

# La Conexión BeWell

## EDICIÓN UNIVERSITARIA:

Como los estudiantes de BridgeUP pueden empezar a prepararse para la universidad

¡Nunca estan temprano preparase para la universidad!

### BridgeUP Está Aquí Para Ayudar!

Por Rudy Garcia, Gerente Asociado de BridgeUP

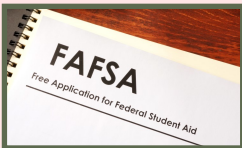
Este verano, BridgeUP realizó su primer Campo de Entrenamiento para la Universidad para los estudiantes entrando su cuarto año de la secundaria. Durante 4 semanas, los estudiantes recibieron orientación sobre las complejidades del proceso de aplicar para la universidad. El programa prestó atención especial a escribir un buen ensayo de admisión y construir una lista de universidades que corresponden a sus necesidades personales.

Adicionalmente, los estudiantes aprendieron sobre el proceso de ayuda financiera, y los requisitos para llenar la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA). Durante el entrenamiento, los estudiantes estaban expuestos a varios oradores invitados, en vivo y virtualmente, que les brindaron información en temas relacionados

a la universidad.

El entrenamiento construyó sobre las actividades previas del programa con respecto a la preparación para la universidad: por ejemplo, paseos a CUNY, SUNY, y universidades privadas sin fines de lucro; oradores invitados de varias industrias; y preparación para el examen SAT. Para seguir apoyando a nuestros estudiantes durante el otoño, los estudiantes del cuarto año de la secundaria seguirán reuniéndose con el equipo del entrenamiento para finalizar sus ensayos de admisión, confirmar sus listas de universidades, y completar las aplicaciones de admisión.

Además, BridgeUP realizará un evento en la noche para que los padres y estudiantes completen sus solicitudes de FAFSA, en cual consejeros les guiarían en como llenar la aplicación. Por ultimo, tenemos pensando invitar a oradores adicionales (principalmente estudiantes recientes o actuales de la universidad) y facilitar más giras a universidades locales y estatales.



### ¡LEVANTA TU VOZ!

¡Como padres, ustedes pueden hacer una diferencia grande en la educación de sus estudiantes, y sus probabilidades de estar aceptados a una universidad! ¡No dudes en levantar tu voz y abogar por ellos con profesores, personal de la escuela, y BridgeUP!

#### Habla con profesores:

- Asiste a conferencias de padres-profesores para hablar de como va tu estudiante en la escuela
- Cuales oportunidades para tutoría o apoyo adicional estén disponibles.
- En cuales clubes u otras actividades se puedan integrar.
- No dudes en mandar un email o llamar a los profesores de tu estudiante directamente para saber como le va.

#### Habla con BridgeUP:

- Asista a reuniones de padres de BridgeUP para conocer a los Asociados y Tutores, y aprender como ellos pueden apoyar a tu estudiante.
- Contacta a tu Asociado cada mes para ver como está tu estudiante.
- Intégrate en el Consejo Consultivo de Padres de BeWell para recibir aun más recursos para apoyar a tu estudiante y el resto de tu familia.
  - Manda un email a [bewellbu@gmail.com](mailto:bewellbu@gmail.com) o llama/ manda mensaje a 929-249-0925 para más información.

#### Habla con tu estudiante:

- Habla con tu estudiante para ver como le va en la escuela.
- Motiva a tu estudiante hacer planes para el futuro.
- Una manera de hacer eso es ayudar a ellos pensar en cuales clases les gusta más, y como podrían hacer su carrera en esta área en el futuro.



## GANAR LA DELANTERA: COMO ESTAR LISTO PARA LA UNIVERSIDAD EN CADA NIVEL DE GRADO

Muchos estudiantes y padres entienden que el proceso de aplicar para la universidad empieza durante el último año de la secundaria. ¡Sin embargo, hay muchos beneficios de empezar a pensar en la universidad temprano—tan pronto como tu estudiante inicia la secundaria! Aquí hay una guía grado-por-grado para padres pensando en la universidad:

### Grados 9 y 10:

- Asegura que tu estudiante asista a BridgeUP a tiempo y regularmente.
- Asegura que tu estudiante planee como sus clases de la secundaria conducirán a la universidad.
  - Estudiantes deben elegir las clases más difíciles que puedan manejar.
- ¡En adición a BridgeUP, motiva a tu estudiante encontrar actividades extracurriculares y del verano que le gustan e inscribirse!
  - Estas pueden incluir deportes, clubes de la escuela, y organizaciones como el YMCA o Boys and Girls Club.
  - Esto ayuda a las universidades aprender más sobre los intereses de tu estudiante, y demuestra que el o ella puede hacer un compromiso y cumplir con el.
- Ayuda a tu estudiante buscar oportunidades para servicio comunitario en la escuela, lugares de culto, y programas comunitarios.
  - Las universidades les gusta ver estudiantes haciendo servicio comunitario, aun si sea solo una vez mensual.
- Estudiantes del 10° grado deben tomar el PSAT para practicar para el SAT que tomarán después.
  - BridgeUP ayudará a los estudiantes prepararse para la universidad, así que es importante mantenerse conectado.
- Apoya a tu estudiante en encontrar a un modelo para seguir, a quien pedir apoyo y consejos, como su Asociado de BridgeUP, profesores, e orientadores de la escuela.
  - Mentores pueden ayudar a ellos sacar buenas notas en la escuela, ofrecer consejería durante el proceso de aplicar para la universidad, y ayudar a los estudiantes explorar sus intereses.
- Ayuda a tu estudiante a pensar en que quisiera estudiar en la universidad por explorar cuales clases le gustan.
  - Llega a conocer mejor a los orientadores escolares y profesores de tu estudiante.



### Grado 11:

- Asiste a actividades de la universidad y de ayuda financiera en la escuela de tu estudiante.
- Asegura que tu estudiante tome el PSAT en el otoño para prepararse para el SAT.
- Asegura que tu estudiante tome el ACT o SAT en la primavera.
  - Motiva a tu estudiante investigar cursos de bajo costo para estudiar para el SAT, y descargar aplicaciones gratis o de bajo costo para estudiar en su celular o computadora.
  - Motiva a ellos sacar un tiempo diario para estudiar para el SAT.
- Trabaja con tu estudiante para empezar a investigar universidades que le interesan, y pedir información de estas universidades.
  - Si es posible, lleva a tu estudiante a visitar las universidades que le interesan. BridgeUP también hará eso con tu estudiante.
- Motiva a tu estudiante seguir participando en actividades extracurriculares durante el año escolar y el verano, como deportes y servicio comunitario en BridgeUP.
- Sigue manteniendo una relación con los orientadores escolares, profesores, y Asociado de BridgeUP de tu estudiante. Llama y mándales emails para actualizaciones regulares sobre como le va.



### Grado 12:

- Asiste a actividades de la universidad y ayuda financiera en la escuela de tu estudiante.
- Trabaja con tu estudiante para decidir a cual universidades va a aplicar.
- Si es posible, lleva a tu estudiante a ver las universidades a cual va a aplicar.
- Asegura que tu estudiante tome o re-tome el SAT y/o ACT en el otoño.



- Ayuda a tu estudiante a finalizar y entregar sus aplicaciones a la universidad, incluyendo ensayos, un resumen profesional, y cartas de recomendación. Estudiantes que participen en el Campo de

### El Verano entre 11° y 12°:

Motiva a tu estudiante participar el Campo de Entrenamiento para la Universidad de BridgeUP para conseguir una ventaja delantera en su búsqueda de universidades y en escribir su ensayo de admisión.

Entrenamiento recibirán mucho apoyo en eso.

- Completa la FAFSA, con la ayuda de BridgeUP. Motiva a tu estudiante buscar y aplicar para becas.
- Esté alerta a oportunidades para becas por vía de tu unión o trabajo.
- Motiva a tu estudiante seguir esforzándose en la escuela, y participando en actividades extracurriculares durante el año escolar y el verano.
- ¡Las notas importan hasta el fin del año escolar!
- Sigue manteniendo una relación con los orientadores escolares, profesores, y Asociado de BridgeUP de tu estudiante. Llama y mándales emails para actualizaciones regulares sobre como le va.

## Pregunta a Dr. C.

Querido Dr. C.,

¡Mi hija, Mariella, está entrando a su último año de la secundaria, y hay mucho en que pensar! El proceso de aplicar para la universidad es complicado, y después de pasar por eso, aun tendremos mucho que hacer para prepararle para ir a la uni! ¿Cómo puedo manejar todo?

Sinceramente,  
Tan Cerca Pero Tan Lejos

Querido Tan Cerca Pero Tan Lejos,

¡El último año de la secundaria puede ser una época emocionante para estudiantes y sus familias, pero también puede ser muy ocupada! Es normal que los adolescentes y sus padres se sienten traspasados, o que tienen sentimientos conflictivos sobre la graduación o lo que viene después. La lista que incluimos en este boletín es un buen lugar para iniciar el manejo de todos los deberes relacionados a planear para la universidad. Es especialmente importante mantener contacto con el Asociado y los Tutores de BridgeUP de Mariella, y sus profesores y orientadores para asegurar que ella siga en camino a graduarse y aplicar a las universidades en su lista.

También es importante planear para lo que pasará después de ella decida a cual universidad asistir. Debe programar un examen físico para ella este año para asegurar que todas sus inmunizaciones estén actualizadas. También debe conectar a ella con un médico de la medicina adolescente para asegurar que cualquier problema de la salud física o mental esté resuelto antes de que ella inicie la universidad. Ellos pueden proveer a ella consejos sobre la dieta, el ejercicio, el uso de sustancias, la toma de decisiones sexuales responsables, y otros temas que quizás tendrá que enfrentar en la universidad.

Si no tienes ya un proveedor médico que puede ayudar a Mariella con estos servicios, Project STAY está disponible y dispuesto atender a ella y a todos los jóvenes entre 13 y 24 años de edad, aun si no tienen seguro médico. Está abierto los jueves de 3pm-6pm, en 610 W. 158th Street en Manhattan. Contacta a 646-245-4000 para más información. ¡BeWell también te puede conectar con otros proveedores médicos, incluso yo, si quieres!

*Dr. Cohall es certificado por junta en Pediatría y la Medicina Adolescente. Él es un Profesor de Salud Pública y Pediatría en el Centro Médico de la Universidad de Columbia. Es supervisor de servicios de salud en varias clínicas, y también tienen una practica privada en la medicina de Adolescentes y Adultos Jóvenes en NY Presbyterian Hospital.*



## Recursos útiles para padres y estudiantes:

[www.CollegeBoard.org](http://www.CollegeBoard.org)

<https://padres.collegeboard.org/>

Encuentra información y materiales para estudiar para el SAT, PSAT, SAT Subject Tests, Exámenes AP, y investiga sobre opciones para la universidad. Visita <https://bigfuture.collegeboard.org/get-started/for-parents> para encontrar un Plan de Acción de Padres para cada año escolar (en ingles), y encontrar información sobre como pagar la universidad.

### Planear para el Éxito: Consejos Útiles para los Padres/Tutores de NYC

Visita este link para descargar una guía útil para padres y tutores sobre como navegar el proceso de aplicar para la universidad en la ciudad de Nueva York (en ingles):

<http://on.nyc.gov/2xQ2hUP>

[www.fafsa.ed.gov/es\\_ES/](http://www.fafsa.ed.gov/es_ES/)

Aprende sobre la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA), y entrega una aplicación.

### BeWell y BridgeUP

Si te sientes que tu o tu estudiante necesita apoyo adicional con la transición a la universidad, contacta a tu Asociado de BridgeUP o a la Co-Directora de BeWell, Renee Cohall, LCSW en (646) 245-4000.

**Síguenos en las redes sociales!**

**Instagram:**  
**@Bewellbridgeup**  
**@nyplbridgeup**

**Facebook:**  
**facebook.com/bewellbridgeup**  
**facebook.com/nyplbridgeup**

# Buscando a Padres

*¡Intégrate en el Consejo Consultivo de Padres de BeWell!*

## ¿Qué es BeWell?

BeWell es un programa desarrollado por la Escuela de Salud Pública Mailman de la Universidad de Columbia para trabajar con BridgeUP de NYPL proveyendo servicios de la salud y bienestar a estudiantes y sus familias.

BeWell sirve a los estudiantes de BridgeUP por proveer talleres mensuales en temas de salud como estrés, el sueño, y la salud física. También provee servicios de apoyo a los estudiantes de BridgeUP y sus familias por conectarlos a servicios como: cuidados médicos, asesoramiento, seguro médico, y alojamiento.



*Miembros del Consejo Consultivo de Padres de BeWell, con Entrenadoras de Salud Rebecca Grant, Katy Falletta, y Co-Directora de BeWell, Renee Cohall, LCSW.*

## ¿Por qué necesitamos tu ayuda?

¡Necesitamos tus sugerencias, consejos, y opiniones sobre como BeWell puede proveer información y ayuda para mantener la salud y bienestar de la comunidad de NYPL BridgeUP!

### ¿Cómo nosotros podemos ayudarte a ti?

- Como miembro del Consejo Consultivo de Padres de BeWell, nos ayudarás mejorar nuestros programas. Nosotros te ayudaremos a ti por ofrecerte:
- Oportunidades para aprender más de los recursos disponibles en tu comunidad
- Acceso directo a proveedores médicos de la salud adolescente y trabajadores sociales
- Tarjetas de Metro para asistir a las reuniones mensuales
- Oportunidades para compartir con otros padres de NYPL BridgeUP

### ¿Interesado?

#### ¡Es fácil involucrarte!

El compromiso es **flexible**—sabemos que ustedes ya tienen muchos compromisos.

Tenemos reuniones mensuales, pero también podemos hablar contigo por teléfono, juntarnos en la biblioteca o la oficina, o compartir ideas por email.

#### ¡Intégrate en el Consejo Consultivo!

Llama o manda mensaje a 929-249-0925 o manda un email a [bewellbu@gmail.com](mailto:bewellbu@gmail.com).



*El Fondo de David & Helen Gurley proporciona los fondos para BeWell.*