

The cover features a large blue trapezoidal shape on the left containing the title. To the right, there are diagonal stripes in light green, orange, and dark blue. At the bottom, there are horizontal stripes in light green and blue. A large, faint watermark of the letters 'P R E S' is overlaid across the center.

GUÍA PARA PADRES DE ESTUDIANTES DE ESCUELA SECUNDARIA



Estimados padres,

Durante los años de secundaria, sus hijos necesitan que ustedes se interesen y se involucren en sus actividades y su progreso académico.

Este folleto les dará la información que necesitan para ayudar a sus hijos, no solamente a tener éxito académico, sino también a crecer y prosperar.

Con su dirección y apoyo, sus hijos tendrán una gran experiencia en la escuela secundaria.

Nota importante: El término college se usa con frecuencia en este folleto. El mismo se refiere a todas las diferentes opciones de educación superior en los Estados Unidos, incluyendo colegios comunitarios, instituciones académicas y universidades que otorgan títulos de dos, cuatro o más años de estudios

Sabemos que a muchos niños los están criando los abuelos o tutores. Para simplificar, el término "padre" se refiere a cualquier persona que está a cargo de ellos.



GUÍA PARA PADRES DE ESTUDIANTES DE ESCUELA SECUNDARIA

Contenido

Manténgase informado	4
Comprenda el expediente académico	6
Trabaje con el personal de su escuela	8
Ayude a su hijo a tener éxito	9
Ayude con la planificación del college y de la carrera	12
Proporcione pautas y límites en cuanto a la tecnología	14
Apoye la salud mental de su estudiante	15

WOODBURN PRESS

Copyrighted Material
All Rights Reserved

Manténgase informado

Permanezca informado sobre los siguientes temas y consulte periódicamente el sitio web de su escuela para obtener noticias y actualizaciones.



Calendario escolar

Cada escuela tiene un calendario que muestra cuándo comienzan y terminan los períodos de calificaciones, cuándo no habrá clases por días festivos y recesos, y cuándo están programados eventos especiales. Asegúrese de tener estas fechas escritas en su calendario impreso o en línea en casa.

Políticas de asistencia

Si su hijo va a estar ausente más de un par de días y sus maestros no publican en línea los proyectos asignados, consulte si la escuela de su hijo tiene un procedimiento para obtener esos proyectos. Si su hijo tiene una enfermedad prolongada o un problema de salud crónico, proporcione al personal de su escuela la documentación.

Programas y cursos

Para satisfacer las necesidades de sus estudiantes, casi todas las escuelas secundarias tienen diversos programas. Estos a menudo incluyen programas de carrera y tecnología, programas de educación especial y programas que permiten a los estudiantes tomar cursos del college mientras aún están en la escuela secundaria (programas de inscripción dual).

Los estudiantes que están en los cursos y programas correctos están más contentos y son más exitosos. Si su estudiante no disfruta la escuela o tiene dificultades académicas, pregunte a su consejero si podría haber un programa más apropiados para él.

Requisitos de graduación

Como regla general, los estudiantes deben aprobar todos los cursos exigidos por su escuela y obtener una cantidad específica de créditos para graduarse. Para asegurarse de que los estudiantes estén haciendo un progreso académico satisfactorio, en casi todas las escuelas secundarias también hay requisitos específicos que los estudiantes deben cumplir para avanzar al siguiente nivel de grado.

Reglas/código de conducta escolares

La mayoría de los estudiantes entiende que las reglas escolares son necesarias y las siguen. Para los estudiantes que desobedecen las reglas, hay consecuencias que van desde la detención hasta la expulsión. Si bien las reglas varían de una escuela a otra, ninguna escuela permitirá armas, fumar, consumo de alcohol y/o drogas, intimidación o acoso. *Asegúrese de que su hijo adolescente sepa que usted espera que siga las reglas y sea respetuoso con todos los maestros, el personal de la escuela y los compañeros de clase.*

Actividades extracurriculares

Los estudios demuestran que los estudiantes que participan en actividades extracurriculares disfrutan más de la escuela y obtienen mejores resultados académicos. Descubra qué actividades están disponibles en la escuela secundaria de su estudiante y anime a su adolescente a participar en dos o tres.



Requisitos de elegibilidad

Además de los requisitos de la asociación atlética estatal, muchas escuelas secundarias tienen sus propios requisitos que los estudiantes deben cumplir antes de poder practicar un deporte. Estos requisitos también pueden aplicarse a los estudiantes que participan en actividades como el gobierno estudiantil. Si tiene preguntas, hable con el entrenador o consejero de su hijo.

Vea todos los informes de calificaciones

Además de las boletas de calificaciones, muchas escuelas también brindan a los estudiantes informes de progreso, informes provisionales o calificaciones intermedias. Si no ve un informe o una boleta de calificaciones de mitad del semestre, llame a la escuela de inmediato y solicite una copia. No asuma simplemente que alguien se pondrá en contacto con usted si hay un problema.

Escuela de verano

Los estudiantes a quienes les faltan créditos o que han reprobado un curso exigido deben asistir a la escuela de verano siempre que sea posible. Esto les ayudará a mantenerse encaminados hacia la graduación. Tomar una clase durante el verano también puede ser un recurso para que los estudiantes aligeren su carga de clases para el siguiente año escolar.

Comprenda el expediente académico

Los padres necesitan entender la información que se incluye en el expediente académico de sus hijos. A continuación, se describe lo que es necesario que sepa.

Promedio de calificaciones (GPA)

El promedio de calificaciones de un estudiante, o GPA, es un indicador de qué tan bueno está siendo su desempeño escolar. Un GPA es el promedio de las calificaciones semestrales (o de fin del semestre) de un estudiante, comenzando con el primer año. Debido a que en los colleges se utiliza el GPA como una ayuda para decidir a quién aceptar, tener un GPA alto puede ser muy importante para los estudiantes que aspiran al college.

Aunque existen variaciones, en casi todas las escuelas secundarias se utiliza una escala de 4.0 en la que A = 4 puntos, B = 3 puntos, C = 2 puntos y D = 1 punto. Los estudiantes con todas las A tienen un promedio de puntos de grado de 4.0. Los estudiantes que obtienen B y C tienen un GPA de 2.5.

En muchas escuelas hay “calificaciones ponderadas” para cursos de honores, AP (Colocación Avanzada) y/o IB (Bachillerato Internacional). Si una escuela tiene calificaciones ponderadas, una calificación en un curso ponderado vale más que en un curso no ponderado. Por ejemplo, una A en un curso de honores podría valer cinco puntos en lugar de los cuatro puntos habituales.

Rango en la clase

En alrededor de la mitad de las escuelas secundarias de Estados Unidos se clasifica a los estudiantes. El rango en la clase muestra la posición académica de un estudiante en relación con los demás miembros de la clase en la que se gradúa. El estudiante con el GPA más alto es el número uno, el estudiante con el segundo GPA más alto es el número dos, y así sucesivamente.

Debido a que los GPA se utilizan para calcular la clasificación en la clase, un estudiante debe tener un GPA alto para tener una clasificación impresionante en la clase. El rango en la clase es uno de los varios factores que utilizan los colleges en el proceso de admisión.

Expediente académico de la escuela secundaria

Un expediente académico es un documento que detalla el rendimiento académico de un estudiante. Si bien la información incluida en un expediente académico varía de una escuela a otra, los expedientes académicos de la escuela secundaria por lo general contienen parte o toda la información que sigue:

- ▶ calificaciones y créditos para cada curso completado, comenzando con el grado 9
- ▶ registros de asistencia
- ▶ GPA acumulativo actual y rango en la clase
- ▶ fecha anticipada de graduación
- ▶ puntajes en los exámenes de admisión al college (ACT, SAT)



Los expedientes académicos se utilizan siempre que una escuela, organización o college necesita una copia oficial del registro académico de un estudiante. Por ejemplo, si un estudiante de secundaria se transfiere a una escuela diferente, el personal de la nueva escuela secundaria del estudiante querrá ver un expediente académico oficial.

El personal de los colleges también necesita ver el registro de escuela secundaria del solicitante para determinar si el estudiante cumple o no con sus requisitos de admisión.

Haga un plan de cuatro años

Un plan de escuela secundaria de cuatro años es una lista de los cursos que un estudiante planea tomar durante su primer, segundo, tercer y último año. Todo estudiante de secundaria debe tener un plan de cuatro años.

Al elaborar un plan de cuatro años, es importante considerar los requisitos de graduación, los cursos recomendados por el college y los objetivos de carrera. Los estudiantes que quieran practicar un deporte en el college también necesitan considerar los requisitos de elegibilidad atlética del college.

Trabaje con el personal de su escuela

Apoye a los maestros, consejeros y administradores de la escuela de su hijo, y trabaje con ellos. Al igual que usted, ellos quieren que su estudiante tenga una experiencia positiva y gratificante en la escuela secundaria.

Apoye al personal de la escuela

La actitud de un niño hacia la educación y la escuela está determinada, en gran medida, por lo que dicen y hacen sus padres. Su estudiante necesita saber que usted apoya a los maestros y administradores de su escuela y que considera que la educación es una prioridad absoluta. La mejor manera de transmitir su interés en la educación y su apoyo a la escuela de su hijo es hacer lo siguiente:

- ▶ Insista en que su estudiante asista a la escuela todos los días.
- ▶ Muestre interés en lo que su hijo está estudiando.
- ▶ Espere que su hijo alcance su potencial.
- ▶ Hable sobre la importancia de obtener una buena educación.
- ▶ Espere que su adolescente siga las reglas de la escuela.
- ▶ Asista los programas para padres y reuniones de padres y maestros.
- ▶ Muestre interés constante en el progreso académico de su hijo.

Comuníquese con el personal de su escuela

Los sitios web y el correo electrónico de las escuelas han hecho que sea más fácil que nunca para los padres mantenerse informados y comunicarse con el personal de la escuela. Si hay una situación que podría estar teniendo efectos negativos sobre la actitud o el rendimiento escolar de su hijo adolescente (como un problema de salud, una muerte en la familia o un divorcio), comuníquese con el consejero de su hijo y explíquele la situación.

Asista a programas para padres y reuniones

Cuando asiste a una orientación, jornada de puertas abiertas, o reunión de padres y maestros, obtiene información valiosa. También demuestra a su hijo adolescente que considera que la educación es importante y que está interesado en su progreso académico.

Ayude a su hijo a tener éxito

Su estudiante necesita que usted esté interesado e involucrado en su progreso académico y desarrollo social.



Ayude a su hijo a establecer metas

Al comienzo de cada período de calificaciones, ayude a su hijo para determinar qué calificación debe poder obtener siendo realista en cada curso. Establecer metas dará a su hijo adolescente algo específico por lograr—y le ayudará a comprender cuáles son sus expectativas.

Proporcione útiles escolares y un lugar para estudiar

Asegúrese de que su estudiante tenga los útiles escolares que necesita: una mochila, carpetas, cuadernos, agenda escolar, calculadora, bolígrafos y lápices. Su hijo también debe tener un lugar tranquilo, bien iluminado y cómodo para estudiar.

Insista en la asistencia diaria

Cuando los estudiantes faltan a la escuela, se pierden conferencias, apuntes, debates en clase, proyectos asignados, cuestionarios y exámenes. No importa cuán concienzudos sean los estudiantes a la hora de recuperar su trabajo: nunca podrán recuperar todos los debates y el aprendizaje práctico que se perdieron, incluso si están ausentes sólo uno o dos días.

Si su hijo no quiere ir a la escuela, o si usted está viendo un patrón de excusas para faltar a la escuela, hable con su hijo y con su consejero.

Ayude con la gestión del tiempo

La mayoría de los estudiantes de secundaria tiene una cantidad significativa de tarea escolar. Muchos también tienen actividades extra-curriculares, empleos de tiempo parcial y responsabilidades en el hogar.

Hable con su adolescente sobre la importancia de la gestión del tiempo y anímelo a que utilice cualquier tiempo libre durante el día escolar para comenzar con la tarea. Además, anime a su hijo a adquirir el hábito de crear un plan de estudio a diario.

Ayude a su hijo a tener éxito

Abordar eficazmente con la tarea escolar

Los estudiantes deben ser responsables de llevar un registro de sus proyectos asignados, completarlos con precisión y entregarlos a tiempo. Si su hijo no está haciendo su tarea escolar como debe, usted primero necesita hablar con él para asegurarse de que la tarea no es demasiado difícil, o de que no hay un problema con la clase. A continuación, necesita diseñar un plan en el cual completar la tarea escolar se convierta en responsabilidad de su hijo y, si no la completa, sea problema de él.

Escuche activamente

Hable con su hijo sobre lo que está sucediendo en la escuela y escúchelo atentamente. Preste atención no sólo a las palabras que usa su hijo, sino también a su lenguaje corporal, actitud y estado de ánimo.

Establezca límites y fronteras

Los adolescentes necesitan que sus padres establezcan reglas y límites. Los estudiantes de secundaria también necesitan comprender que serán responsables de sus acciones y conductas. Aunque los jóvenes a menudo se quejan de las reglas y restricciones de sus padres, saber que tienen un padre que se preocupa lo suficiente como para asegurarse de que mantengan el rumbo da a los adolescentes una muy necesaria sensación de seguridad.

Fomente actividades positivas

Anime a su hijo a probar cosas nuevas, explorar nuevos intereses y descubrir lo que es importante para él. Brinde oportunidades para diversas experiencias y actividades, y exponga a su hijo a otras culturas y entornos. Lo que es más importante, ayude a su hijo adolescente a encontrar algo que le entusiasme y le apasione.

Fomente un estilo de vida saludable

Es importante que los estudiantes de secundaria consuman una dieta sana, hagan ejercicio y duerman entre 8 y 9 horas. Tenga alimentos nutritivos en casa, asegúrese de que su hijo adolescente haga actividad física, y establezca un horario razonable para acostarse.

Sea consciente y comparta sus inquietudes

Muchos adolescentes experimentan con el tabaco, el alcohol y el consumo de drogas. Tanto las drogas “callejeras” como los medicamentos recetados están accesibles con demasiada facilidad para los jóvenes. Mantenga los medicamentos recetados en un lugar seguro y comparta sus inquietudes sobre los peligros de fumar, beber alcohol y consumir drogas.

Si cree que su hijo podría estar involucrado en una actividad inmoral, ilegal o perjudicial, escuche los instintos de usted. Comparta sus inquietudes con su hijo adolescente y tome las medidas adecuadas.

Vigile las actividades y los empleos

Asegúrese de que su hijo adolescente no está invirtiendo demasiado tiempo en visitar sitios de redes sociales, ver televisión, jugar videojuegos, enviar mensajes de texto o hablar por teléfono. Si su hijo tiene un empleo, asegúrese de que no trabaje demasiadas horas ni trabaje hasta horas demasiado avanzadas de la noche.



Conozca al consejero escolar de su hijo

Los consejeros de la escuela secundaria vigilan el progreso académico, ayudan a los estudiantes a elegir sus cursos, y hablan con los estudiantes sobre sus objetivos de carrera y opciones educativas. Los consejeros escolares también están disponibles para responder preguntas y ayudar a los estudiantes a descubrir cómo afrontar problemas. Asegúrese de que su hijo sepa cómo programar una cita con su consejero.

Un consejero escolar es un excelente recurso tanto para los estudiantes como para los padres. Si tiene alguna pregunta, necesita información o si su hijo necesita ayuda, comuníquese con el consejero de su hijo.

Ponga un buen ejemplo

En el mundo actual, los adolescentes reciben una infinidad de mensajes que provienen de diversas fuentes, especialmente en línea. Sin embargo, los mensajes que más resuenan en ellos son los que reciben de sus padres. Sepa que sus palabras y acciones tienen una tremenda influencia en la manera en que su hijo adolescente ve el mundo e interactúa con las personas.

Ayude con la planificación del college y de la carrera

Elegir una carrera y descubrir cómo prepararse para esa carrera puede ser un desafío. Los estudiantes necesitan que sus padres los ayuden a explorar y evaluar sus opciones de carrera y educación.

Identifique habilidades e intereses

Como padre o madre, usted conoce a su hijo mejor que nadie. Por ende, usted puede ser un recurso inestimable para ayudar a su hijo a identificar sus intereses, talentos, fortalezas y valores.



Ayude a su hijo a ver cómo sus rasgos de personalidad y habilidades pueden ser ventajas valiosas en la carrera adecuada. Recuerde, hay muchos talentos que tal vez no se midan ni evalúen directamente en la escuela, como la capacidad para trabajar con otros, el liderazgo, la creatividad, la empatía y la habilidad mecánica.

Exploren opciones de carrera

Tómese un tiempo para ayudar a su hijo adolescente a explorar sus opciones de carrera y anímelo a hacer lo que sigue.

Leer y realizar investigación en línea. Para ayudar a su estudiante a obtener información sobre carreras específicas, visiten www.bls.gov/ooh. En este sitio web gubernamental se proporciona información precisa, concisa y actualizada sobre cientos de carreras.

Hablar con las personas. Anime a su hijo a preguntar a los adultos que conoce acerca de su carrera. Si es posible, haga arreglos para que su hijo acompañe a alguien en su trabajo durante un día y vea lo que hace.

Obtener algo de experiencia de primera mano.

La mejor manera de aprender sobre una carrera es obtener experiencia de primera mano. Anime a su hijo a tomar un curso relacionado, participar en una actividad relacionada o encontrar un trabajo de tiempo parcial o una oportunidad de fungir como voluntario en una carrera relacionada.



Entérese de las opciones educativas

En casi todas las carreras se exige educación o capacitación más allá de la educación secundaria general. En muchos casos, la elección de carrera apuntará a una opción educativa específica. Por ejemplo, alguien que quiera ser profesor necesita ir a un college de cuatro años.

Ayude a su estudiante a mantenerse encaminado hacia el college

Si su estudiante está planeando asistir a un college de cuatro años, asegúrese de que tome los cursos que siguen recomendados por el college en la escuela secundaria.

- ▶ 4 años de inglés
- ▶ 3 a 4 años de matemáticas (Álgebra I, Geometría y Álgebra II)
- ▶ 3 años de ciencias
- ▶ 2 a 3 años de un idioma mundial
- ▶ 3 años de estudios sociales
- ▶ 1 año de bellas artes o artes escénicas

Además, anime a su hijo a trabajar duro para obtener las mejores calificaciones posibles. En casi todos los colleges se considera que las calificaciones obtenidas en los cursos de preparación para el college son el criterio más importante para la admisión al college.

En los sitios web que siguen se brinda excelente información sobre cómo elegir un college, solicitar ingreso al college, y ayuda financiera: educationplanner.org, bigfuture.collegeboard.org y studentaid.gov. Si desea un consejo personal, hable con el consejero de su estudiante.

Aunque el college puede ser costoso, la ayuda financiera hace posible que los estudiantes asistan a colleges que de otro modo no podrían pagar.



Si bien hay muchos factores que determinan el tipo de oportunidades que alguien tendrá en la vida, el factor determinante de mayor importancia es la educación. Asegúrese de que su hijo comprenda cuán importante es tener un buen desempeño en la escuela, y anímelo a continuar su educación después de la escuela secundaria.

Proporcione pautas y límites en cuanto a la tecnología

Si bien los adolescentes a menudo son más avezados en tecnología que sus padres, todavía necesitan que sus padres les proporcionen pautas y establezcan límites.

Proporcione pautas

- ▶ Recuerde a su hijo adolescente que nunca publique información personal en línea, incluso su nombre completo, edad, dirección, número de teléfono, o escuela.
- ▶ Analicen qué información es apropiada (e inapropiada) para compartir en las redes sociales y haga que su hijo le muestre sus perfiles en línea.
- ▶ Hable sobre cómo todo lo que se publica en Internet se vuelve público—y permanece ahí para siempre. Recuerde a su hijo que no publique nada en línea que no quiera que vea un familiar, un maestro, un entrenador o un funcionario de admisiones al college.
- ▶ Asegúrese de que su hijo sepa que usted espera que use la tecnología de manera responsable y que nunca publique, envíe ni comparta nada que sea inapropiado o hiriente para los demás.

Establezca límites

- ▶ Exija que todos los dispositivos de comunicación estén apagados durante los momentos familiares.
- ▶ Utilice software de control parental para filtrar contenido inapropiado, bloquear sitios web y/o vigilar las redes sociales. Verifique la configuración de privacidad en el teléfono y las aplicaciones de redes sociales de su hijo.
- ▶ Si le preocupa que su hijo adolescente esté haciendo aportes en línea y mensajes de texto a altas horas de la noche, considere exigir que los teléfonos estén conectados para recargarlos en una ubicación central de su casa una hora antes de acostarse.
- ▶ Haga que su hijo adolescente firme un contrato de seguridad en Internet. (Hay varios ejemplos disponibles en línea).



Apoye la salud mental de su estudiante

Ya sea que su hijo adolescente en general sea feliz y esté saludable o tenga problemas con su salud mental, es importante que trabajen juntos para ayudarlo a sentirse seguro y apoyado.

Esté enterado

Anime a su hijo a hablar sobre cómo se siente, en especial si algo parece estar molestándolo. Recuerde, los jóvenes a menudo no acuden a sus padres cuando algo anda mal. Por eso es tan importante hablar regularmente con su adolescente para ver cómo están yendo las cosas.



Asegúrese de que su hijo cuide de su cuerpo

Dormir lo suficiente, consumir una dieta sana y equilibrada y hacer ejercicio tienen grandes repercusiones en la salud mental. Los estudiantes de secundaria deben dormir entre 8 y 9 horas por noche.

Ayude a su adolescente a afrontar el estrés

El estrés es parte de la vida cotidiana; sin embargo, demasiado estrés puede tener un efecto negativo en la vida de su hijo adolescente. Anime a su adolescente a tomarse un tiempo para relajarse y descansar.

Lo que es más importante, esté disponible para escuchar. Los problemas de los adolescentes a veces pueden parecer menores a los adultos, pero a menudo no lo son para los adolescentes. Escuche atentamente, no juzgue y esté presente si su adolescente necesita desahogarse o simplemente hablar.

Evite la soledad

Sin importar aquello por lo que está pasando su hijo adolescente, no tiene por qué pasarlo solo. Hay recursos disponibles para ellos y para su familia también. Para obtener ayuda, hable con el consejero de su hijo, su médico, un profesional de salud mental, o comuníquese con la Línea Nacional de Texto de Crisis al enviar un mensaje de texto con HOME al 741741.



**GUÍA PARA
PADRES DE
ESTUDIANTES
DE ESCUELA
SECUNDARIA**

WOODBURN PRESS

woodburnpress.com

Item 108-S