

VIVIR CON PARÁLISIS

La transición y vida en la universidad con parálisis



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Esta guía ha sido preparada sobre la base de la literatura científica y profesional. Se presenta con fines educativos e informativos; no debe interpretarse como diagnóstico médico o consejo de tratamiento. Por favor, consulte con un doctor o profesional médico apropiado si tiene preguntas específicas acerca de su situación.

Créditos:

Escrito por: Annie Tulkin, MS

Fundadora y directora de Accessible College

Producido y editado por: Sheila Fitzgibbon y Bernadette Mauro

Foto de portada: Taylor Price, promociones 2010 y 2012 de Georgetown University, y John J. DeGioia, Presidente de Georgetown University

Traducción: Patricia E. Najarro

Fundación de Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

800-539-7309 línea gratuita dentro de los EE. UU.

973-379-2690 teléfono

ChristopherReeve.org | Paralysis.org

VIVIR CON PARÁLISIS

La transición y vida en la universidad con parálisis

Introducción	1
Autoafirmación.	2
Cómo prepararse: la función del centro de rehabilitación.	6
Cómo prepararse: la función de la escuela secundaria.	7
Cómo prepararse: la función de la rehabilitación vocacional	11
Cuando se tiene una lesión durante la escuela secundaria o la universidad	12
Cómo elegir una universidad	14
La oficina de apoyo para discapacidades de la universidad y qué ofrece.	18
Adaptaciones.	20
Asistentes de cuidados personales	24
Actividades recreativas y eventos en el campus.	27
Recursos	31



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Introducción

Los estudiantes con parálisis y discapacidades de movilidad comparten las mismas preguntas que sus compañeros sin discapacidades cuando examinan las universidades (aspectos académicos, cultura del campus, ayuda financiera, servicios); además, tienen un conjunto exclusivo de consideraciones a tener en cuenta, que incluyen la accesibilidad física, el acceso a los cuidados y las adaptaciones. Los datos indican que aproximadamente un 19 % de los estudiantes universitarios de los Estados Unidos tiene discapacidades¹. Esta cifra incluye: discapacidades de aprendizaje, trastorno por déficit de atención (TDA), afecciones de salud mental, afecciones de salud crónicas y discapacidades físicas. Además, aproximadamente un 7% de los estudiantes universitarios que informan tener una discapacidad indica que tienen una discapacidad física o de movilidad². Aunque las universidades deben, por ley federal, hacer adaptaciones para los estudiantes con discapacidades, el modo en que se administran dichas adaptaciones varía de una universidad a otra. El propósito de esta publicación es ofrecer orientación y apoyo a los adultos jóvenes con parálisis y discapacidades de movilidad al prepararse para pasar a la universidad.

Antecedentes: Leyes federales: Sección 504, IDEA y ADA

Es importante entender las diferencias entre las leyes que rigen la educación desde el jardín de infantes hasta el duodécimo grado y las que se aplican a la universidad. Hay tres leyes principales que los estudiantes y las familias deben conocer a fondo. La primera es la Ley de Educación de Personas con Discapacidades (IDEA, por sus siglas en inglés), que rige los servicios de educación especial

en el contexto del jardín de infantes para estudiantes con discapacidades y dispone que existan servicios de educación pública y gratuitos y apropiados. Los estudiantes que reciben adaptaciones bajo la IDEA habitualmente tienen un Programa de Educación Individualizada (IEP,

Acrónimos (en inglés):

ADA: Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades

DSO: Oficina de Apoyo para Discapacidades

FERPA: Ley de Derechos Educativos y Privacidad Familiar

IDEA: Ley de Educación de Personas con Discapacidades

IEP: Programa de Educación Individualizada

OT: Terapeuta ocupacional

PCA: Asistente de cuidados personales

PT: Fisioterapeuta

SSI: Seguridad de Ingreso Suplementario

SSDI: Seguro por Incapacidad del Seguro Social

VR: Rehabilitación vocacional

1. U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics. (2019). Digest of Education Statistics, 2017 (2018-070).

2. Raue, K., and Lewis, L. (2011). Students with Disabilities at Degree-Granting Postsecondary Institutions (NCES 2011-018). U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

por sus siglas en inglés) que describe sus adaptaciones y servicios.

La siguiente ley es la Ley de Rehabilitación de 1973 (Sección 504). Dispone de protección contra la discriminación por discapacidad y se aplica tanto a escuelas secundarias como a universidades. Los estudiantes de jardín de infantes a duodécimo grado que reciben adaptaciones bajo la Sección 504 pueden tener un “Plan 504” que describe dichas adaptaciones. La Sección 504 también se aplica al ámbito universitario; sin embargo, el Plan 504 del contexto de jardín de infantes al último grado de secundaria de un estudiante no puede transferirse directamente al ámbito universitario en términos de las adaptaciones que ofrece una universidad. Es importante tener presente que las escuelas privadas deben respetar la Sección 504 y eliminar los obstáculos para la educación, pero no deben proporcionar adaptaciones y servicios bajo la IDEA, como los que pueden incluirse en un IEP.

En el ámbito universitario, la Ley IDEA deja de ser aplicable. Las universidades proveen “adaptaciones razonables” para los estudiantes con discapacidades, según lo define la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés), así como protección contra el trato injusto, según se describe en la Sección 504. Una gran diferencia entre la escuela secundaria y la universidad es que en la universidad el estudiante tiene que participar en el “proceso interactivo” y solicitar sus propias adaptaciones, mientras que, de jardín de infantes a duodécimo grado, habitualmente son los padres quienes abogan e impulsan las conversaciones y las solicitudes. Los padres dejan de desempeñar un papel en el proceso de adaptación una vez que el estudiante se ha matriculado en la universidad.

AUTOAFIRMACIÓN

Muchos estudiantes y padres no están preparados para los cambios en el acceso a apoyos y servicios para discapacidades en la universidad, ya que el cambio en el papel y las responsabilidades del estudiante es muy significativo. Las siguientes son algunas de las principales diferencias:

Escuela secundaria: La escuela se encarga de organizar las adaptaciones. Por ejemplo, si el estudiante necesita tiempo adicional para los exámenes, la escuela lo sabe y lo organiza.

Universidad: El estudiante debe participar en el “proceso interactivo” y solicitar las adaptaciones. El proceso interactivo requiere que el estudiante se reúna con un consejero en la Oficina de Apoyo para Discapacidades (DSO, por sus siglas en inglés) y presente documentación de su discapacidad/afección de salud. Ejemplo: si el estudiante necesita tiempo adicional en los exámenes, la mayoría de las universidades tiene un proceso para solicitar realizar un examen con tiempo adicional en un centro examinador, lo que habitualmente implica presentar la solicitud al menos siete días antes del examen.



Si algo he aprendido a lo largo de toda mi experiencia en la universidad, es que tengo que abogar por mí mismo”.

-Ian Malesiewski

Escuela secundaria: Los maestros identifican cuándo el estudiante necesita apoyo. Los maestros pueden ponerse en contacto con los padres para compartir información.

Universidad: El estudiante debe ser proactivo en la búsqueda de apoyo, acudiendo en horarios de atención, contratando tutores y aprovechando los servicios que la universidad ofrece. Además, los profesores y administradores están limitados por la Ley de Derechos Educativos y Privacidad Familiar (FERPA, por sus siglas en inglés), una ley federal que impide que el personal de la universidad comparta información, como calificaciones, programas de clase y medidas disciplinarias, con los padres. Los estudiantes y las familias que eligen permitir que los padres accedan a esta información deberán firmar un formulario de autorización, habitualmente ante el secretario de la universidad.

Este cambio suele tomar desprevenidos a los estudiantes y a los padres. Es importante comenzar a hablar con el estudiante con anticipación sobre esta transición y permitirle desarrollar habilidades de vida independiente y de autoafirmación.

Habilidades esenciales

Los estudiantes deberán poder expresar con eficacia sus necesidades y comentar sobre su discapacidad cuando estén en la universidad. La autoafirmación, la capacidad de entender y comunicar las propias necesidades, es fundamental. Estas son las habilidades de autoafirmación esenciales que los estudiantes necesitan para apoyar una transición satisfactoria:

- Conocimiento de su discapacidad
 - Capacidad para nombrar y describir su afección o afecciones
- Comprensión de cómo su discapacidad los afecta
 - Capacidad para comentar cómo su discapacidad afecta su capacidad para participar en la escuela, la vida diaria y los programas
- Conocimiento de las adaptaciones que necesitan (académicas, residenciales, de transporte, programáticas)
 - Identificación de sus “limitaciones funcionales” y consideración del modo en que se ven afectadas en cada contexto en que puedan encontrarse en la universidad, así como identificación de las adaptaciones que los apoyarán



- Capacidad para comunicar sus necesidades
 - Capacidad para identificar con quién deben hablar y para comunicar de manera efectiva sus necesidades
- Comprensión de sus derechos y responsabilidades bajo la ley
 - Conocimiento y comprensión general de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades y la Sección 504, así como la aplicación de esas leyes en el contexto universitario

Hay ciertas formas de apoyar a los estudiantes para que desarrollen estas habilidades. Primero, si el estudiante tiene un IEP o un plan 504, incluirlo en las reuniones relacionadas con sus adaptaciones. Las familias pueden apoyar al estudiante para que aprenda más sobre su discapacidad y sus necesidades. A menudo, los padres trabajan con consejeros y terapeutas para brindar apoyo en este aspecto, ya que es posible que los estudiantes sean más receptivos a alguien que no sea uno de sus padres. La mayoría de los estados tiene guías de apoyo para la transición disponibles en Internet. Esas guías suelen describir las habilidades en las que un estudiante puede trabajar entre 9.º y 12.º grado para apoyar una transición satisfactoria.

También es importante buscar maneras de permitir que el estudiante desarrolle su función ejecutiva y sus habilidades para la vida independiente. Las siguientes son algunas ideas para promover estas habilidades con anticipación:

Conversaciones con proveedores de cuidados de la salud:

- A los padres les puede resultar difícil contenerse de dirigir la conversación durante las consultas médicas. Sin embargo, el estudiante debe aprender a hacer preguntas y hablar por sí solo. Esto lo ayudará a desarrollar habilidades de independencia y de autoafirmación. Para practicar cómo permitir que el estudiante converse con el proveedor de cuidados de la salud, las familias

pueden hacer lo siguiente:

- Pedirle al proveedor de cuidados de la salud que le dirija las preguntas al estudiante para mejorar su capacidad de controlar su salud y de autoafirmarse.
- Permitir que el estudiante dirija por completo la consulta.
- Apoyar al estudiante para que cree una lista de preguntas/preocupaciones antes de cada consulta.
- Ensayar la consulta con el estudiante.

Control de los medicamentos:

- Los estudiantes, al pasar a vivir de manera independiente, deberán poder administrar sus propios medicamentos. Es importante que tengan establecido un sistema para controlar sus medicamentos. Esos sistemas deben adoptarse antes de que vayan a la universidad. Para promover estas habilidades, las familias pueden hacer lo siguiente:
 - Asistir al estudiante para que use una aplicación o un calendario para el control de los medicamentos y apoyarlo para identificar cuándo tomarlos, cuántas veces y cuándo solicitar un reabastecimiento. (Tenga en cuenta que muchas aplicaciones también tienen una sección en la que los usuarios pueden hacer seguimiento de cómo la medicación los hace sentir.) Este puede ser un dato valioso.
 - Conseguirle al estudiante una caja para píldoras e identificar un día específico en el que debe llenarla (por ejemplo, todos los domingos).

Consultas de cuidados de la salud:

- Las familias comienzan a hacer consultas médicas para su hijo pocos días después de que el niño llega a sus vidas. Este puede ser un hábito difícil de romper, aproximadamente 18 años más tarde. Sin embargo, los padres finalmente tienen que permitir que el estudiante tome las riendas y haga sus propias consultas. Para poder transferir esta responsabilidad, las familias pueden hacer lo siguiente:
 - Apoyar al estudiante para que programe sus propias consultas. Los estudiantes deben tener sentido de su calendario y de sus compromisos y poder llamar para programar una consulta de manera independiente.
 - Construir de manera colaborativa un guion y practicar lo que podría decirse en esa llamada.
 - Asegurarse de que el estudiante tenga a mano información relevante sobre el seguro de salud.
 - Si el estudiante tiene una consulta periódica, asegurarse de que tenga establecido un sistema para el seguimiento y la programación de sus consultas. Las aplicaciones y los calendarios electrónicos pueden resultar muy útiles.

Cuanto más práctica puedan tener los estudiantes en autoafirmación, funciones ejecutivas y habilidades de vida independiente mientras todavía reciben apoyo en casa, más satisfactorio será su tránsito por la universidad.

CÓMO PREPARARSE: LA FUNCIÓN DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN

Si la parálisis está consolidada desde hace mucho tiempo, cuando se acerca la universidad, hay que considerar la posibilidad de realizar rehabilitación ambulatoria para mejorar las habilidades funcionales y la vida independiente. Estas habilidades pueden incluir transferencias desde la silla de ruedas, motricidad fina, fortalecimiento del cuerpo central y desarrollo de la resistencia física. Esto puede ser útil para prepararse para vivir solo en la universidad.

En el caso de las personas con lesiones o parálisis recientes, esta sección explica quiénes son las personas clave que pueden resultar de ayuda para volver a la universidad o prepararse para ella. Hay que examinar las funciones de los diversos miembros del equipo de rehabilitación y considerar qué ayuda pueden brindar para alcanzar el objetivo de regresar a la universidad o ingresar a ella. Es posible que el centro de rehabilitación cuente con una persona que pueda servir de enlace con las escuelas. Habitualmente, esa persona tiene el título de “Coordinador de Educación”, aunque puede variar de un centro a otro.

El Coordinador de Educación puede hacer lo siguiente:

- Apoyar al estudiante con visitas a la universidad y conectarlo con la Oficina de Apoyo para Discapacidades (DSO)
- Asistir al estudiante en la identificación de adaptaciones
- Proveer orientación sobre los otros tipos de apoyo que el estudiante puede necesitar en el contexto de la universidad

Durante el periodo de rehabilitación, el estudiante trabajará con fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales.

El fisioterapeuta/terapeuta ocupacional puede:

- Identificar las “limitaciones funcionales” del estudiante
 - Elaborar una lista de limitaciones funcionales
 - Considerar de qué manera esas limitaciones pueden afectar la movilidad del estudiante en el aula y en un contexto residencial
 - Asistir al estudiante para determinar sus necesidades de apoyo individuales (asistente de cuidados personales, tecnología de asistencia, etc.)
 - Proveer documentación para que el estudiante utilice al solicitar adaptaciones

El trabajo colaborativo con el equipo del centro de rehabilitación puede resultar útil para que el estudiante se asegure de contar con los mejores sistemas y apoyos disponibles. Una vez que el estudiante sea aceptado en una universidad, debe coordinar con la DSO de la universidad y llevar a su terapeuta ocupacional al campus para que realice una evaluación en el sitio con el estudiante. Esto puede resultar especialmente útil si el estudiante piensa vivir en el campus. La evaluación puede identificar modificaciones y solicitudes que se puedan presentar a la DSO.

CÓMO PREPARARSE: LA FUNCIÓN DE LA ESCUELA SECUNDARIA

Cuando el estudiante esté en la escuela secundaria, tendrá oportunidades de involucrarse con el consejero de la escuela y de conversar sobre el proceso de búsqueda y selección de una universidad. No obstante, no todos los consejeros de las escuelas secundarias cuentan con las herramientas necesarias para asistir a los estudiantes con discapacidades físicas al evaluar sus necesidades específicas. Los estudiantes y las familias deberán prepararse para formular sus propias preguntas e investigar por cuenta propia.

Si el estudiante tiene un IEP, planificar la transición formará parte del proceso del IEP. Será crucial que el estudiante participe en el proceso del IEP para comprender mejor sus necesidades y adaptaciones, de modo que pueda autoafirmarse de manera efectiva en la universidad.

Si el estudiante tiene un plan 504, no recibirá servicios de transición que lo apoyen durante la transición a la universidad. Los estudiantes con planes 504 deberán dedicar tiempo a examinar los tipos de apoyos y adaptaciones para la transición que puedan requerir, con el fin de vivir de manera independiente y tener éxito en la universidad.

Consejeros universitarios/consultores universitarios independientes

Los consejeros universitarios suelen ser una excelente fuente de información sobre las distintas universidades y pueden ayudar a identificar el contexto académico más adecuado para el estudiante. Es posible que no tengan un gran conocimiento sobre cuestiones relacionadas con la transición de los estudiantes con discapacidades físicas a la universidad. Hay que preguntarle al consejero universitario si ya ha trabajado con estudiantes con discapacidades físicas. Si no lo ha hecho, es posible que pueda indicar otros consultores o recursos adecuados. Algunas familias pueden preferir acudir a un consultor universitario independiente para solicitar apoyo y orientación. Los consultores independientes también pueden ofrecer información sobre distintas facultades y trabajar con el estudiante para encontrar la universidad más adecuada.

Ferias universitarias

Los estudiantes tendrán oportunidades de asistir a ferias universitarias tanto en su escuela como en su distrito escolar, en su área circundante o en línea. Las ferias universitarias habitualmente presentan a representantes de admisión de varias universidades; suelen llevarse a cabo en gimnasios de escuelas secundarias o en centros de convenciones. Recientemente, más organizaciones y escuelas han estado ofreciendo ferias universitarias en línea en las que los estudiantes pueden ponerse en contacto con representantes de admisiones de distintas universidades en un entorno virtual.



Preguntas que deben hacerse antes de asistir a una feria universitaria:

- ¿La ubicación de la feria universitaria es accesible?
- ¿Hay un proceso para solicitar una adaptación si se requiere?
- Cuando se asiste a una feria universitaria virtual, hay que preguntar si la plataforma es accesible para lectores de pantalla y para software de conversión de voz a texto.

Una nota sobre el personal de admisiones a universidades:

Es posible que el personal de admisiones de las universidades no tenga un conocimiento adecuado de las necesidades de los estudiantes con discapacidades. Los estudiantes y las familias deben estar preparados para hacer preguntas al personal de admisiones en la feria universitaria. Sin embargo, si el estudiante está interesado en una escuela en particular, debe ir más allá y ponerse en contacto con la DSO para obtener información específica sobre los servicios para personas con discapacidad en el campus. También es importante recordar que el proceso para solicitar adaptaciones en la universidad es independiente del proceso de admisiones. El personal de admisiones no comparte información con la Oficina de Apoyo para Discapacidades ni viceversa.

Visitas a universidades

Los estudiantes con parálisis y discapacidades de movilidad deben intentar visitar los campus de las universidades a las que les interese asistir; esto les dará una mejor idea de cuán accesible es el campus para ellos.

1. Ponerse en contacto con la oficina de admisiones

- Preguntar si la oficina de admisiones es accesible (no siempre lo es).
- Pedir instrucciones específicas para ingresar al edificio si la entrada accesible no se encuentra en el frente (lo cual es frecuente en los campus “históricos”).

2. Preguntar si la visita será accesible. Si hay cosas específicas que el estudiante necesite para acceder a la visita guiada y a los materiales del recorrido (intérprete de lenguaje de señas, sistema de audio, impresos con texto grande, copias electrónicas de los materiales, un carrito de golf, etc.), hay que asegurarse de solicitarlas con anticipación. Los siguientes son ejemplos de preguntas que hay que hacer:

- ¿El recorrido es accesible para sillas de ruedas?
- ¿El guía de la visita está entrenado para recorrer los trayectos accesibles del campus?
- ¿Me pueden enviar los materiales de la visita de forma electrónica con anticipación?
- ¿Se reproducen videos como parte de la visita? Si es así, ¿están subtitulados?

3. Preguntar sobre la duración de la visita

- Algunos campus son muy grandes y presentan dificultades topográficas. Si el estudiante no usa un dispositivo eléctrico, debe tener una idea de la duración del recorrido para asegurarse de estar preparado.

4. Concertar una cita para reunirse con la DSO

- Reunirse con un consejero para analizar el proceso de solicitud de adaptaciones.
- Solicitar ponerse en contacto con estudiantes actuales con discapacidades físicas.

Nota: Las universidades que reciben fondos federales deben estar en conformidad con la ADA. Sin embargo, la conformidad varía y es posible que lo que se considera “en conformidad” no cubra las necesidades específicas de un estudiante.

Visitas virtuales a universidades

Muchas universidades ofrecen visitas virtuales a través de diversas plataformas en línea; estas les brindan a los estudiantes la oportunidad de examinar las escuelas que quizá no puedan visitar de forma presencial. Aunque las visitas virtuales amplían la capacidad de los estudiantes para examinar las universidades desde la comodidad de su propia casa, una visita virtual puede hacer que resulte difícil obtener información sobre la accesibilidad física y formarse una idea de las maneras en que las personas con discapacidades reciben apoyo y participan en el campus.

Lamentablemente, las visitas virtuales no siempre muestran cómo los estudiantes con discapacidades físicas accederían a un edificio ni qué características de

accesibilidad están disponibles (como botones pulsadores, funciones táctiles o señalización). Quienes asisten a una visita virtual ven el frente/interior de un edificio, pero quizá la entrada accesible podría estar en un costado o en la parte trasera del edificio y no aparezca en la visita virtual. A pesar de que las universidades deben estar en conformidad con la ADA, existen diversos niveles de conformidad y algunas escuelas incluso trabajan para ir más allá de ella.

Si el estudiante está interesado en la universidad y la única opción es un recorrido virtual, existen algunas maneras de obtener la información que puede estar buscando sin tener que visitar el campus en persona:

- Ponerse en contacto con la Oficina de Apoyo para Discapacidades y tener una conversación sobre los tipos de adaptaciones que el estudiante busca y el apoyo que ofrecen.
- Solicitar ponerse en contacto con otros estudiantes con discapacidades físicas en el campus.
- Ponerse en contacto con el Centro de Salud para Estudiantes y el Centro de Consejería para Estudiantes para consultar sobre los servicios que ofrecen en el campus.



CÓMO PREPARARSE: LA FUNCIÓN DE LA REHABILITACIÓN VOCACIONAL

Hay servicios de rehabilitación disponibles a través del estado, y se los denomina servicios de rehabilitación vocacional (VR, por sus siglas en inglés). Los organismos de VR estatales reciben fondos del gobierno federal mediante la Ley de Rehabilitación de 1973, y el Departamento de Educación supervisa el programa. El propósito del programa de VR es evaluar, planificar, desarrollar y proveer servicios a personas elegibles para VR con el fin de preparar a los beneficiarios para la educación superior y el empleo. La VR puede asistir en la inserción laboral, brindar apoyo para aumentar la independencia y la integración en el lugar de trabajo y en la comunidad.

Los estudiantes que quieran ser elegibles para VR deben tener una discapacidad física, mental, emocional o de aprendizaje que constituya un verdadero obstáculo para el empleo o para acceder a la educación superior. Además, pueden ser elegibles los estudiantes que reciben Seguridad de Ingreso Suplementario y Seguro por Incapacidad del Seguro Social (SSI y SSDI, por sus siglas en inglés) y que están en programas de educación especial, reciben adaptaciones en la escuela o tienen una afección de salud severa. Es importante saber que el servicio de VR solo se brinda a un pequeño porcentaje de las personas elegibles; como no hay fondos suficientes para brindarles servicios a todos, se da prioridad a los estudiantes con las discapacidades más severas. Cada solicitud de elegibilidad se examina caso por caso.

En la escuela secundaria, los estudiantes que cumplen los requisitos de elegibilidad pueden solicitar servicios de VR. Las familias pueden solicitar que un consejero de VR asista a las reuniones de IEP/504. Involucrar la VR de forma temprana en la escuela secundaria, como parte del proceso de planificación de la transición, puede ser beneficioso para el estudiante y para el organismo estatal de VR, que puede predecir mejor las necesidades de recursos y financiamiento cuanto antes los estudiantes participen en VR.

¿Qué puede hacer la VR?

- Trabajar con el estudiante para ayudarlo a encontrar una universidad adecuada a sus necesidades y objetivos profesionales.
- Asistir al estudiante en la identificación de posibles becas. Con frecuencia, esto se realiza de manera colaborativa con el personal de consejería de la escuela secundaria.
- Apoyar al estudiante para determinar los tipos de adaptación que quiera solicitar en la universidad. Una vez que el estudiante sea aceptado, se le asistirá a conectar con la Oficina de Apoyo para Discapacidades de la universidad.
- Proveer al estudiante asistencia financiera, tecnología de asistencia y acceso a auxiliares para la vida diaria.

CUANDO SE TIENE UNA LESIÓN DURANTE LA ESCUELA SECUNDARIA O LA UNIVERSIDAD

Cuando el estudiante tiene una lesión durante la escuela secundaria o la universidad, puede resultar difícil tanto para el estudiante como para su familia determinar cuál es la mejor manera de continuar con la educación. El reingreso a la escuela puede presentarse de manera distinta para cada estudiante. Algunos estudiantes pueden intentar y seguir manteniéndose al ritmo de sus compañeros de clase; otros pueden elegir continuar con más lentitud.

Un factor principal que influye en cómo el estudiante puede avanzar en su educación es la capacidad física tras la lesión. Según el impacto de la lesión, el resultado puede tener que aprender o volver a aprender:

- Habilidades para las actividades de la vida diaria
- Cómo usar tecnología asistencial (es decir, software de conversión de voz a texto, software o dispositivos para tomar notas, libros en audio, etc.)
- Cómo recorrer el ambiente escolar físico (aulas, acceso al edificio, sanitarios) usando una silla de ruedas/dispositivos de movilidad

Para el estudiante, también puede haber factores o implicancias sociales que orienten su proceso de toma de decisiones. Es posible que quiera mantenerse conectado y orientado con sus compañeros. El temor a quedar fuera puede ser muy real para los estudiantes; por eso, es importante entender el deseo de seguirles el ritmo a sus amigos. Las familias pueden ponerse en contacto con un terapeuta, un consejero o un proveedor de cuidados de la salud para comentar estas cuestiones y consultar con otras familias que han atravesado experiencias similares.

Sí el estudiante está en la escuela secundaria:

Las familias deben ponerse en contacto con la escuela y el distrito escolar para examinar las posibilidades. Además, la institución de rehabilitación puede contar con algunos recursos para apoyar a los estudiantes mientras consideran la posibilidad de regresar a la secundaria. Las familias tendrán que trabajar con el consejero escolar o con un coordinador de educación especial para determinar las adaptaciones y los servicios que la escuela pueda proveer. Es importante recordar que las escuelas públicas proveen adaptaciones y servicios bajo la IDEA y la Sección 504 y que las escuelas privadas solo proveen adaptaciones bajo la Sección 504 (no pueden discriminar a un estudiante con una discapacidad). Los estudiantes pueden elegir reingresar por completo, reingresar tomando menos clases, continuar con la educación remota y/o hacer un cursado híbrido de aprendizaje en casa y en el hospital, o tomarse un tiempo libre. Las familias deberán trabajar con la escuela o el distrito escolar para presentar la documentación y determinar el mejor camino a seguir.

Si el estudiante está en la universidad:

Si el estudiante tiene una lesión mientras cursa la universidad, hay algunas cosas que explorar en el corto plazo. Primero, el estudiante y la familia deben ponerse en contacto con el director académico del estudiante para informarle sobre la lesión y el plan de rehabilitación. Según el momento del semestre en que se produzcan la lesión y la rehabilitación, el estudiante puede optar por retirarse, o tomar una parte incompleta del semestre (con posibilidad de recuperar el trabajo faltante en el futuro). Cuando un estudiante está listo para regresar, puede elegir reingresar por completo (de tiempo completo), reingresar con una carga de cursos reducida (horas de crédito reducidas), transferirse a un programa en línea, tomar cursos en una universidad/universidad comunitaria más cerca de la casa con el objetivo de regresar a su universidad anterior o tomarse un tiempo libre (retirarse). Una vez que el estudiante determine que quiere regresar a la universidad, debe trabajar con el centro de rehabilitación y los proveedores de cuidados de la salud para determinar sus necesidades de adaptaciones y reunir documentación. Después, debe ponerse en contacto con la DSO para solicitar adaptaciones (véase la sección “Adaptaciones”). Si decide que quiere ir a la universidad medio tiempo, es posible que tenga que solicitar el estatus de medio tiempo como una adaptación (algunos programas universitarios no permiten el estatus de medio tiempo). Además, el estatus de medio tiempo puede afectar la ayuda financiera, de modo que el estudiante también debe ponerse en contacto con la oficina de ayuda financiera para tomar esa determinación.



CÓMO ELEGIR UNA UNIVERSIDAD

Al comenzar el proceso de búsqueda de una universidad, los estudiantes de escuela secundaria suelen trabajar con un consejero universitario de su escuela o con un consultor universitario. Muchos estudiantes realizan la investigación de forma independiente o con sus familias. La mayoría considera sus intereses al comenzar el proceso. Una vez que se han determinado sus intereses, esto puede encaminar a la definición del curso de estudio o de la especialización. Para reducir el número de universidades de interés, se puede verificar si una universidad ofrece la especialización buscada. Los estudiantes también deben pensar en cómo les gusta aprender. ¿Prefieren el trabajo práctico o la investigación? ¿Exposiciones o debates? ¿Trabajar en grupos pequeños o escribir artículos? Se puede examinar la página web de la universidad, leer descripciones de los cursos, consultar comentarios de profesores y comenzar a determinar si esa universidad es el contexto académico adecuado. Se deben examinar el promedio de calificaciones y los puntajes de las pruebas estandarizadas de la clase más recientemente aceptada. Esto ayudará a determinar si se obtendrá la admisión.

Es importante informarse sobre la cultura del campus. Reflexione si el estudiante quiere un campus grande o uno pequeño; examine el tamaño promedio de las clases; si el campus es urbano o está en el campo, son todos factores en los que hay que pensar. Muchos estudiantes usan sus intereses personales, como deportes, arte o política, para evaluar si una universidad es la que les conviene. Hay que intentar visitar el campus y conversar con estudiantes actuales. También se puede hacer un poco de investigación en línea para obtener información sobre la cultura del campus y leer el periódico de los estudiantes.

Las finanzas son una preocupación para muchas familias. Muchas universidades ofrecen becas y paquetes de ayuda financiera para estudiantes elegibles. Los estudiantes y los padres deberán completar un formulario denominado Free Application for Federal Student Aid (FAFSA®), disponible en <https://studentaid.gov> (haga clic en "Español" en la parte superior derecha), para solicitar ayuda financiera para la universidad o el centro de estudios de posgrado. Las universidades toman la mayoría de sus decisiones sobre becas y subsidios con base en los resultados del FAFSA. Es importante presentar la solicitud con anticipación y conocer las fechas límite. Hay becas específicamente destinadas a estudiantes con discapacidades, incluidas las destinadas a estudiantes con parálisis y discapacidades de movilidad. Sin embargo, es importante ser realista respecto de lo que la familia puede cubrir para que el estudiante no se embarque en una deuda desmedida. Las universidades estatales pueden tener un costo menor que las privadas, pero es posible que haya menos ayuda financiera y menos fondos para la beneficencia disponibles. Es importante examinar todas las opciones. Si no se está de acuerdo con la decisión de la universidad sobre la ayuda financiera, se puede presentar una apelación para reconsideración. Puede encontrar información

sobre cómo presentar una apelación para ayuda financiera en Swift/Student: <https://formswift.com/swift-student#whatsanappeal> (en inglés).



¿Es factible ir a la universidad aquí?
¿Se cubrirán todas mis necesidades personales?”

– *Taylor Price*

Consideraciones para estudiantes con parálisis y discapacidades de movilidad

Más allá de las consideraciones generales antes mencionadas, los estudiantes con parálisis y discapacidades de movilidad se enfrentan a cuestiones que no preocupan a sus compañeros no discapacitados. Los elementos que se describen a continuación están destinados a proveer orientación, no a desalentar a un estudiante de considerar una universidad en particular. Los puntos de esta sección se relacionan específicamente con cuestiones y preocupaciones que pueden presentar los estudiantes con parálisis y discapacidades de movilidad. Es importante recordar que las universidades pueden ofrecer apoyo y adaptaciones para mitigar algunas de las dificultades que el estudiante pueda enfrentar. Por eso, siempre es importante ponerse en contacto con la Oficina de Apoyo para Discapacidades para hacer preguntas antes de tomar una decisión sobre si el estudiante quiere presentar una solicitud o asistir a la universidad.

Condiciones físicas

Un factor que puede ser importante para algunos estudiantes es las condiciones físicas en el campus. Cuando los estudiantes hacen una visita, en general es durante la primavera o el verano, ¡pero esas no son las únicas estaciones! Se debe considerar el clima durante todo el año y examinar el terreno del campus o del área.

Al considerar las condiciones meteorológicas, se debe preguntar lo siguiente:

- ¿Cae mucha nieve/hielo y/o lluvia en el área?
- ¿Se pone muy caluroso/húmedo en esta área?

Es importante ser realista ante los obstáculos para acceder a las clases y a los servicios del campus. Por ejemplo, si el estudiante elige una universidad en un área donde nieva, también debe considerar el tiempo que le tomará vestirse con ropa invernal y ponerse en contacto con la DSO para conocer el despeje de la nieve y los servicios de transporte accesibles en condiciones meteorológicas

inclementes. Algunas universidades cuentan con túneles que los estudiantes utilizan para desplazarse; otras priorizan despejar la nieve alrededor de los edificios donde saben que viven o donde los estudiantes con discapacidades deben acceder. Es crucial saber qué esperar antes del primer día.

Otra consideración relacionada con el clima se debe a la capacidad del estudiante para regular su temperatura corporal. Si el estudiante elige una universidad en un clima caluroso, puede resultarle difícil asistir a las clases. Tanto los estudiantes como las familias deben considerar las condiciones meteorológicas y el clima como factores en la selección de la universidad; deben analizar sus necesidades con la DSO para ver si hay maneras de reducir sus preocupaciones.

Otro aspecto a considerar es el terreno del campus. Los campus con colinas o con edificios desparramados, lejos unos de otros, pueden resultar más difíciles de recorrer cuando se usa una silla de ruedas. Si el estudiante usa una silla de ruedas manual, puede imaginar cómo se sentiría al recorrer el campus. Si puede hacerlo, debe recorrer el campus antes de presentar una solicitud. Los campus “históricos” tienen senderos de ladrillos o adoquines, que también pueden resultar complicados de transitar, mientras que los campus más nuevos o actualizados pueden tener un pavimento más uniforme y plano. Algunas universidades ofrecen transporte accesible (autobús o carrito de golf) entre los edificios. Además, es posible que el estudiante solicite la reubicación de aulas como adaptación. (Véase la sección “Adaptaciones”.)

Distancia del hogar

La distancia entre la casa y la universidad puede ser otro factor en la decisión del estudiante ya que puede afectar muchos aspectos de su vida, incluso el tratamiento médico (doctores y terapeutas) y las estructuras de apoyo.

Las siguientes son algunas preguntas a tener en cuenta cuando se reflexiona sobre las implicaciones médicas:

- ¿El estudiante podrá mantener el acceso a los mismos doctores y especialistas? Si no es así, ¿hay doctores y especialistas en el campus o cerca del campus con quienes el estudiante pueda ponerse en contacto?
- ¿El estudiante podrá recibir servicios de salud mental en el campus o cerca del campus? Si el estudiante necesita servicios de salud mental, es importante ponerse en contacto con el centro de consejería de la universidad para averiguar con qué frecuencia y cuántas veces podrá consultar allí antes de que lo refieran a un proveedor fuera del campus.
- ¿Hay opciones de teleconsulta disponibles, ya sea a través de la universidad o del seguro de salud?

Los estudiantes tienen que examinar universidades que tengan un hospital en el campus o cerca del campus, o seleccionar una universidad cerca de su casa donde puedan seguir consultando a sus doctores actuales.

También se deberán tener en cuenta los pasos a seguir en caso de que la silla se rompiera, de que el asistente de cuidados personales (PCA, por sus siglas



en inglés) no se presentara, o si simplemente se piensa que se necesitará más apoyo general de los amigos y la familia en la casa. Las siguientes son algunas ideas para mitigar potenciales cuestiones si el estudiante elige una universidad que no está cerca de la casa:

- Identifique una compañía local de reparación de sillas de ruedas. Tome medidas para que haya una silla manual disponible, si es posible.
- Piense en cómo el estudiante puede regresar a casa. ¿Necesitará un automóvil en el campus? (Nota: es posible que esto no se permita sin una adaptación) ¿Hay otro medio de transporte accesible que el estudiante pueda utilizar para llegar a casa?
- Identifique a algún amigo o familiar que pueda vivir cerca de la universidad y que esté dispuesto a asistir si surgiera algún problema.

Todas las universidades cuentan con una DSO o un coordinador de servicios para personas con discapacidad, según el tamaño de la institución. La DSO puede recibir distintos nombres, por ejemplo:

- Servicios para Estudiantes Discapacitados
- Centro de Acceso
- Servicios de Accesibilidad
- Servicios de Apoyo para Discapacidades
- Centro de Recursos Académicos

La función de la DSO y del coordinador es garantizar que la universidad cumpla con su obligación de proveer acceso a los estudiantes con discapacidades de acuerdo con la ley federal. Eso habitualmente incluye lo siguiente:

- Determinar “adaptaciones razonables” para apoyar a estudiantes con discapacidades
- Facilitar adaptaciones para estudiantes con discapacidades

También puede incluir:

- Aconsejar y entrenar al cuerpo docente y al personal sobre cuestiones relacionadas con la discapacidad y adaptaciones
- Actuar como recurso ante cuestiones relacionadas con la discapacidad para otros departamentos de la universidad
- Proveer apoyo académico para los estudiantes con discapacidades y/o la población de estudiantes en general

Los estudiantes y las familias deben leer la declaración de la misión de la DSO para comprender con máxima exactitud cómo la DSO de la universidad específica enfoca su función. Suele encontrarse en línea en el sitio web de la DSO. Si el estudiante determina que está interesado en la universidad, debe ponerse en contacto con la DSO antes de presentar su solicitud para concertar una cita y mantener una conversación. Si el estudiante va a realizar una visita presencial, es posible programar una cita para el mismo día del recorrido. De lo contrario, puede pedir hablar con un consejero de la DSO por teléfono o por videochat. Resulta útil mantener una conversación con la DSO antes de presentar una solicitud a la universidad; de ese modo, el estudiante puede comparar los servicios y apoyos que ofrecen las distintas universidades. Además, estas conversaciones pueden darle al estudiante una idea de la gente de la DSO y ayudarlo a determinar si se siente apoyado al trabajar con los consejeros de esa universidad.

Es importante entender que la DSO es independiente del departamento de admisiones. La información que un estudiante pueda compartir con la DSO antes de la aceptación y la inscripción no se comparte con el departamento de admisiones. Y a la inversa, la divulgación de una discapacidad al departamento de admisiones no se comparte automáticamente con la DSO. Por último, la

divulgación de una discapacidad en el proceso de admisiones (al presentar la solicitud a la institución) no es obligatoria.

Durante la etapa de búsqueda de una universidad

Cuando un estudiante con parálisis o discapacidad de movilidad se comunice con la DSO, querrá tener en mente adaptaciones específicas y una idea de la función de la DSO y del apoyo que esta ofrece en la universidad. El nivel de apoyo y el cuidado con que se brindan y se administran las adaptaciones varían de una institución a otra. Una buena práctica es que el estudiante se prepare para una conversación con la DSO elaborando una lista de preguntas y posibles adaptaciones antes de reunirse con el consejero de la DSO. Es importante tener en cuenta que las adaptaciones se aplican a casi todos los aspectos de la vida universitaria. Si la universidad ofrece algo a la población estudiantil en general, ese beneficio debe ser accesible para todos los estudiantes, de conformidad con las leyes federales.

Después de la inscripción

Una vez que el estudiante ha sido admitido, existe un proceso para solicitar adaptaciones en la universidad que requiere que el estudiante “autorrevele” ante la DSO. Muchas universidades tienen un proceso en línea para solicitar adaptaciones al que se puede acceder a través de la página web de la DSO. En otras universidades, el proceso de autorrevelación comienza cuando el estudiante envía un correo electrónico a la DSO o visita la oficina personalmente y se reúne con un consejero. El estudiante deberá poder hablar sobre sus discapacidades y presentar documentación al respecto.



Saber lo que ‘necesitas’ te permitirá estar sano, tener éxito y pasarla bien mientras estás inscrito en la universidad. Esas necesidades, que deben analizarse con tu universidad, pueden incluir cuidadores, equipos médicos y vivienda accesible”.

– *Taylor Price*

A continuación, se presenta una lista de los tipos de adaptaciones que los estudiantes con parálisis y discapacidades de movilidad deben consultar con la DSO antes de la admisión. Las respuestas de la DSO a las preguntas de los estudiantes pueden servir de información para el proceso de búsqueda de una universidad. Un estudiante puede decidir no presentar una solicitud o no asistir a una institución en particular si sabe que no obtendrá las adaptaciones y los servicios que necesita. Esta lista incluye adaptaciones académicas, de vivienda, de transporte, programáticas y recreativas. Es importante recordar que la vida en el campus no se limita exclusivamente al aula y a la residencia estudiantil, y que todas esas áreas están cubiertas por la ley federal. (Nota: puede haber otras adaptaciones que el estudiante deba solicitar.) Asegúrese de ponerse en contacto con los terapeutas y consejeros del estudiante para determinar sus necesidades específicas).

Adaptaciones que hay que preguntar a la DSO:

- Registro prioritario
 - Ya que al estudiante puede tomarle más tiempo prepararse por la mañana y llegar a los lugares del campus, hay que averiguar el proceso para obtener el registro prioritario que le permita al estudiante elegir los horarios de las clases y contar con tiempo suficiente para llegar.
- Reubicación de aulas
 - ¿Hay un proceso para solicitar que las clases del estudiante se dicten en edificios cercanos entre sí? ¿Se puede garantizar que se considerarán las ubicaciones de aulas más accesibles (pisos al nivel de la entrada, conformidad con la ADA, acceso fácil) para el estudiante? ¿El estudiante puede visitar las aulas antes de que finalice la visita?
- Muebles de las aulas
 - ¿Cuál es el proceso para solicitar escritorios accesibles y equipos de las aulas modificados?
- Formatos alternativos
 - Si el estudiante necesita los materiales del curso en formato PDF o habilitado para lector de pantalla, y/o copias electrónicas de los libros de texto, averigüe de qué manera la DSO facilita este proceso.
- Capacidad para grabar exposiciones
 - Si el estudiante no puede mecanografiar ni escribir, es posible que necesite solicitar autorización para grabar las exposiciones. Pregunte sobre las políticas de la universidad respecto a las grabaciones.
- Asistente de apuntes
 - Si el estudiante necesita que una persona tome notas por él, ¿la universidad utiliza un sistema basado en compañeros (otro estudiante), contrata a un

asistente de apuntes profesional o utiliza tecnología de asistencia para tomar notas? ¿Cuál es el proceso para recibir las notas?

- Capacidad para usar tecnología asistencial (AT, por sus siglas en inglés)
 - Si el estudiante necesita usar software de conversión de voz a texto para escribir trabajos y realizar exámenes, ¿la universidad ofrece acceso a dicho software? Además, si el estudiante usa AT durante un examen, ¿cómo se realiza el proceso?
- Tiempo adicional
 - Los estudiantes pueden necesitar tiempo adicional para completar los exámenes y los trabajos del curso. Pregunte sobre el proceso para solicitar tiempo adicional para exámenes y trabajos del curso.

Adaptaciones de vivienda:

Los estudiantes con parálisis y discapacidades de movilidad que quieran vivir en el campus deberán ponerse en contacto con la DSO y el Departamento de Vivienda para conocer las opciones de alojamiento. Las instituciones tienen un proceso para solicitar adaptaciones de vivienda, independientemente de la solicitud de adaptaciones académicas. El plazo para estas solicitudes suele ser a fines de mayo o a principios de junio, en verano, antes del primer año de los estudiantes. En la mayoría de los casos, las solicitudes son evaluadas por la DSO y el Departamento de Vivienda. Debe elaborar una lista de elementos que el estudiante necesitará para asegurarse de que la habitación (dormitorio) de la residencia estudiantil le resulte accesible. Si el estudiante está en la etapa de búsqueda de una universidad, puede preguntar si es posible ver una habitación accesible durante el recorrido por el campus. Si eso no es posible, se puede solicitar ver fotos de las habitaciones accesibles de la residencia estudiantil, incluidas la entrada y las características de accesibilidad.

Las siguientes son algunas adaptaciones que los estudiantes pueden considerar solicitar:

- Habitación accesible conforme con la ADA: “Accesibilidad conforme con la ADA” se refiere a la conformidad técnica con lo estipulado en la ADA. Los estudiantes deben ser específicos en su solicitud y solicitar las características de accesibilidad que consideren necesarias. Por ejemplo, si se necesita una entrada sin llave debido a dificultades de movilidad de las manos, se puede presentar la solicitud. Las habitaciones de algunas residencias estudiantiles tienen baño privado; otras, un baño compartido “comunitario”. Si el estudiante necesita un baño privado para mantener la higiene y la privacidad con facilidad, asegúrese de solicitarlo. Es posible que el estudiante solicite una silla de ducha o que la lleve consigo. Si al recorrer la habitación o al mudarse a ella no cubre sus necesidades, el estudiante debe comunicarse con la DSO respecto de lo que no le resulta adecuado, de modo que la DSO pueda trabajar para encontrar una solución.
- Ubicación: Hay algunas consideraciones en torno a la ubicación. Algunos



estudiantes pueden querer estar en un piso bajo o en el nivel de la entrada para poder acceder a la habitación con facilidad y en caso de una evacuación de emergencia. Además, los estudiantes pueden solicitar una ubicación centralizada en el campus o una más cercana a sus clases o al comedor.

- **Muebles de la residencia estudiantil:** Las habitaciones estándar de las residencias estudiantiles suelen contar con una cama, un escritorio y un armario o una cómoda. Si el estudiante necesita un escritorio accesible o modificaciones en el espacio (por ejemplo, que las barras para la ropa estén más bajas, quitar algún mueble, etc.), se trata de una adaptación que puede solicitarse. Si necesita una cama de hospital, deberá solicitar que se retire la cama de la residencia estudiantil. Algunas universidades pueden proveer camas de hospital o equipos para autotransferirse, pero en la mayoría de los casos queda a cargo de la familia suministrar su propia cama de hospital. A veces, las camas de hospital pueden alquilarse a compañías locales de suministro de material hospitalario para su uso en casa.
- **Asistente de cuidados personales (PCA, por sus siglas en inglés):** Bajo el título II de la ADA, no se exige que las universidades provean servicios de cuidado personal como una adaptación. Si el estudiante necesita un PCA de tiempo completo para la vida diaria y la higiene, la familia deberá contratar uno por su cuenta. Habitualmente, las universidades permitirán que el PCA comparta una habitación con el estudiante sin cargos adicionales. Si el estudiante desea una habitación adjunta o alguna

otra configuración, deberá analizarla con la DSO y las oficinas de vivienda. (Véase la sección sobre Asistentes de cuidados personales.)

Adaptaciones de transporte:

Muchas instituciones ofrecen transbordadores y autobuses para los estudiantes con el fin de facilitar el desplazamiento en el campus, el acceso a las ciudades circundantes y el transporte a eventos fuera del campus. Los estudiantes que necesitan transporte accesible deben ponerse en contacto con la DSO para consultar sobre la accesibilidad del transporte del campus. Algunas universidades ofrecen carritos de golf accesibles específicamente para facilitar el transporte de estudiantes con discapacidades físicas por el campus. Hay que preguntar a la DSO qué tipos de transporte accesible puede haber disponibles.



Adaptaciones programáticas:

Los estudiantes con discapacidades pueden solicitar adaptaciones para asistir a eventos en el campus. Una forma de determinar si hacer que los eventos sean accesibles en el campus es prioritario para una universidad es verificar si los volantes y las promociones incluyen una declaración de accesibilidad que indique a las personas a quién pueden contactar si buscan una adaptación. Se puede buscar esto cuando se realizan visitas presenciales y examinar la sección de eventos del campus en la página web de la universidad. Muchas universidades, aunque no todas, exigen declaraciones de accesibilidad para los eventos en el campus. Los siguientes son algunos ejemplos de esos tipos de adaptaciones:

- Asientos accesibles y asientos para acompañantes

- Asientos preferenciales
- Celebración del evento en un lugar accesible

Adaptaciones recreativas:

También se pueden solicitar adaptaciones relacionadas con los servicios y las actividades recreativas del campus (incluidas las actividades sociales patrocinadas por clubes y por la universidad). Esto incluye el acceso al gimnasio y al centro de estudiantes del campus (véase la sección “Actividades recreativas y eventos en el campus”). Aunque los edificios en sí deben estar en conformidad con la ADA, los espacios no suelen ser accesibles y no ofrecen a los estudiantes con discapacidades la posibilidad de disfrutar de lugares de esparcimiento ni de socializar con sus compañeros. Los siguientes son algunos ejemplos de adaptaciones:

- Zona de vestuarios accesible
- Elevador de silla en la piscina
- Reorganización de los aparatos del gimnasio para permitir el acceso
- Aparatos de gimnasia adaptados
- Muebles adaptados
- Equipos de juegos adaptados

ASISTENTES DE CUIDADOS PERSONALES

Los estudiantes que necesiten asistencia con la vida diaria, como bañarse, los programas de intestinos y vejiga, vestirse y otros cuidados personales, deberán contar con los servicios de un asistente de cuidados personales (PCA, por sus siglas en inglés). La ADA, la ley que dispone que haya “adaptaciones razonables” en la universidad y en el lugar de trabajo, no exige que las universidades provean los PCA (se puede buscar más información sobre “ayudas y servicios auxiliares” en <https://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/docs/auxaids.html>, en inglés). Las DSO habitualmente tendrán información en su sitio web sobre la política de la universidad respecto de los PCA. Asegúrese de consultar esa política. Es probable que incluya información sobre la vivienda y sobre cómo el PCA puede registrarse ante la universidad para acceder a la residencia estudiantil. Las políticas de las universidades difieren en cuanto a si el PCA puede acceder a los servicios del campus, como bibliotecas, gimnasios y comedores, cuando no está acompañando al estudiante. Si las políticas de la universidad no incluyen esta información, hay que consultar a la DSO.

Los estudiantes que necesitan un PCA tienen algunas opciones. Pueden contratar a un PCA independiente, a una agencia de cuidados a domicilio para hacerlo, o a un amigo o familiar como PCA. El costo de un PCA varía en todo el país. Las familias deberán considerar sus opciones, que podrían incluir el pago privado, Medicaid o un seguro. Family Caregiver Alliance brinda detalles sobre las ventajas y desventajas de cada una de las opciones mencionadas anteriormente y describe preguntas orientadoras que los estudiantes y las familias pueden



usar al entrevistar a los PCA aquí: <https://www.caregiver.org/es/resource/contratar-asistencia-domiciliaria-hiring-home-help/?via=spanish>

En 2026, hay algunas universidades de los Estados Unidos con programas de vida residencial que incluyen a los PCA. Ejemplos de estos programas:

- **La University of Illinois at Urbana-Champaign:**

<https://dres.illinois.edu/support-services/beckwith/>

- **Wright State University en Dayton, OH:**

<http://www.wright.edu/diversity-and-inclusion/disability-services/personal-assistance-station>

En estas instituciones, los PCA suelen ser estudiantes de enfermería que trabajan como PCA para promover su formación. Esto significa que los PCA habitualmente tienen la misma edad que los estudiantes a quienes brindan apoyo.

Si el estudiante está considerando contratar a un PCA a través de una agencia, puede preguntar a la DSO si cuenta con una lista de agencias de cuidados a domicilio locales. Aunque las universidades no pueden recomendar una

agencia en particular, suelen tener listas de agencias locales disponibles. Los estudiantes también deben pedirle a la DSO que los ponga en contacto con algún estudiante actual que tenga PCA. De esa manera, podrán tener una idea de lo que significa contar con un PCA en el campus. A veces, los estudiantes pueden compartir un PCA si las necesidades no se superponen ni están en conflicto. También pueden decidir contratar a varios PCA de tiempo parcial y, con frecuencia, facilitar la contratación de esos PCA a través de la facultad de enfermería o de un programa de fisioterapia o de terapia ocupacional. Contratar un PCA individual y usar los servicios de una agencia tienen ventajas y desventajas. Es importante tener en cuenta todas las posibilidades, incluidas las dificultades de cada una.

Los estudiantes pueden hacer algunas cosas para prepararse para contratar a un PCA:

1. Tomar nota de las necesidades de cuidados

- Tomar nota de todo el apoyo que necesite durante un ciclo de 24 horas a partir de que se despierte. Esto será útil al contratar a un PCA para que pueda comprender las necesidades y expectativas. Esta lista puede incluir vestirse, lavarse, trasladarse y comer.

2. Tomar nota de las instrucciones específicas

- Si el estudiante necesita cuidados técnicos o específicos, tomar nota de un proceso paso a paso y/o crear un video para que el PCA lo utilice. Esto podría incluir: respiradores mecánicos nocturnos, manipulaciones físicas y administración de medicamentos.

3. Tener en cuenta otros aspectos en que el estudiante puede necesitar apoyo

- El estudiante también puede necesitar apoyo con actividades como la lavandería, las compras de alimentos y la socialización.

Tener estas cosas por escrito puede facilitar la conversación con el PCA y contribuir a establecer expectativas claras.



Como estudiante de la University of Albany, dependía en gran medida de la Oficina de Servicios para Estudiantes Discapacitados y de mi consejero de Rehabilitación Vocacional. Ellos ayudaron a orientarme hacia un campo de estudio en el que pudiera prosperar y me siguieron aconsejando, incluso en mi primer empleo”.

– *Sheri Denkensohn-Trott*

ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EVENTOS EN EL CAMPUS

Los estudiantes con parálisis y discapacidades de movilidad disfrutaban tanto de los entretenimientos como de los ejercicios como sus compañeros sin discapacidades. Si un estudiante está interesado en deportes, gimnasia, recreación y eventos en el campus, debe tener en cuenta algunas cosas. Primero, tanto la ADA como la Sección 504 tienen disposiciones relativas a “apoyos auxiliares”, lo que significa que es responsabilidad de la universidad proveer apoyos, incluidos aparatos de gimnasia especializados, intérpretes, subtítulos ocultos, etc. Se puede buscar más información en este [enlace](#). En segundo lugar, para recibir esos apoyos, los estudiantes deben seguir el proceso para solicitar una adaptación. Esto habitualmente se inicia con la DSO, pero es probable que también incluya a otros departamentos del campus.

Deportes y gimnasia

Los estudiantes interesados en participar en deportes adaptados colegiados, ya sea a nivel intercolegial o en clubes, deberán identificar las instituciones que ofrezcan dichos programas. Puede resultar difícil encontrar una lista actualizada de programas porque no existe un organismo rector. Los siguientes son algunos recursos de ayuda para la búsqueda (en inglés):

1. **American Collegiate Society of Adapted Athletics (ACSAA): Colleges/Universities that Offer Adapted Sports**
2. **GRIT: Collegiate Adaptive Sports Guide**
3. **AbleThrive: 21 Colleges with Adaptive Sports Programs**



Si el estudiante está interesado en un deporte en particular, lo mejor es ponerse en contacto con el departamento de atletismo y con la DSO de la universidad para obtener la información más actualizada.

Si lo que quiere es ejercitarse en el campus, tendrá que inspeccionar personalmente el gimnasio.

Aunque se exige que el gimnasio esté en conformidad con la ADA, con frecuencia eso no significa que todos los estudiantes con discapacidad puedan usarlo.

Las siguientes son algunas consideraciones para tener en cuenta cuando se hace un recorrido o se pregunta sobre el gimnasio:

- Ubicación
 - ¿El estudiante puede llegar al lugar de manera independiente?
- Aparatos para ejercicios
 - ¿La institución cuenta con aparatos para ejercicios adaptados?
 - ¿Hay suficiente espacio alrededor de los aparatos para maniobrar cualquier equipo auxiliar que el estudiante requiera (p. ej., una silla de ruedas, un bastón u otro aparato de apoyo)?
- Vestuarios
 - ¿Hay un cubículo accesible en los vestuarios?
 - ¿Hay ducha e inodoro accesibles?
- Piscina
 - ¿La piscina cuenta con un elevador para sillas y todo el personal está entrenado para utilizarlo?
- Clases de gimnasia
 - ¿La institución ofrece clases de gimnasia adaptadas?
 - ¿Hay instructores capacitados para realizar adaptaciones según las diversas capacidades?

Si el estudiante necesita algo para realizar ejercicios, puede solicitar una adaptación a través de la DSO. Es probable que la DSO trabaje con el departamento de recreación del campus que proveerá una adaptación razonable.



Eventos en el campus

La universidad es un periodo en el que los estudiantes tienen acceso a numerosas actividades interesantes, como conciertos, conferencias y eventos deportivos. Lamentablemente, la accesibilidad no siempre está en primer lugar cuando se planifican esos eventos. Los estudiantes tienen que asegurarse de contar con acceso adecuado a todos los eventos que la universidad ofrezca. Algunas universidades han integrado el proceso de adaptación en todos los eventos que se llevan a cabo en sus campus (atletismo, grupos de estudiantes, conferencias, etc.) y exigen una “declaración de accesibilidad” en todos los anuncios, mientras que otras no requieren que en sus publicidades de eventos se incluya información para las personas que solicitan adaptaciones. La “declaración de accesibilidad” proporciona al estudiante que solicita una adaptación la información de contacto de la persona o del departamento que patrocina el evento y le permite solicitar dicha adaptación. La ausencia de “declaraciones de accesibilidad” en los anuncios de eventos representa una carga para el estudiante que posiblemente necesite una adaptación para asistir, ya que tendrá que rastrear al organizador y explicarle su necesidad de adaptación. Cuando se visita un campus, se pueden revisar los volantes de eventos y verificar si incluyen una “declaración de accesibilidad”. Lo mismo puede hacerse en línea, examinando el calendario de eventos del campus correspondiente al año anterior y seleccionando eventos individuales para ver si mencionan una forma de solicitar adaptaciones para los asistentes. Los estudiantes que necesiten adaptaciones (asiento preferencial, asiento accesible, acceso para PCA, transporte accesible) también deben consultar con la DSO sobre el proceso de la universidad para solicitar adaptaciones en los eventos de la universidad

Conclusión

Con las estructuras, los apoyos y las adaptaciones adecuadas, los estudiantes con parálisis y discapacidades de movilidad pueden tener éxito en la universidad. El uso de las consideraciones que se resumen en este documento puede ayudar a mitigar algunas de las cuestiones que los estudiantes con parálisis y discapacidades de movilidad pueden enfrentar en la universidad.



Foto de Louie Favorite, cortesía de Shepherd Center

Si desea más información sobre la transición a la universidad o tiene alguna pregunta específica, los especialistas en información de la Fundación Reeve están disponibles de lunes a viernes al 800-539-7309 (línea gratuita dentro de los EE. UU.) o 973-379-2690 (internacional).

La Fundación Reeve ofrece recursos completos y folletos sobre cientos de temas relacionados con vivir con parálisis, por ejemplo:

Fundación de Christopher y Dana Reeve: Hola de datos sobre la educación para personas con discapacidades

[ChristopherReeve.org/FactSheets](https://christopherreeve.org/FactSheets)

En la sección "Hojas de datos en español" busque el enlace "Educación para personas con discapacidades."

Recursos adicionales sobre cómo hacer la transición a la universidad con parálisis:

Accessible College

<https://accessiblecollege.com>

(en inglés con asistencia de intérprete)

Accessible College brinda consultas individualizadas a estudiantes con discapacidades físicas y afecciones de salud, y a sus familias. Ofrecen asistencia para la transición a la universidad y solicitud de adaptaciones. La Fundación Reeve patrocina un número limitado de consultas con Accessible College, sin cargo para el estudiante ni su familia. Llame al 1-800-539-7309 y pregunte por un especialista en información de Reeve para comenzar con este servicio.

Challenged Athletes Foundation: Universidades que ofrecen programas de deportes adaptados

[https://www.challengedathletes.org/articles/](https://www.challengedathletes.org/articles/collegiate-adaptive-sports-programs/)

[collegiate-adaptive-sports-programs/](https://www.challengedathletes.org/articles/collegiate-adaptive-sports-programs/)

Family Caregiver Alliance: Hiring In-Home Help

<https://www.caregiver.org/es/resource/contratar-asistencia-domiciliaria-hiring-home-help/?via=spanish>

Federal Student Aid de la Oficina de Ayuda Federal para Estudiantes

(haga clic en "Español" en la parte superior derecha)

<https://studentaid.gov>

Departamento de Educación de EE. UU.: Ayudas y servicios auxiliares para estudiantes postsecundarios con discapacidades

<https://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/docs/auxaids.html>





Estamos aquí para ayudarle.

¡Obtenga más información hoy

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

(973) 379-2690 (teléfono)

ChristopherReeve.org

Paralysis.org

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL, en inglés) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. como parte de una subvención de asistencia financiera de \$10,000,000 en total, 100 % financiada por ACL/HHS. El contenido pertenece a sus autores y no necesariamente representa el punto de vista oficial o cuenta con el aval de ACL/HHS, o del Gobierno de EE. UU.