

Secretos para TRIUNFAR EN SECUNDARIA

Su hijo tiene que batallar muchos frentes durante la secundaria: clases complicadas, actividades extracurriculares, amigos, obligaciones familiares y posiblemente un trabajo a tiempo parcial. ¿Cómo puede sobresalir en sus estudios?

Saber organizarse, administrar el tiempo y estudiar con eficacia son habilidades que pueden ayudarlo a rendir al máximo. Comparta con su hijo estas estrategias que le ayudarán a triunfar en el colegio.



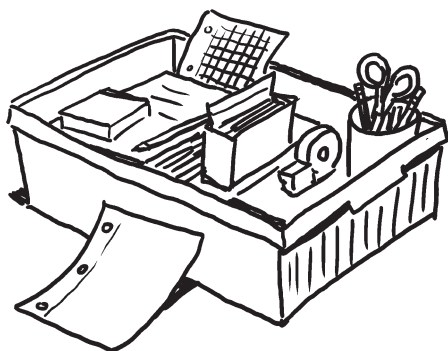
ORGANIZACIÓN

Una buena organización permite a su hija ser más productiva porque tiene siempre a mano lo que necesita. Sugírela que ponga en práctica estas ideas.

Diseñar un lugar de trabajo. Su hija debería trabajar en un lugar bien iluminado y lejos de distracciones. Lo mejor es que encuentre un sitio que pueda dedicar al trabajo escolar para que empiece a asociarlo con la idea de hacer lo que hay que hacer. Quizá trabaje mejor en una mesa en su dormitorio o en la de la cocina en lugar de en la cama o en un sofá al lado de la TV. Sea cual sea el lugar que elija, necesita espacio para extender sus materiales. *Idea:* Limpiar su lugar de trabajo de vez en cuando (por ejemplo una vez al mes) puede ayudar a mantener el orden.

Almacenar materiales. Tener a mano materiales como papel cuadriculado, fichas de cartulina, marcadores y otros ayudará a su hijo a mantener la concentración: no tendrá que dejar lo que está haciendo para buscarlos. Al comienzo del curso escolar o del

semestre debería inventariar lo que tiene y hacer una lista de lo que necesita comprar o buscar en casa. En el transcurso del año debería tener en cuenta lo que se le va terminando.



Si su hijo trabaja en un espacio común como la mesa del comedor, podría hacerse un contenedor portátil para sus materiales. Podría poner sus útiles escolares en un maletín de plástico o en una caja de zapatos. Y cada día, al terminar de trabajar, debería guardarlo todo.

Ordenar papeles. Cuando se tiene muchas clases también se tiene muchos libros y muchos cuadernos, pero sólo hay que traer a casa unos cuantos cada día. Su hija puede saber qué necesita usando materiales independientes para cada clase codificados por color de modo que vea de un vistazo los de historia (archivador y carpeta de color rojo) o los de cálculo (archivador y carpeta azules). *Idea:* El uso de archivadores de anillas con folios sueltos para los apuntes y las fotocopias en lugar de cuadernos de anillas facilita mover o añadir papeles.



Cada semana su hija debería ordenar los papeles de la semana anterior. Puede archivarlos en cuadernos de anillas o en carpetas. *Idea:* Esta tarea es más fácil si se tiene a mano un perforador de papel.

continúa

ADMINISTRAR EL TIEMPO

Saber qué hay en su agenda le dará a su hija una sensación de control y la ayudará a evitar el estrés. También le permite cerciorarse de que le queda el tiempo suficiente tanto para los deberes escolares como para socializar. Estas ideas la ayudarán a gestionar mejor su jornada.

Usar calendarios y listas de cosas que hay que hacer.

Su hija necesita ver de cuánto tiempo dispone y cómo lo usa. Sugíerale que emplee una agenda a diario para programar su tiempo en incrementos de media hora y que se lleve la agenda al colegio para tener siempre al día las fechas de los deberes, de los exámenes y las de entrega de trabajos.

El repaso diario por la mañana o por la noche de su agenda la preparará para el siguiente día. Podría pasar las obligaciones más importantes a un calendario grande en su tablón de anuncios o en una pared para tenerlas siempre a la vista. También puede colocar papelitos adhesivos en los espejos o en la cómoda como recordatorios.

Programar tiempo de estudio. Anime a su hijo a dedicar horas específicas al estudio y a que elija los momentos del día en los que está más alerta. *Idea:* Sugíerale que experimente con horas diversas y que vea cuál le va mejor. Debería también planear descansos breves (por ejemplo un paseo de 10 minutos alrededor del bloque después de una sesión de estudio de 50 minutos). Dígale que revise su horario semanalmente: quizá tenga que hacer ajustes para las actividades de la tarde o para su trabajo.

Para aprovechar al máximo el día, su hijo debería también aprovechar el tiempo libre en su horario. Durante los recreos, entre la escuela y los entrenamientos de deportes o las reuniones del club o mientras va en el auto, puede repasar apuntes, estudiar vocabulario o revisar las preguntas al final de los capítulos de sus libros de texto.

Eliminar las pérdidas de tiempo. Ayude a su hija a que diga “no” a las distracciones que pueden despistarla. Digamos que una amiga la llama para ir al centro comercial cuando debe trabajar en un proyecto de ciencias. Puede simplemente decirle: “Hoy no me viene bien. ¿Qué tal el jueves?”

Dígale que apague por completo el celular y que no toque Facebook o sitios de mensajería instantánea mientras hace los deberes o estudia. Así no sentirá la tentación de mirar quién llama cuando el teléfono vibra o la computadora la alerta con sonido.



Evitar los retrasos. Si su hijo tiene la tendencia a dejar las cosas para más tarde, sugíerale que se diga cosas como: “Hazlo ahora y así pasarás un buen fin de semana”.

También puede ponerse un reloj con alarma para que suene a los 10 minutos y empezar a trabajar en algo que no quiere hacer, diciéndose que puede parar cuando se termine el tiempo. Lo

más probable es que una vez que empiece el proyecto quiera seguir adelante con él.

ESTUDIAR

Los buenos hábitos de estudio ayudan a sus hijos a ser eficientes y sacar el máximo provecho de lo que aprenden en el colegio en el menor tiempo posible. Los estudiantes sagaces conocen secretos como los siguientes.

Empezar en el colegio. Estudiar no empieza cuando su hijo se sienta en casa para hacer los deberes: empieza cada día mientras está en la escuela. Asistir a clase, escuchar, tomar buenos apuntes y participar en los debates contribuyen enormemente al aprendizaje de su hijo. Cuando luego repase en casa será la segunda vez que vea el material y le resultará más fácil recordar.

Mantener la concentración. El tiempo de estudio no le resultará productivo a su hija si se distrae. Su hija puede aprender a mantener la concentración con técnicas sencillas. Por ejemplo, puede identificar un pensamiento aislado y recordarse: “No te distraigas”, o bien puede visualizar el pensamiento en la imaginación y “ver” cómo desaparece flotando. Dormir lo suficiente y comer alimentos nutritivos (frutas, verduras, proteínas) también puede contribuir a la concentración de su hija pues le proporcionarán energía al cuerpo y reforzarán el poder de su mente.

Dar forma a la información. Trabajar con información es como moldear arcilla en una rueda de alfarero. Su hijo puede tomar el material y darle forma de modo que adquiera un significado que él pueda utilizar.

Cuando repase sus apuntes o lea su libro de texto podría hacer cuadros, gráficos o dibujos para visualizar los datos y comprenderlos con más facilidad (por ejemplo, un cuadro de resultados de una encuesta o un dibujo demostrando una fórmula matemática). También puede extraer los puntos más importantes y hacer hojas de estudio para repasar con rapidez.



High School Years

Planear para la universidad



Desde el momento en que sus hijos empiezan a pensar en ir a la universidad, la mente de ustedes se llena de preguntas. ¿Por dónde empezar? ¿Cuánto deberían involucrarse ustedes en el proceso?

Hemos compilado una guía con sugerencias año por año para ayudarles a gestionar el proceso y a dirigir a sus hijos por el buen camino.

El primer año

El primer año de su hijo en la escuela secundaria es el momento ideal para empezar a hablar sobre la universidad. En la lista para el primero de secundaria hay dos elementos importantes de planificación para la universidad: elegir los cursos adecuados y participar en actividades fuera de clase.

Planear un horario

Su hijo debería pedir ayuda al orientador escolar para elegir sus clases teniendo en cuenta la universidad. Las universidades del primer ciclo quieren que se cursen cuatro años de inglés; de tres a cuatro años de matemáticas, ciencias de laboratorio y ciencias sociales; y dos años al menos del mismo idioma extranjero. La mayoría recomiendan uno o dos semestres de cursos en las artes. *Idea:* Su hijo puede usar sus asignaturas optativas para explorar materias en las que podría considerar especializarse (psicología, economía).

Elegir extracurriculares

Las universidades también quieren ver que su hija es activa fuera del aula y adquiere un papel de liderazgo en una o más áreas. Anímela a participar en actividades después de la escuela (club de francés, periódico, equipos deportivos), a tomar parte en competiciones (feria de ciencias, equipo de debate), y a servir en su comunidad (Habitat for Humanity, clases particulares a niños necesitados). *Idea:* Sugíerale que haga una lista con sus actividades extracurriculares, incluyendo las fechas en las que participa y responsabilidades específicas y sus logros en cada una.

Segundo año

¿Cómo son los exámenes de acceso a la universidad? ¿Qué tipos de colegios universitarios existen? Su hijo puede aprovechar el segundo año de secundaria para empezar a recoger esta información.

Tomar el PSAT

El PSAT se administra en octubre y es una buena manera de que su hijo, que considera asistir a la universidad, empiece su segundo año. Aunque no es obligatorio, le ayudará a prepararse para el SAT. *Idea:* Sugíerale que busque más información en la red yendo a www.collegeboard.org.



Enterarse sobre las universidades

Este año es bueno también para empezar a asistir a las ferias que organizan las universidades. Anime a su hija a que pida a su orientador escolar un horario o que mire en www.nacacnet.org. Estos eventos le darán una idea sobre el tipo de universidades a las que le gustaría ir y pueden estimularla a continuar con su educación.

Tercer año

Planear para la universidad realmente adquiere velocidad este año. Los estudiantes del tercer año deberían concentrarse en sus notas y en prepararse para los exámenes de acceso a la universidad. También es un buen momento para que los adolescentes busquen la institución a la que quieren ir y limiten sus opciones.

Elegir institución

Hable con su hija de las características de su universidad ideal. ¿Prefiere una institución pequeña o grande? ¿Un colegio universitario o una universidad de cuatro años? Debería también considerar la distancia a su casa y el precio. Recuerden que las instituciones públicas estatales pueden costar menos que las de fuera del estado o las privadas, pero las universidades privadas quizá ofrezcan ayuda económica más generosa.

continúa

Una vez que su hija haya definido el tipo de institución al que quiere asistir, puede pedir sugerencias a su orientador escolar, echar un vistazo a los sitios web de universidades y elegir unos cuantos para visitarlos en persona. Procuren ir cuando hay clase y soliciten visitas guiadas con la suficiente antelación. Gran parte de la elección de universidad tiene que ver con la “química”, es decir, con que su hija sienta que encajará en ella y logre verse allí.

La lista de su hija debería incluir varias “universidades objetivo” (las que se ajustan a sus notas de clase y de exámenes), varias “universidades alcanzables” (algo más exigentes) y varias “universidades seguras” (la admitirán con toda seguridad). Sus reservas deberían ser sitios a los que le gustaría ir pues es posible que sus primeras opciones no se materialicen.

Tomar exámenes de acceso

Sugírale a su hijo que se entere de si las universidades que le gustan requieren el ACT (www.act.org) o el SAT (www.collegeboard.org). A continuación debería matricularse para tomar uno o ambos exámenes durante el tercer año de secundaria. *Nota:* Examinarse en invierno o al comienzo de la primavera le da tiempo para volverlo a hacer al final del tercer año o al comienzo de su último año de secundaria si quiere intentar mejorar su puntaje.

Idea: Las solicitudes de ingreso suelen estar disponibles en los sitios web de las universidades hacia el 1 de julio. Anime a su hijo a empezar con ellas durante el verano dado que no está ocupado con sus estudios.

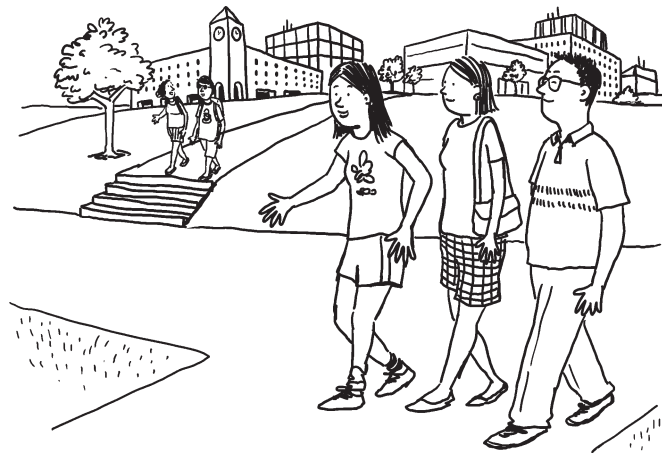
Último año

En el otoño del último año de secundaria, su hijo debería terminar su solicitud de admisión a la universidad. Más adelante durante el año llega el momento de solicitar ayuda económica. Sugírale que se haga un calendario con fechas tope para asegurarse de que hace todo a tiempo.

Presentar solicitudes



Su hijo necesita ante todo rellenar la solicitud requerida por cada institución (bien la solicitud particular de una universidad o la Common Application, una solicitud compartida por más de 400 universidades). A continuación tendrá que pedir que su escuela envíe el certificado de sus



notas a las universidades y que la agencia encargada de los resultados del ACT o el SAT haga lo propio. Además deberá pedir cartas de recomendación a personas mayores que lo conocen bien (profesores, entrenadores) y darle a cada persona un sobre franqueado y con la dirección escrita para cada centro.

Otra importante parte de la solicitud es la redacción.

Con frecuencia se les pide a los estudiantes que expliquen sus razones por las que desean estudiar en esa universidad o que contesten una pregunta expresando una opinión. Es una oportunidad de que su hijo enseñe a esa institución en qué se diferencia él del resto de los estudiantes. Las universidades quieren ver lo bien que puede escribir y expresarse y también enterarse de algo sobre su personalidad. Recuérdele a su hijo que corrija su redacción esmerándose en la claridad y enmendando los errores de gramática, de ortografía y de puntuación.

Nota: La velocidad con la que su hijo obtendrá la decisión de la institución académica dependerá del tipo de sistema de admisión que tenga. La admisión continua significa que una universidad evalúa y decide sobre los estudiantes según van recibiendo las solicitudes. Otras universidades esperan y publican sus decisiones de una vez en la primavera.

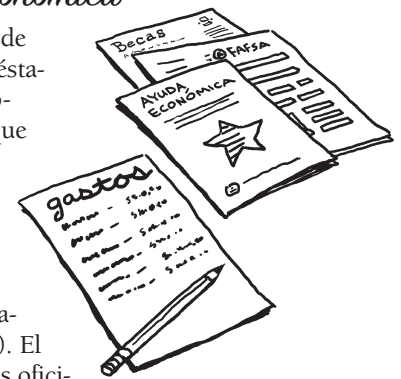
Conseguir ayuda económica

Hay cuatro tipos básicos de ayuda económica: becas, préstamos, subvenciones y trabajo-estudio (pago por trabajos que el estudiante tiene en la universidad).

A fin de poder optar a ayuda económica, usted o su hija deben rellenar el formulario FAFSA (Free Application for Federal Student Aid). El formulario se consigue en las oficinas del orientador escolar, en las de ayuda económica de la universidad o en www.fafsa.ed.gov.

Procuren enviar FAFSA en cuanto puedan después del 1 de enero. Anime a su hija a consultar con cada universidad para enterarse de si requieren formularios adicionales. No descarten sin más que su hija no cumple las condiciones para la ayuda: casi la mitad de los estudiantes reciben algún tipo de ayuda.

Idea: Es importante que usted y su hija hablen con claridad sobre el coste. ¿Cuánto puede contribuir usted a sus gastos, incluyendo la matrícula, la manutención, los libros, los materiales, la gasolina, el seguro del auto y sus gastos personales? ¿Cuánto se espera usted que pague ella?



High School Years