograr diariamente. Tenga en cuenta las cosas que ya están en el calendario, como los requisitos de aprendizaje en línea y la tarea. Luego anime a su estudiante a agregar pequeñas tareas que lo ayuden a trabajar hacia sus objetivos. Por ejemplo, si quiere leer un libro nuevo, anote "leer al menos un capítulo nuevo hoy". O tal vez su estudiante quiera mejorar su calificación del examen ACT.
  Una buena meta sería completar 30 minutos de preparación para el examen ACT cada dos días.
- **MANTENERSE ACTIVO.** Aunque es limitado, su estudiante aún puede sudar. Ponga un entrenamiento en casa en YouTube o suba el volumen de la música y cree la coreografía de un baile. Si su estudiante puede distanciarse de manera segura de los demás, pídale que saque a pasear al perro o salga a correr al aire libre. Tomar aire fresco y hacer ejercicio les ayudará a mantener la mente despejada y encontrar el equilibrio en el día.
- **MANTENERSE CONECTADO.** Tener conversaciones significativas con amigos y familiares es una excelente manera para que los estudiantes se reinicien cuando están aburridos o apáticos. Cuando ver físicamente a alguien que les importa no es una posibilidad, los mensajes de texto, las redes sociales, las llamadas telefónicas y los chats de video pueden ayudarles a conectarse con otras personas.
- **RECONOZCA LAS ANSIEDADES.** Cuando suceden cosas fuera del control de su estudiante, puede ser difícil para ellos concentrarse en completar tareas fáciles. Una manera de dominar las ansiedades es reconocerlas. Haga que su estudiante escriba sus miedos en un diario, comparta sus preocupaciones con un amigo o simplemente exprese sus preocupaciones en voz alta. Sacar estas cargas puede hacerlas menos poderosas y permitir que haya más espacio para pensamientos positivos.

Cómo establecer **Objetivos SMART** para los estudiantes

¿QUÉ SON LOS OBJETIVOS SMART? SMART son las siglas en inglés de específico, medible, alcanzable, realista y sujeto a límite de tiempo. ¡Estas pautas pueden ayudarlo a agudizar el enfoque de su estudiante a corto plazo para que pueda alcanzar su objetivo final!

- **ESPECÍFICO:** el objetivo es directo y detallado.
- **MENSURABLE:** el objetivo se puede rastrear.
- **ALCANZABLE:** el objetivo es desafiante, pero razonable.
- **REALISTA:** su estudiante es capaz de lograr el objetivo.
- **LÍMITE DE TIEMPO:** el objetivo tiene una fecha límite.

CONSEJOS PARA MANTENERSE EN EL CAMINO

- **ESTABLEZCA OBJETIVOS PEQUEÑOS.** Los objetivos SMART pueden ser objetivos grandes, pero a veces ayuda desglosarlos aún más para comprender lo que se debe hacer todos los días y mantenerse motivado.
- **LLEVE UN SEGUIMIENTO DEL AVANCE.** Anime a su estudiante a llevar un diario, tomar una fotografía, descargar una aplicación o crear un cuadro de calcomanías. Tener evidencia tangible del crecimiento puede ayudarlos a visualizar el avance que están logrando.
- **PREMIE A SU ESTUDIANTE.** Piense en un pequeño regalo por el que valga la pena trabajar. Tal vez sea un cuaderno nuevo, una salida al cine o una bola de helado. Sea lo que sea, conviértalo en un objeto o experiencia que su estudiante pueda disfrutar sabiendo que es una recompensa por mantenerse en el camino correcto.
- **PRACTIQUE EL PERDÓN.** Si su estudiante pierde un día o un hito pequeño, no deje que eso descarrile su avance por completo.

Solicitud de admisión a la universidad

Tareas para estudiantes

- [ ] **SOLICITAR UNA CARTA DE RECOMENDACIÓN.** El objetivo de una carta de recomendación es humanizar a su estudiante; para contarles a los funcionarios de admisión y posibles empleadores acerca de ellos como personas y también como estudiantes, además de contarles un poco sobre su carácter.

- [ ] **ESCRIBIR UN ENSAYO DE ADMISIÓN.** Los ensayos de solicitud de admisión a la universidad pueden ser una forma eficaz para que su estudiante comunique su originalidad a los funcionarios de admisión. Algunas universidades tendrán preguntas específicas que quieren que los estudiantes respondan. Otras les pedirán que describan la historia de su vida.

- [ ] **EXPLORAR CARRERAS UNIVERSITARIAS.** Es importante que los estudiantes elijan una carrera universitaria que coincida con sus intereses. Hay muchos factores diferentes a la hora de elegir un trabajo y una carrera universitaria ayuda a los estudiantes a prepararse para su profesión. Descubrimos que cuando los estudiantes eligen una carrera universitaria que coincide con sus intereses, es más probable que permanezcan en la universidad y completen su título de manera oportuna.

- [ ] **CREAR UNA LISTA DE UNIVERSIDADES.** En Estados Unidos existen más de 4,500 instituciones de educación superior y universidades que otorgan títulos. ¿Cómo ayudar a su estudiante a elegir entre todas estas opciones y seleccionar unas pocas instituciones sobre las que quiera aprender más? El tipo de universidades que considere depende de los objetivos y las expectativas de su estudiante.

- [ ] **ESCRIBIR UN CURRÍCULUM.** Los currículums efectivos les dan a las universidades una mejor idea de quiénes son los estudiantes y qué les interesa estudiar. Es posible que piense que un currículum solo es útil cuando intenta buscar un trabajo, pero algunas universidades animan a los estudiantes a incluir uno con los materiales de solicitud. Un currículum debe ilustrar los logros más allá de lo que las universidades ven en una transcripción y resaltar las experiencias que los estudiantes no pudieron mencionar en un ensayo o formulario de solicitud.

Cómo hacer una visita **virtual** a un campus universitario

- **INVESTIGAR LA CIUDAD CIRCUNDANTE.** La comunidad tendrá un impacto en la experiencia universitaria de su estudiante. Investigue un poco en línea para entender mejor dónde estarán viviendo y obtenga información sobre los beneficios disponibles afuera de los confines del campus.
- **LEER LOS PERFILES DE ESTUDIANTES.** La mayoría de las universidades tienen una colección de testimonios de estudiantes en su sitio web o canales de redes sociales. Léalos para saber más acerca de los compañeros de su estudiante.
- **SUSCRIBIRSE AL PERIÓDICO.** El periódico estudiantil está escrito por los estudiantes y los artículos cubren historias que interesan a los estudiantes en el campus. Busque una publicación reciente para obtener información sobre los eventos y opiniones escritas por los compañeros de su estudiante.
- **TOMAR UN RECORRIDO VIRTUAL.** Muchas instituciones de educación superior y universidades tienen un recorrido en fotografías o videos del campus en su sitio web. Estos pueden ayudarle a que se dé una idea de cómo son los salones de clase, dormitorios, comedores y lugares populares en el campus.
- **REVISAR LA PÁGINA INICIAL DE LA UNIVERSIDAD.** Parece algo simple, pero la página inicial de una universidad a menudo enfatiza las áreas en las que sobresale. Si no tiene tiempo de investigar a fondo, eche un vistazo a la información y anote las partes que más le interesa conocer a detalle. Luego, marque el sitio web como favorito para que pueda revisarlo después.
- **USAR LOS MAPAS EN LÍNEA.** Los mapas que se encuentran en Internet pueden hacer más que solo llevarlo del punto A al B. Úselo para ver el campus desde una vista aérea para entender mejor el tamaño del campus. O intente calcular la distancia entre lugares comunes, como la biblioteca y el comedor. Use características adicionales para ver los restaurantes, teatros y cafeterías que estén a corta distancia de los dormitorios.
- **SEGUIR SUS CANALES SOCIALES.** La mayoría de las universidades tienen algún tipo de presencia en las redes sociales. Siga en Instagram, Twitter y YouTube a las escuelas en las que su estudiante está interesado en solicitar admisión para obtener novedades breves sobre lo que ocurre en el campus.

3 cosas que considerar al **elegir una universidad**

TIPO DE ESCUELA

- Las **ESCUELAS VOCACIONALES Y TÉCNICAS** ofrecen programas orientados a la carrera profesional que pueden durar desde unos pocos meses hasta algunos años, otorgando una certificación o licencia en un campo específico.
- Las **INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR COMUNITARIAS** ofrecen programas de dos años que conducen a un título de técnico y programas de transferencia que son similares a las clases de primer y segundo año en instituciones de educación superior y universidades.
- Las **INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR** ofrecen programas académicos que conducen a licenciaturas de cuatro años.
- Las **UNIVERSIDADES** ofrecen programas de cuatro años y de posgrado en humanidades, administración de empresas, ingeniería, educación, medicina y otros campos.

DOS AÑOS O CUATRO AÑOS

Algunos estudiantes optan por comenzar en una institución de educación superior comunitaria o técnica de dos años. A menudo están más cerca de casa y son más económicas, y otorgan títulos técnicos de dos años, lo cual es el único requisito en algunas carreras profesionales.

Sin embargo, muchas carreras profesionales requieren títulos de cuatro años que ofrecen las instituciones de educación superior y universidades. Haga una investigación sobre las carreras universitarias para averiguar cuál es la mejor ruta para su estudiante.

PRIVADA O PÚBLICA

- Las **INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y UNIVERSIDADES PRIVADAS** suelen ser más pequeñas y cuentan con menos estudiantes, más acceso a los maestros y mejores oportunidades de ser aceptado en programas y clases. También suelen ser más caras.
- Las **UNIVERSIDADES PÚBLICAS** a menudo tienen una variedad más amplia de opciones de títulos, pero puede ser más difícil ser aceptado en los programas de carreras universitarias. Sin embargo, los dos tipos de universidades se esfuerzan por trabajar con los estudiantes a fin de ayudarlos a lograr sus metas.

Lista de verificación de la **ayuda financiera** para pagar la universidad

- ☐ **EMPEZAR A AHORRAR.** Cuando se trata de ahorrar para la universidad, cada centavo cuenta. Ahora es el momento para que su estudiante asuma la responsabilidad de sus finanzas. Lleve un registro de los hábitos de gastos e identifique áreas donde pueda restringirse.

- ☐ **FAMILIARIZARSE CON EL PROCESO.** Comprender los pormenores de la ayuda financiera puede ser una tarea intimidante. Lea artículos y hable con el consejero escolar o con amigos y familiares que hayan pasado por el proceso de solicitud de admisión a la universidad.

- ☐ **HABLAR ACERCA DE FINANCIAR EL FUTURO DE SU ESTUDIANTE.** Es importante saber cuál es su presupuesto antes de elegir una escuela para que pueda calcular la cantidad de dinero que necesita obtener a través de ayuda financiera y ahorros.

- ☐ **ENTENDER LOS GASTOS UNIVERSITARIOS.** Dedique un poco de tiempo a investigar los costos típicos asociados con el pago de la universidad. Las herramientas como la Tarjeta de puntuación de universidades del Departamento de Educación de los Estados Unidos pueden brindarle una imagen rápida de las escuelas según el programa, la ubicación y la capacidad de estudiantes.

- ☐ **REUNIR LOS DOCUMENTOS NECESARIOS.** Antes de que su estudiante comience el proceso de solicitud de ayuda financiera, reúna todo lo que necesite para llenar correctamente los formularios, incluidos los números de Seguridad Social, los números de la licencia de conducir y los formularios W-2.

- ☐ **LLENAR EL FORMULARIO DE FAFSA.** La Solicitud gratuita de ayuda federal para estudiantes (FAFSA) proporciona a los estudiantes acceso a ayuda estatal y federal, así como a la ayuda financiera de muchas universidades. Los estudiantes de último año de secundaria deben enviar la FAFSA lo antes posible después de que esta se abra el 1 de octubre.

- ☐ **SOLICITAR BECAS.** No olvide llenar las solicitudes de beca que no cubre el formulario de FAFSA. Para buscar becas, use herramientas de búsqueda en línea como scholarships.com y hable con el consejero escolar.

- ☐ **REVISAR EL PAQUETE DE AYUDA FINANCIERA.** Después de que su estudiante haya enviado las calificaciones del examen ACT y haya llenado la FAFSA, la oficina de ayuda financiera de las universidades en las que ha sido aceptado enviará una carta de concesión que describe lo que puede proporcionar, esto puede incluir subvenciones, becas, préstamos y/o programas de estudio y trabajo.

5 claves para los paquetes de ayuda financiera

- **COSTO DE ASISTENCIA.** La cantidad estimada de dinero que la institución de educación superior o universidad cobra por colegiatura y cuotas. Esto también puede incluir otros costos educativos como libros, suministros y gastos de subsistencia.
- **APORTACIÓN FAMILIAR ESPERADA (EFC).** Esta es la cifra que se usa para definir cuánta ayuda financiera puede recibir su estudiante con base en los ingresos, bienes, beneficios, tamaño y cantidad de miembros de la familia que asisten a la universidad al mismo tiempo.
- **BECAS Y SUBVENCIONES (AYUDA GRATUITA).** La ayuda gratuita es dinero que no tiene que devolverse. Tenga en cuenta que puede haber requisitos académicos, obligaciones de trabajo y estudio o requisitos artísticos o atléticos.
- **PRÉSTAMOS.** Los préstamos federales y universitarios pueden ser fundamentales para la capacidad de su estudiante de obtener una educación superior. Es importante tener en cuenta que este dinero debe devolverse y que los términos (tasa de interés, calendario de pagos, etc.) pueden ser complicados.
- **COSTO NETO.** Esta es la diferencia entre lo que cubre la ayuda financiera y el costo de asistencia. Es el saldo restante del bolsillo de su estudiante. El costo neto NO es lo que la universidad le costará a su estudiante, ya que la ayuda financiera a menudo incluye préstamos. No utilice solo el costo neto para comparar qué institución de educación superior o universidad es la menos costosa.

Al revisar los paquetes de ayuda financiera de su estudiante, recuerde prestar especial atención a cuáles fondos son ayuda gratuita y cuáles son préstamos.

Hoja de cálculo: Cree una lista de universidades

Llene la información sobre cada cualidad enumerada. Después de investigar, encierre en un círculo **0** (desagrada) **1** (indiferente) o **2** (me gusta) para cada una. Luego, sume los puntos de cada escuela. Las universidades con el mayor número total indican una mejor opción según sus intereses.

NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD:

Carrera: _____	0	1	2
Ubicación: _____	0	1	2
Tamaño: _____	0	1	2
Costo: _____	0	1	2
Actividades extracurriculares: _____	0	1	2
(Insertar una cualidad): _____	0	1	2

Total: _____ + _____ + _____ = ☐

NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD:

Carrera: _____	0	1	2
Ubicación: _____	0	1	2
Tamaño: _____	0	1	2
Costo: _____	0	1	2
Actividades extracurriculares: _____	0	1	2
(Insertar una cualidad): _____	0	1	2

Total: _____ + _____ + _____ = ☐

NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD:

Carrera: _____	0	1	2
Ubicación: _____	0	1	2
Tamaño: _____	0	1	2
Costo: _____	0	1	2
Actividades extracurriculares: _____	0	1	2
(Insertar una cualidad): _____	0	1	2

Total: _____ + _____ + _____ = ☐

NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD:

Carrera: _____	0	1	2
Ubicación: _____	0	1	2
Tamaño: _____	0	1	2
Costo: _____	0	1	2
Actividades extracurriculares: _____	0	1	2
(Insertar una cualidad): _____	0	1	2

Total: _____ + _____ + _____ = ☐

Notas:

Conéctate con nosotros **act.org**

© 2022 por ACT, Inc. Todos los derechos reservados.

MR026502