

UNIVERSIDAD ACCESIBLE

Preparación para la universidad:
Desarrollo de habilidades para
la vida independiente y la
función ejecutiva

¿QUÉ ES LA FUNCIÓN EJECUTIVA?

Se trata de un conjunto de procesos cognitivos y habilidades mentales que ayudan a una persona a planificar, supervisar y ejecutar con éxito sus objetivos.

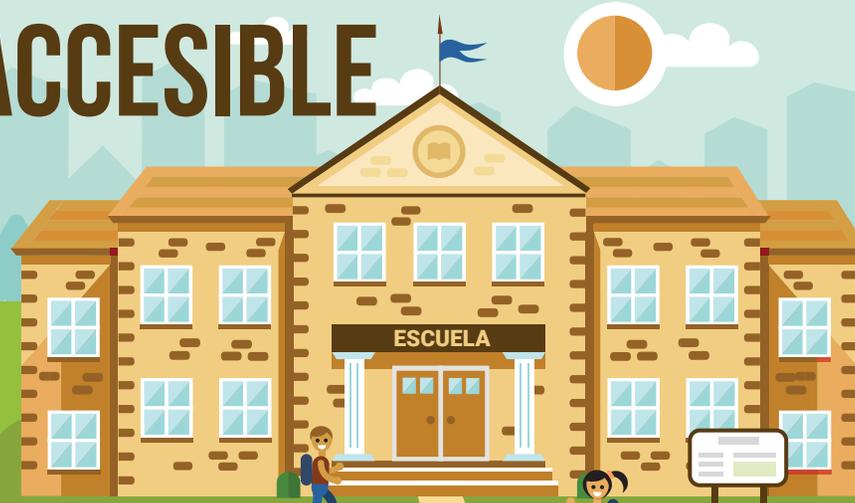
¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS DIFICULTADES DE LA FUNCIÓN EJECUTIVA PARA LOS ESTUDIANTES?

• Dificultades en la administración de los medicamentos

Los estudiantes se encargarán de la administración de sus propios medicamentos. Necesitan conocer la logística de sus medicamentos, por ejemplo: dónde está situada la farmacia cerca del campus; si reciben sus medicamentos por correo; si necesitan un refrigerador para sus medicamentos; cómo se gestionan las renovaciones si el médico que receta los medicamentos está en otro estado; si tienen acceso a la telemedicina y saben cómo utilizarla. Es importante que los estudiantes aprendan pronto a administrar sus medicamentos, a pedir las renovaciones y a respetar los horarios. Los envases de comprimidos y las alarmas con recordatorio son herramientas útiles.

• Dificultades en la administración del tiempo

Los estudiantes tienen un horario más flexible y más tiempo libre. Deben utilizar el tiempo con prudencia y elaborar un programa del estudio y aprender a compaginarlo con actividades y tareas divertidas. Para facilitar la administración del tiempo, los estudiantes pueden utilizar una agenda, un calendario para la pared, una pizarra blanca, notas adhesivas, aplicaciones y configurar alertas en Google Calendar.



RECURSOS

- www.AccessibleCollege.com
- www.LighthouseGuidance.com
- <https://accessiblecollege.com/blog-2/>
- Grupo de Facebook – College Success: Physical Disabilities, Chronic Health & Mental Health

• Dificultades en los traslados

Los traslados independientes pueden ser en autobús, en vehículos compartidos, en lanzaderas desde el campus, para desplazarse por el campus y las aulas, y para ir y volver del campus a su hogar. Gracias al uso de autobuses, aviones y lanzaderas, los estudiantes se sentirán cómodos con los distintos tipos de transporte que tienen a su disposición.

• Dificultades en las habilidades para la vida independiente

Las habilidades para la vida independiente, como ir de compras, lavar la ropa, gestionar las finanzas y mantener un presupuesto, son habilidades importantes. Estas habilidades se dominan con práctica, práctica y más práctica. Los estudiantes pueden aprender habilidades desde el principio mediante la elaboración de una lista de compras; ir a la tienda; preparar la comida y seguir una receta; lavar la ropa; ir al banco y abrir una cuenta de ahorros/cuenta corriente; utilizar el cajero automático; y utilizar Venmo/Zelle.

Acceda a recursos que lo ayudarán en este proceso

☎ 1-833-PTC-HOPE (1-833-782-4673) o en español: 1-833-PTC-VIDA (1-833-782-8432)

✉ Correo electrónico: insightfulmoments@ptcbio.com

www.ptcinsightfulmoments.com

