

LA
EXPERIENCIA
LEADs
*Guías de admisión
universitaria*

Apoyo

(sustantivo): acción y efecto de defender una causa o propuesta, expresarse con confianza; capacidad de tomar decisiones con conocimiento de causa y velar por tus propios intereses



por Lupe Alfonso, decana asociada de Admisión, y
Timothy Fields, decano asociado sénior de Admisión

EMORY





TABLA DE CONTENIDOS / ÍNDICE

<i>Descripción general de Emory University</i>	3
<i>Descripción de Apoyo</i>	5
<i>Cómo usar esta guía</i>	5
<i>De Parte de Lupe y Tim</i>	6
<i>Definición de estudiante universitario de primera generación</i>	7
<i>¿Qué es un estudiante universitario de primera generación?</i>	7
<i>Aprendiendo a controlar el síndrome del impostor</i>	9
<i>Recursos para estudiantes de primera generación</i> ...	11
<i>Acerca del cuidado personal</i>	13
<i>Acerca de la autogestión</i>	15
<i>Acerca del apoyo personal</i>	17
<i>Mudarte de tu hogar</i>	19
<i>Beneficios de vivir en el campus</i>	22
<i>Importancia de la educación financiera</i>	24
<i>Términos de Importancia</i>	26
<i>Conéctate con Nosotros</i>	28



DESCRIPCIÓN GENERAL DE EMORY UNIVERSITY

Emory University es una universidad competitiva a nivel nacional, destacada en investigación y artes liberales, situada en la ciudad global de Atlanta. En Emory, nuestra prioridad es el éxito y desarrollo del estudiante — a nivel personal, social y profesional; es por eso que los profesores de nuestros cuatro colegios de pregrado asesoran académicamente a los estudiantes, sus compañeros de clase se apoyan entre sí y los administradores crean programas a nivel individual o grupal.

Recursos para *estudiantes universitarios de primera generación y estudiantes de bajos recursos*

Emory University goza de reconocimiento como una institución académica superior por su compromiso demostrado con mejorar las experiencias y los resultados de los estudiantes universitarios de primera generación. En Emory animamos, apoyamos y celebramos a nuestros estudiantes de primera generación.

Ayuda a los estudiantes indocumentados

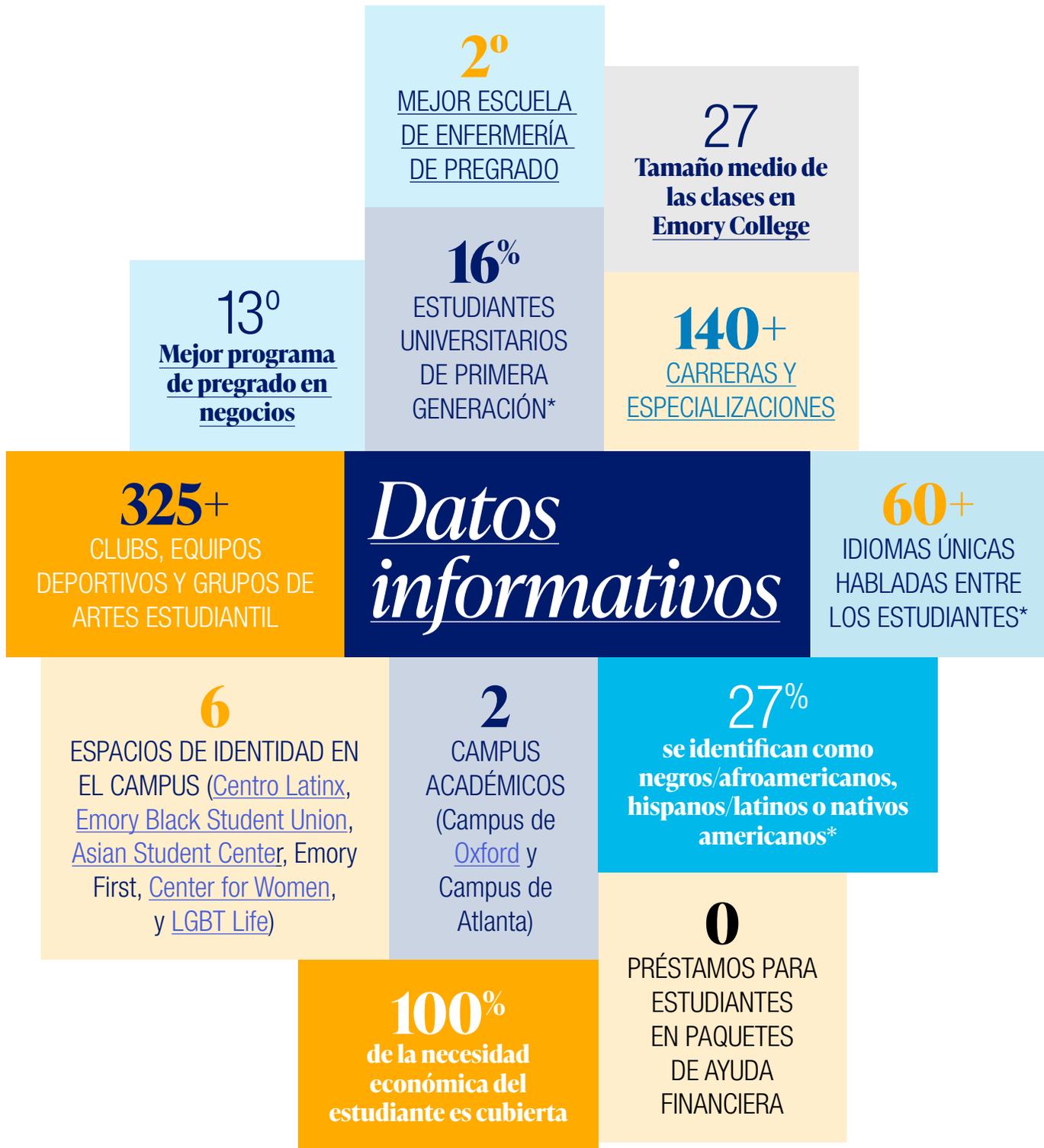
En Emory, son bienvenidas las solicitudes de estudiantes indocumentados (con o sin DACA) que quieran aplicar como estudiantes de primer año universitarios. Emory cubre al 100% las necesidades financieras que demuestren los estudiantes indocumentados de pregrado que sean admitidos como estudiantes de primer año y que se hayan graduado de una preparatoria en los Estados Unidos. Ya estando en Emory, los estudiantes indocumentados recibirán ayuda adicional de nuestro [Programa Mariposa](#).

Atlanta

Atlanta está en el centro de las industrias de negocios, tecnología, entretenimiento y salud en el Sureste de los Estados Unidos, brindando muchas maneras de acumular experiencias y divertirse. El dinamismo de la ciudad se debe a la variedad de sus vecindarios, cada uno con su ambiente distintivo y comunidades únicas. Atlanta cuenta con el aeropuerto más transitado del mundo, ideal para viajar de vacaciones o a trabajos y pasantías. Incluso, Atlanta también es una de las mejores ciudades para pasantías, lugares para dar inicio a tu carrera profesional, accesible y amigable para perros/gatos/mascotas, y tiene una de las mayores poblaciones de estudiantes universitarios.



DESCRIPCIÓN GENERAL DE EMORY UNIVERSITY, CONTINUADA



*Información de la clase del 2027 de estudiantes de Emory College.



DESCRIPCIÓN DE APOYO

Cómo usar esta guía

El propósito de nuestras *Guías de Admisión Universitaria* es facilitar la exploración y entendimiento del proceso de solicitud de admisión universitaria para todos los estudiantes. Las guías están divididas en cuatro secciones individuales teniendo en cuenta que cada estudiante llega al proceso de admisión universitaria con diferentes necesidades y preguntas.

Aunque fue creado con la intención que los estudiantes empezaran con Liderazgo y terminaran con Descubrimiento, puedes recorrer y explorar las secciones que consideres más útiles y se adapten mejor a tus preguntas. Te recomendamos que te familiarices con los temas de cada sección consultando el índice. Puedes buscar palabras clave, pasar de un tema a otro o leer todas las secciones de principio a fin. La decisión está en tus manos. Para acceder a las secciones "Liderazgo," "Enriquecimiento" y "Descubrimiento," [haz clic aquí](#).



En la sección de Apoyo se analizan temas que pueden ayudarte a sentir que formas parte de la universidad y a desarrollarte como líder en tu trayecto universitario. En esta sección aprenderás a hacer lo siguiente:



Normalizar las prácticas de cuidado personal, manejo personal y practicas de auto apoyo



Narrar tu experiencia de manera coherente y significativa en tus ensayos y entrevistas



Confrontar el síndrome del impostor



Buscar recursos para estudiantes universitarios de primera generación



Prepararte para mudarte de tu hogar

[Volver a la TABLA DE CONTENIDOS](#)



DESCRIPCIÓN DE APOYO, CONTINUADA



De Parte de Lupe y Tim

Existe una razón por la cual nuestra oficina se llama la Oficina de *Admisiones* de Pregrado y es debido a que nuestros comités de admisión se esfuerzan por encontrar motivos para admitir estudiantes al primer año de carrera. Ahora bien, solamente podemos tomar esta decisión con la información que los estudiantes nos comparten en su solicitud. Por este

motivo, debes apoyar y defender tus intereses durante todo el proceso, especialmente cuando te encuentres con obstáculos o dificultades y necesites más información para que podamos evaluarte adecuadamente.

Es importante que utilices las distintas partes de la solicitud para compartir tu historia personal y escribir un texto que te llene de orgullo y que te haga sentir que eres tú mismo. Si tienes dudas sobre cómo se percibirá algo o si no sabes si debes incluirlo o no, expresa tu opinión y busca formas de aclarar la situación en espacios como "Información adicional", o pide una cita con un consejero de tu preparatoria para debatirlo con mayor detalle. ¡Que el miedo a pedir ayuda no te limite a la hora de tomar decisiones!



DEFINICIÓN DE ESTUDIANTE UNIVERSITARIO DE PRIMERA GENERACIÓN

¿Qué significa ser estudiante universitario de primera generación?

Según el *Center for First-Generation Student Success*, ser estudiante universitario de primera generación significa que "tus padres no *terminaron* una carrera universitaria de cuatro años". Además, es recomendado tener en cuenta la importancia de consultar en cada institución qué definición utilizan, ya que es posible que algunas únicamente consideren a los estudiantes como primera generación si sus padres *nunca empezaron* un programa universitario de cuatro años.

Independientemente de cómo se defina el término en las instituciones, ser estudiante universitario de primera generación es solo una parte de la identidad de los estudiantes. Los estudiantes son personas polifacéticas y hay múltiples elementos que componen sus identidades.



Tus características personales componen tu identidad y hacen de ti alguien único. Tus experiencias y vivencias personales crean la narración de tu vida.

Si te identificas como estudiante universitario de primera generación, es posible que el proceso de admisión a la universidad te resulte desconocido y extraño y eso se convierta en un obstáculo. Además, si eres estadounidense de primera generación, es decir, el primero de tu familia en nacer en los Estados Unidos, es posible que este obstáculo se acentúe.



DEFINICIÓN DE ESTUDIANTE UNIVERSITARIO DE PRIMERA GENERACIÓN, CONTINUADA

Los estudiantes de primera generación son más propensos a sentirse ajenos a la universidad. Esta sensación es lo que se conoce como “el síndrome del impostor”. No te preocupes, tener este sentimiento es normal cuando nos arriesgamos y hacemos algo nuevo o desconocido. Ahora bien, no dejes que el síndrome del impostor te impida desarrollar todo tu potencial.

La posibilidad de conseguir lo que quieres está en tus manos

A pesar de las dificultades que conlleva el proceso de solicitud de admisión universitaria como estudiante de primera generación, la posibilidad de conseguir lo que quieres está en tus manos y tu trayectoria tendrá un gran significado para tu familia, tu comunidad y las instituciones a las que asistes. Los estudiantes de primera generación tienen resiliencia, fuerza, valentía, determinación, y voluntad propia. ¡Están abriendo paso para las próximas generaciones, y deben sentirse orgullosos de ello!

Las universidades te están buscando a TI y a estudiantes como tú, que contribuyen a la diversidad y a la belleza de su comunidad estudiantil: personas ingeniosas, disciplinadas, creativas y arriesgadas.

Como tal, las instituciones también están obligadas a brindarte los recursos necesarios para que puedas desarrollarte como estudiante de primera generación en el

campus universitario. Dentro de los recursos ofrecidos se encuentran: organizaciones estudiantiles, oportunidades de mentoría entre compañeros, orientación académica, ayudas económicas y mucho más. En caso de que sientas que el síndrome del impostor se está asomando, recuerda la fuerza y la entereza que hay en ti. No dejes que el miedo a pedir ayuda te inmovilice. Por el contrario, pide ayuda y aprovecha los recursos que las instituciones tienen a disposición para los estudiantes. En las próximas páginas encontrarás más recursos.



APRENDIENDO A CONTROLAR EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

El síndrome del impostor y cómo evitar que te subestimes por este motivo

El síndrome del impostor es un estado psicológico que predisponen a muchos estudiantes, especialmente los de primera generación y de bajos recursos, a dudar de sus habilidades y logros, a creer que son un fraude o que no merecen lograr tener éxito. Es muy frecuente al comenzar la universidad.

Lo más importante es que sepas que si te admiten en una universidad, es porque mereces estudiar allí y punto. De todas formas, si tienes dudas al empezar este proceso, hay diferentes recursos y estrategias que puedes utilizar en tu transición a la universidad como:

Si aplicas estas estrategias, aumentarás tu autoestima y tu capacidad de afrontar las dificultades y las oportunidades de la vida universitaria. Recuerda que el desarrollo de tu autoestima es un proceso gradual y que es normal que de vez en cuando tengas dudas. Si fomentas una actitud de crecimiento y buscas ayuda de forma continua, podrás superar el síndrome del impostor y disfrutar de la vida universitaria.

- **Celebrar tus logros**, grandes y pequeños.
- **Fomentar una mentalidad de crecimiento**, enfatizando que es posible desarrollar la inteligencia y las capacidades con dedicación y esfuerzo.
- **Pedir orientación** a profesores, estudiantes mayores o a profesionales de tu área de interés.
- **Reconocer y aceptar las dudas sobre uno mismo.** Puede ser reconfortante saber que el síndrome del impostor es una experiencia común, y entender que no estás solo ni eres la única persona que se siente de esa manera.
- **Identificar y cuestionar tus pensamientos negativos** y creencias autocríticas.
- **Desarrollar buenas técnicas de estudio** y de manejo de tu tiempo.
- **Proyectarte logrando tus objetivos** y progresando en la universidad.
- Recordar que **dormir bien, hacer ejercicio regularmente y mantener una dieta sana** contribuyen al bienestar general y a reforzar la confianza en uno mismo.



APRENDIENDO A CONTROLAR EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR, CONTINUADA



Los líderes de grupos marginados tienen el honor de crear oportunidades por el mero hecho de existir. Por ejemplo, con solo estar en una posición de liderazgo, los líderes de color les abren las puertas a los jóvenes de color para que piensen: "Sé que este camino es posible, simplemente porque otra persona que se parece a mí pudo lograrlo." Esto es sumamente significativo, y no me tomo a la ligera la posibilidad de poder ofrecerle a los estudiantes una posibilidad que antes no creían posible.

Esto también me motiva a superarme. Al saber que existe la posibilidad de inspirar a otras personas que se parecen a mí, quiero ser siempre la mejor investigadora y docente. Además de existir, también quiero que la gente sepa que las personas parecidas a ellos pueden triunfar en estos ambientes...ambientes que nunca antes se les habían ofrecido.

—Erika V. Hall
Profesora adjunta
de Organización y Gestión



RECURSOS PARA ESTUDIANTES DE PRIMERA GENERACIÓN

Recursos específicos para estudiantes de primera generación en Emory University

Emory University goza de reconocimiento como una institución académica superior por su compromiso demostrado con mejorar las experiencias y los resultados de los estudiantes universitarios de primera generación. [En Emory animamos, apoyamos y celebramos a nuestros estudiantes de primera generación.](#)

Algunos de los recursos para estudiantes de primera generación en Emory son:

1915 Scholars Program: Este programa brinda información, orientación y apoyo social a los estudiantes de primera generación y de bajos recursos para combatir los obstáculos a los que se enfrentan con mayor frecuencia.

Organizaciones Estudiantiles:

- **Emory First-Generation Low-Income Partnership (FLIP):** Esta organización dirigida por estudiantes ofrece recursos en el campus a estudiantes de primera generación o con bajos recursos, cuenta con un programa de préstamo de libros de texto y computadoras, y también un guardarropa de indumentaria profesional para entrevistas y empleo.
- **OxFirst:** Esta es la organización de estudiantes de primera generación del Oxford College.

Recursos comunes para estudiantes de primera generación

Estos son algunos de los recursos de las instituciones para estudiantes universitarios de primera generación:

- Organizaciones estudiantiles
 - Tutores y consejeros académicos
- Oficinas de apoyo emocional y social
- Servicios de psicología y orientación para el bienestar
 - Profesores y personal administrativo
 - Mentores y compañeros de clase
- Administradores encargados de ayudas financieras
- Apoyo de la oficina de empleo y orientación profesional
 - Apoyo de la oficina de educación financiera

Al continuar tu búsqueda de universidad, es importante que identifiques los recursos disponibles en cada institución para que sepas qué tipo de ayuda tendrás a tu disposición como estudiante universitario.



RECURSOS PARA ESTUDIANTES DE PRIMERA GENERACIÓN, CONTINUADA

- **Emory Quest Scholars Network (EQSN):**

Una de las mayores redes de becarios Quest del país, se dedica a desarrollar una comunidad dinámica, solidaria y comprometida de estudiantes de primera generación y bajos recursos (FGLI, por sus siglas en inglés) organizando actividades sociales y programas de mentoría.

- **Emory Grad FLIP (EGFLIP):** Esta organización ayuda a los estudiantes universitarios de primera generación y bajos recursos a promover y aumentar su inscripción en programas de postgrado y formación profesional.

Empowering First Residential Living Community: Esta comunidad busca ofrecerle a los estudiantes universitarios de primera generación una experiencia residencial única y oportunidades de aprendizaje a través de los recursos y oportunidades en colaboración con las oficinas, profesores y personal dedicados a garantizar que la diversa población de estudiantes universitarios de primera generación de Emory logre tener éxito en su transcurso por Emory.

STEM Pathways: Este programa de preorientación ayuda a los estudiantes de ciencias naturales y matemáticas que son los primeros en ir a la universidad en su familia o que pertenecen a grupos con escasa representación en los campos de STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas).

Emory First-Gen Office Hours: Emory tiene horarios de oficina regulares para que los estudiantes de primera generación puedan comunicarse con el personal de la Oficina de Asuntos de Pregrado (OUA, por sus siglas en inglés) para solicitar ayuda, orientación y colaboración.

Emory First-Gen Week: Se celebra junto al día nacional de los estudiantes de primera generación. Durante la semana, se pide a los estudiantes, profesores y personal de Emory que se reconozcan a sí mismos como estudiantes de primera generación y aumenten su visibilidad en el campus.

Emory First-Gen and Low Income (FGLI) University Committee: Este comité, creado en 2020, está formado por profesores, estudiantes y personal que ayudan a los estudiantes universitarios de primera generación y bajos recursos e incluye representantes de todo el campus.

Colaboración externa con:

- Matriculate
- QuestBridge
- College Greenlight
- Strive for College



ACERCA DEL CUIDADO PERSONAL

Camino al éxito: creer en uno mismo

El camino al éxito nunca es lineal. Es una aventura personal que tiene en cuenta tus valores, objetivos y necesidades. Es posible que tu concepto del éxito cambie y evolucione con el tiempo. Es importante que te des un respiro y, cuando las cosas no luzcan como tú quieres, no dejes de luchar. Ya lo dijo Confucio: "Nuestra gran gloria no está en no caer jamás, sino en levantarnos después de cada caída."

Sabemos que no es fácil levantarnos cuando estamos tristes, pero hay que creer en uno mismo, reforzar nuestra confianza y hacer cosas que nos produzcan alegría. Encontrar momentos de alegría te ayudará a no desanimarte cuando estés abrumado. Busca espacios y oportunidades para desarrollar nuevas habilidades o perfeccionar las que ya tienes. Prueba cosas nuevas que te despierten curiosidad y te interesen; uno nunca sabe adónde le llevará su amor por el aprendizaje.

El éxito depende en parte de encontrar actividades que nos hacen sentir bien con nosotros mismos, asumir tareas de autogestión y armarse de valor para defender nuestros propios derechos.

Cuidarse a uno mismo implica "dedicar tiempo a hacer cosas que te ayuden a vivir bien y a mejorar tanto tu salud física como tu salud mental". Es posible que los estudiantes, sobre todo en su último año de preparatoria, cuando deben encontrar tiempo para trabajar, estudiar, presentar solicitudes para la universidad y otras actividades, no prioricen su

Algunos ejemplos de cuidado personal

El Instituto Nacional de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) aconseja lo siguiente para comenzar a practicar un cuidado personal:

- Hacer ejercicio regularmente
 - Comer regularmente manteniendo una alimentación saludable y beber mucha agua
 - Priorizar dormir
- Hacer actividades de relajación
- Establecer metas y prioridades
 - Poner en práctica la gratitud
 - Enfocarse en lo positivo
 - Mantenerse al día

Trata estos pequeños actos cotidianos para máximo impacto:

- Leer un libro
- Ir a dar un paseo
- Jugar juegos de mesa con la familia
- Tomar una siesta
- Hablar con amigos por FaceTime
- Hablar con un adulto de confianza o con el consejero de tu escuela



ACERCA DEL CUIDADO PERSONAL, CONTINUADA

cuidado personal. Sin embargo, **cuidarse a uno mismo no es ser egoísta**. Es la manera de recuperar y sanar el cuerpo y la mente. Además, es la forma de regenerar la energía e incrementa la capacidad de cuidar a los demás.

Descubre qué te gusta y no te preocupes si al principio te resulta un poco extraño cuidarte. Sigue haciéndolo y de esa manera se convertirá en una rutina beneficiosa para ti.

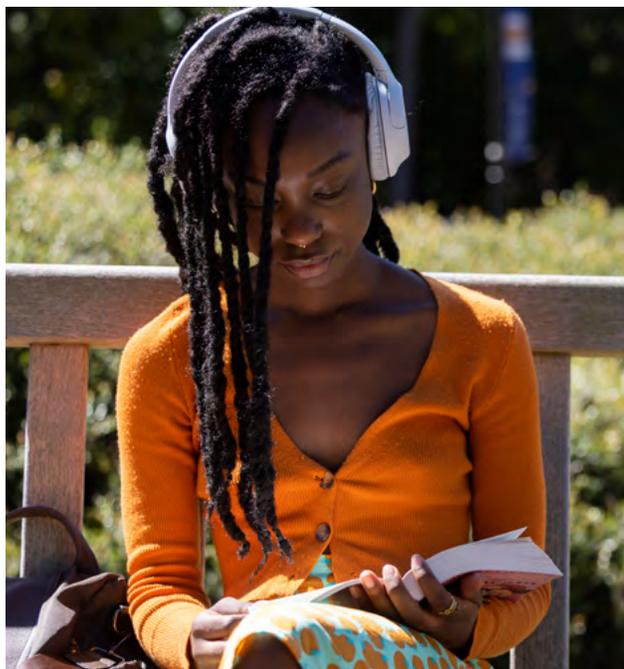
[Para más información sobre el cuidado personal visita aquí.](#)



ACERCA DE LA AUTOGESTIÓN

Ejemplos de autogestión

El NIH considera que establecer objetivos y prioridades es una forma de cuidado personal. También puede ser un componente primordial de la autogestión. Las dos prácticas están interrelacionadas. La autogestión es “nuestra capacidad para gestionar mejor nuestros pensamientos, regular nuestras emociones y responsabilizarnos de nuestros comportamientos.” Es importante empezar a desarrollar habilidades de autogestión para triunfar tanto en la vida personal como en la profesional. **Controlar nuestras emociones y evitar la procrastinación ayuda tanto en los estudios como en todos los ámbitos de la vida, pues reduce el estrés y te previene tomar decisiones impulsivas.**



Algunos consejos para que puedas organizarte y asumir tus responsabilidades

Reflexiona sobre tus necesidades, valores y metas

- ¿Cuáles son las áreas de tu vida que consideras más importantes y que guían tu comportamiento?
- ¿Cuáles son tus limitaciones? ¿Cuándo es mejor decir que “no” para priorizar tus propias metas y tu bienestar?
- ¿Qué es necesario que hagas ahora? ¿Qué ganarías si terminas una tarea ahora (tal vez un poco de tiempo libre para cuidarte un poco mañana)?
- Realizar tus deberes también aumenta tu confianza en ti mismo. Cada vez que cumplas una meta o deber, tu confianza crecerá.

Usar una agenda o calendario para llevar un registro de tus actividades y tiempo libre

- Planificar tu tiempo te ayuda a mantener el equilibrio entre la productividad y el descanso.



ACERCA DE LA AUTOGESTIÓN, CONTINUADA

¿Usas tu tiempo intencionalmente? Estas son algunas maneras de encontrar equilibrio emocional:

Encuentra actividades que te ayuden a liberar estrés

- Realizar actividades de cuidado personal (como las que hemos mencionado antes)

Busca pasatiempos que te ayuden a aprender nuevas habilidades o a mejorar las que tienes

- Algunos ejemplos son escribir en un diario, hacer ejercicio, o tomar seminarios de fotografía
- Ver vídeos de TEDx Talks, escuchar podcasts, leer blogs informativos o educativos, o aprender algo por placer (como estudiar otro idioma).

Toma el tiempo necesario para reflexionar y procesar lo que has hecho en el día

- Entender lo qué te has enfrentado te permite identificar áreas en donde necesitas ayuda y así evitar sentir que te atascas

- Identifica tus metas cumplidas para reflexionar sobre las cosas que hiciste bien y tus posibles áreas de habilidad
- A algunos estudiantes podría gustarles escribir como parte del proceso de reflexión, a otros salir a correr para poner la mente en blanco. No hay una manera correcta ni incorrecta de procesar tus emociones.

Conversa con tus familiares, amigos o especialistas en salud mental

- Habla con otras personas. Quizás el problema al que te enfrentas te parezca menos estresante o abrumador si lo compartes con otras personas
- Tu familia, amigos y otras personas de apoyo son tus comunidades de apoyo. Están ahí para darte ánimos y ayudarte tanto como puedan. ¡No olvides que no estás solo!



ACERCA DEL APOYO PERSONAL

Apoyarte a ti mismo es “el arte de entender tus necesidades, conocer cuáles son los valores que más te importan y explorar tus propias preguntas.” Antes de poder expresar tus necesidades y deseos, tienes que poder reflexionar sobre tus valores y objetivos. Lograr entender conscientemente quién eres es una parte esencial en este proceso. Para defenderte, hay que tener mucha resiliencia y valentía. No es fácil, pero es necesario para que puedas afrontar tu vida de una manera más auténtica. Esto tendrá efectos duraderos en tu vida y en las vidas de quienes te rodean y tienen dificultades similares.

Apoyarte a ti mismo te puede ayudar a desarrollar aún más tu creatividad para resolver problemas y la capacidad para comunicarte. “Mientras más articules tus intereses, mejor podrás desarrollar soluciones y defenderte a ti mismo y, consecuentemente, defender a los demás.”

En el proceso de solicitud de admisión a la universidad, es muy importante que te apoyes a ti mismo y demuestres quién eres. En los comités de admisión, los consejeros únicamente podrán decidir sobre tu admisión con la información que hayas brindado en tu solicitud. Por ejemplo, si tus actividades extracurriculares son limitadas, es posible que los consejeros se pregunten si te adaptarás bien a la comunidad universitaria. Sin embargo, si en la sección de “información adicional” de tu solicitud explicas que el motivo por el que no has realizado muchas actividades extraescolares es que ni tú ni tu familia tienen vehículo y la distancia que tienes que recorrer para ir y volver de la escuela te impide quedarte después de clase

Algunos ejemplos de apoyo personal incluyen:



Nominarte para ocupar puestos de liderazgo



Levantar la mano en clase para expresar tu punto de vista y ofrecer otra perspectiva



Hacer preguntas y pedir aclaraciones en caso de duda



Expresar tus necesidades de manera respetuosa



Apprende sobre los recursos y las opciones disponibles para ti



Formar parte de grupos u organizaciones y que reflejan y defiendan tus valores y objetivos



Buscar ayuda y apoyo cuando sea necesario



Buscar mentores y consejeros que confíen en ti y en tus capacidades



ACERCA DEL APOYO PERSONAL, CONTINUADA

para participar en dichas actividades, o porque te encargas de recoger y cuidar a tus hermanos al terminar las clases, esto brindara el contexto necesario para que los consejeros puedan tomar una decisión sobre tu admisión con más conocimiento.

El apoyo personal no se acaba al terminar el proceso de solicitud de admisión universitaria. Es importante que lo mantengas durante la transición a la universidad, tu primer trabajo y para toda tu vida. Es un ejercicio esencial para triunfar. No olvides que apoyarte y defender tus intenciones no siempre significa que obtendrás todo lo que te propongas, pero te ayudará a confiar en tus decisiones y a reconocer los

pasos que debes tomar. Si, por ejemplo, te nominas a un puesto de liderazgo en la Asociación de Gobierno Estudiantil de la universidad, pero no ganas las elecciones, todavía ganarás una valiosa experiencia y sabrás qué debes cambiar si decides volver a nominarte.

Desarrollar prácticas de cuidado personal, autogestión y apoyo personal te ayudará a triunfar en todos los aspectos de tu vida. Si empiezas ahora, en el futuro estarás agradecido de haberlo incorporado como parte de tu rutina.



MUDARTE DE TU HOGAR

Considera la posibilidad de ir a estudiar fuera del estado

La idea de ir a la universidad fuera del estado puede ser abrumadora y estresante, pero también emocionante y estimulante, especialmente si eres un estudiante de primera generación, un estudiante de bajos recursos o una persona muy cercana a tu familia. Es importante entender que, aunque no te resulte familiar, es posible estudiar fuera del estado, **e incluso puede ser más económico que asistir a una universidad comunitaria local o a una institución académica pública dentro del estado.** Cuando estés investigando universidades, no olvides que las instituciones más selectivas que disponen de un gran presupuesto económico ofrecen importantes programas de ayuda financiera, incluso pueden cubrir el 100% de la necesidad económica demostradas. Abre tu mente al hacer tu lista de universidades y considera la posibilidad de elegir una combinación de universidades dentro y fuera del estado.

Consejos para hablar con tu familia sobre la posibilidad de mudarte a otro estado

Si les preocupan los costos:

- Revisa la sección de ayuda financiera en nuestra guía de [enriquecimiento](#) que analiza términos como "necesidad demostrada" y "costo de asistencia," y discutí las implicaciones para tu familia.
- Consulta recursos de ayuda financiera como [MyInTuition](#) y [Net Price Calculator](#), que te dan una idea general de cómo podría ser tu paquete de ayuda financiera en determinadas instituciones
- Revisa las ofertas específicas de ayuda financiera y/o becas de mérito académico disponibles
- Habla sobre qué tipo de contribuciones podría hacer tu familia, y decidí juntos qué tipo de universidades te resultan accesibles

Si te preocupa estar lejos de casa:

- Considera programar llamadas para saludar a la familia, chats de video por FaceTime, o momentos para actualizarte semanalmente
- Considera crear un chat para toda la familia que se enfoque en mantener a todos actualizados
- Revisa las medidas de seguridad y recursos de la vida residencial en las universidades a las que está solicitando ingreso.



MUDARTE DE TU HOGAR, CONTINUADA

Si te encargas de algunas deberes domésticas:

- Considera si tú podrías seguir tomando estas responsabilidades mientras estás en la universidad y qué podría cambiar. Si planificas con tu familia de forma proactiva cómo hacer la transición o continuar con estas responsabilidades, te ayudará a disminuir tu ansiedad.

Algunas de estas responsabilidades podrían ser:

- Servicios de traducción/interpretación
- Pago de facturas domésticas
- Ayudar en las tareas escolares tus hermanos o familiares
- Procesar pagos domésticos en línea

Como parte de este proceso, será necesario que tú, como estudiante, investigues y te informes para poder compartir estos conocimientos con tu familia y que ellos, por su parte, formen parte de tu proceso para tomar decisiones. Las conversaciones abiertas y sinceras sobre la ayuda financiera, la familia, la comunidad y la cultura te permitirán triunfar más adelante.



Cómo prepararte para irte de casa a nivel mental y emocional

Para prepararte para irte de casa no solo a nivel mental, pero también a nivel emocional, es necesario que tengas en cuenta los siguientes aspectos:

- Programa tiempo con tus personas cercanas, familiares y amigos para recordar buenos momentos y celebrar esta nueva etapa de tu porvenir
- Dales las gracias a tus profesores y al personal administrativo de tu escuela que han sido fundamentales para tu educación y pídeles que se mantengan en contacto contigo por correo electrónico
- Elige algunas actividades para cuidarte que te ayuden a relajarte cuando tengas mucho estrés
- Asegúrate que sabes cómo hacer las cosas que tendrás a tu cargo en la universidad, como lavar y planchar tu ropa
- Decide qué cosas tal vez son demasiado valiosas para llevártelas contigo a la universidad o compartirlas con tus compañeros de piso
- Visita tus restaurantes y lugares favoritos de tu localidad
- Llévate de casa algún bocadillo, o una flor o planta que te recuerde a tu hogar

Lleva contigo tus artículos más importantes, los que te hagan sentir conectado a tu familia, como por ejemplo:

- Un álbum de fotografías de tus familiares y amigos
- Tu café preferido
- Tu suéter o manta preferida
- Videojuegos o juegos de mesa para pasar tiempo con otras personas
- Tu muñeco preferido de la infancia

Considera qué tradiciones familiares o rutinas personales puedes continuar en la universidad, como por ejemplo:

- Ver tu programa de televisión favorito juntos
- Rezar antes de irte a dormir
- Salir a correr por las mañanas



MUDARTE DE TU HOGAR, CONTINUADA

¿Por qué es importante vivir en el campus?

Si vives en el campus, hay más posibilidades de que no abandones los estudios y termines la carrera que si vives fuera del campus o viajas desde casa. En el contexto universitario, retención se refiere al hecho de que los estudiantes continúen inscritos y no abandonen la universidad durante un periodo determinado. Se trata de una medida fundamental para evaluar si una universidad logra mantener el interés de los estudiantes y fomentar su progreso académico. Vivir en el campus puede contribuir positivamente a la retención de estudiantes por varias razones:

Mayor participación: Vivir en el campus te da acceso a los eventos del campus, clubs, organizaciones y recursos académicos, y participar en ellos también te ayudará a sentir que formas parte de la comunidad.

Proximidad a los recursos académicos: Vivir en el campus te facilita el acceso a los servicios de apoyo académico, como los centros de tutoría, los centros de redacción y los horarios de visita de los profesores. La proximidad de estos servicios puede contribuir positivamente a tu rendimiento académico y a que te mantengas al día con tus obligaciones académicas.

Sentido de comunidad: Vivir en residencias universitarias fomenta un profundo sentimiento de comunidad y conexión con otros estudiantes. Esta red de apoyo social te puede ayudar a navegar las dificultades del primer año y los años siguientes, y a reducir la sensación de aislamiento y nostalgia.

Mejor apoyo estudiantil: Muchas universidades ofrecen programas de vida residencial para apoyar a los estudiantes en el campus, como asesores residenciales, mentoría entre compañeros y la organización de actividades sociales. Este sistema de apoyo puede favorecer la transición a la vida universitaria y contribuir a tu éxito.

Conveniencia y seguridad: Vivir en el campus puede eliminar el estrés y el tiempo asociado con el transporte. Además, las viviendas del campus suelen contar con medidas de seguridad, por lo que el ambiente es más seguro.

Acceso a los servicios del campus: Los estudiantes que viven en el campus tienen más probabilidades de utilizar sus servicios, como los centros de asesoramiento, las clínicas de salud y los servicios de orientación profesional, que pueden contribuir a tu bienestar general y a tu rendimiento académico.

Crear conexiones duraderas: Vivir en el campus te permite desarrollar amistades duraderas y oportunidades para relacionarte, que te ayudarán a consolidar tu compromiso con la experiencia universitaria.



MUDARTE DE TU HOGAR, CONTINUADA

Aunque vivir en el campus puede aumentar los índices de retención, hay que tener en cuenta las preferencias y circunstancias individuales. Es posible que algunos estudiantes se sientan mejor en residencias fuera del campus debido a factores como responsabilidades familiares, compromisos laborales y preferencias espirituales o personales. En última instancia, lo más importante es encontrar un ambiente que se adapte a tus necesidades y favorezca tu crecimiento académico y personal.



Como estudiante de primera generación me mudé a miles de kilómetros de mi familia en California y recuerdo que cuando llegué a Emory estaba preocupado y nervioso. Sin embargo, aprendí de inmediato que no estaba solo. Además de aprovechar los numerosos programas de ayuda a los estudiantes de primera generación, me propuse hacer de Emory mi hogar. Lo hice a través de organizaciones y comunidades en las que me entendían y me veían tal y como era. Aunque al

principio fue un poco estresante, la decisión de estudiar fuera del estado fue una de las mejores que he tomado, y me ha ayudado a recorrer Guatemala como becario de Fulbright. Fulbright les da a los becarios la oportunidad de trabajar y vivir en el extranjero, ayudando a los estudiantes locales a mejorar sus habilidades de comunicación en inglés y a ser embajadores culturales de los Estados Unidos.

Es normal que uno sienta agobio, pero hay que centrarse en lo que nos motiva y rodearnos de mentores, profesores y amigos que nos apoyen. Somos parte y merecemos estar en instituciones como Emory.

—Wilner Alvarez
Emory University, Clase del 2022



EDUCACIÓN FINANCIERA

¿Por qué es importante priorizar ahora el bienestar financiero?

Nunca es muy pronto para empezar a administrar bien el dinero y prepararte para triunfar en la universidad. Cuando revises los paquetes de ayuda financiera y consideres cómo vas a pagar tu carrera universitaria, infórmate todo lo que puedas sobre los aspectos fundamentales del mundo financiero, como ahorrar, gastar, pedir y pagar préstamos y ser solvente. Si entiendes correctamente las repercusiones de tus decisiones financieras, podrás alcanzar tus objetivos en el futuro.

Operaciones bancarias como estudiante universitario

Si recibes ayuda económica y te conceden un paquete financiero correspondiente, tras cubrir tus gastos escolares recibirás como reembolso el dinero sobrante. Necesitarás una cuenta de cheques para recibir este reembolso o para que te paguen los estudios. Te recomendamos que abras una cuenta de cheques y una cuenta de ahorros.

Hacer un presupuesto o plan de gastos

¿Cómo lograr que te dure el dinero? La respuesta es: con un presupuesto. A continuación, te indicamos los pasos a seguir para crear un presupuesto o un plan de gastos:

Paso 1 – Calcula cuánto dinero tienes.

Paso 2 – ¿Cuáles son los gastos necesarios para ti?

Paso 3 – Comprueba cuánto dinero te queda.

Antes de decidir qué banco elegir, investiga lo siguiente:



¿Qué bancos se encuentran cerca del campus?



¿Qué ofertas tienen los bancos en línea?



¿Cuáles son las comisiones bancarias al usar cajeros automáticos?



¿Cuáles son los cargos por giros bancarios?



¿Hay mínimos o comisiones bancarias? ¿Qué cuentas están diseñadas para estudiantes universitarios?



Para decidir, puedes recurrir a sitios como [Nerdwallet](#) o [TheCollegeInvestor](#).



EDUCACIÓN FINANCIERA, CONTINUADA

Los gastos adicionales deben salir del saldo restante. Saber lo qué necesitas y lo qué nada más quieres te ayudará a definir mejor tus hábitos financieros. Puede que tu banco también tenga una aplicación para ayudarte a controlar tus gastos y hacer un presupuesto.

Enlaces específicos sobre educación financiera de Emory University

- Programa de [educación financiera](#) de la Oficina de Ayuda Financiera (OFA)
- [Redes sociales del Programa de Educación Financiera](#)
- [Financial Literacy Blog](#) incluye consejos sobre educación y ayuda financiera en Emory
- [El panel de estudiantes de la OFA](#) promueve el bienestar financiero de los estudiantes
- Crash Course ofrece cursos gratuitos destinados a mejorar tus conocimientos sobre las finanzas
- Citas individuales con personal de servicios financieros estudiantiles
- El programa de seguridad alimentaria [Food Security Safeguard Program \(FSSP\)](#) en colaboración con los Servicios de Intervención y Gestión de Casos Estudiantiles, ayuda a los estudiantes universitarios o de posgrado de Emory que necesiten seguridad alimentaria inmediata en el campus de Atlanta.

Algunos gastos que podrías incluir en tu presupuesto

Comidas, especialmente durante las vacaciones

- Comidas fuera del comedor o del plan de comidas que tengas en la universidad
- Muchas escuelas tienen programas de despensa de alimentos gratuitos y otras ayudas
- De ser necesario, los estudiantes universitarios pueden solicitar beneficios SNAP (subvención del estado para comprar alimentos)

Gastos de viaje

- ¿Cuánto te cuesta ir y volver desde tu casa hasta la universidad?
- ¿Con qué frecuencia quieres volver a casa?

Libros o computadora

- ¿Puedes usar libros alquilados? ¿Puedes comprarlos de segunda mano?
- ¿En tu escuela hay descuentos para software o equipos como una computadora?

Emergencias personales o familiares

- Si recibes reembolsos de tu paquete de ayuda financiera ten en cuenta la posibilidad de guardar parte de ese dinero por si tienes emergencias más adelante

Ropa para entrevistas

- Algunas escuelas te permiten tomar ropa prestada, pero es buena idea que tengas un conjunto de ropa para usar en entrevistas



TÉRMINOS DE IMPORTANCIA

Palabras claves/Vocabulario/Terminología específica

año sabático. Periodo de tiempo en el que algunos estudiantes deciden hacer una pausa en sus estudios, normalmente después de terminar la preparatoria.

ayuda financiera. Becas, subvenciones, préstamos y programas de trabajo y estudio para que los estudiantes puedan asistir a la universidad si sus familias demuestran que necesitan más dinero para pagar los estudios. Los paquetes de ayuda financiera se determinan en función de las necesidades económicas de la familia, según sus activos, pasivos y relación entre deudas e ingresos. En algunos casos, las ayudas también dependen de la disponibilidad de fondos públicos.

Becas Pell. Ayuda financiera del gobierno federal para estudiantes con importantes necesidades económicas en muchos tipos de universidades e instituciones de formación profesional.

costo de asistencia. El costo total de la universidad durante un año como estudiante a tiempo completo. Incluye la matrícula, el alojamiento y la manutención, los libros, el transporte y los gastos personales.

estudiante a medio toma. Estudiante universitario que toma menos clases de las que se imparten a tiempo completo (normalmente de 12 a 16 unidades u horas de crédito por trimestre); la condición de estudiante a medio tiempo puede impedirle recibir ayuda económica.

exoneración de tasas. Se puede solicitar no pagar las tasas académicas. Los estudiantes inscritos para presentar un examen estandarizado o que presenten una solicitud a una universidad pueden pedir que se les perdone el pago de la tasa asociada. A menudo se concede esta solicitud cuando los ingresos de una familia están por debajo de un determinado nivel.



FAFSA (Free Application for Federal Student Aid). Un formulario que permite a los solicitantes optar a ayudas financieras como becas, subvenciones, préstamos y programas de trabajo y estudio.

licenciatura. Título otorgado al finalizar un programa académico universitario de al menos cuatro años de duración. Estos títulos suelen ser una licenciatura en humanidades (BA) o una licenciatura en ciencias (BS).

matrícula. El importe correspondiente a los estudios en una institución universitaria.

Student Aid Index (SAI). La fórmula utilizada para calcular el importe de la necesidad económica de una familia y un estudiante (antes se denominaba "Contribución Familiar Esperada").

Student Aid Report. Formulario distribuido por el Servicio de Becas Universitarias para calcular la contribución familiar a los gastos universitarios del estudiante.

trabajo y estudio. Un programa subvencionado con fondos federales que ofrece empleos a medio tiempo a estudiantes que demuestren tener necesidades económicas.



CONÉCTATE CON NOSOTROS

Gracias por leer nuestras *Guías de Admisión Universitaria*. Esperamos que esta información te ayude a continuar con el proceso de solicitud de ingreso a la universidad. [Haz clic aquí para ver las otras secciones.](#)

Sigue en contacto con LEADs

Para más información, visita nuestro [sitio web](#) o escríbenos un [correo electrónico](#).

Sigue en contacto con Emory University

Emory ofrece visitas presenciales y virtuales. [Aquí hay más información sobre cómo conectarte con nuestra oficina.](#)

