

Respeto y responsabilidad



Como padres quieren que sus hijos adolescentes sean respetuosos y responsables. Estos dos importantes rasgos del carácter hacen la vida más agradable con sus hijos pero además pueden mejorar su autoestima y contribuir a que triunfen en los estudios, en el trabajo y mucho más. He aquí maneras de desarrollar el respeto y la responsabilidad en sus hijos.

Respeto a uno mismo

La gente que se respeta a sí misma sabe que los demás han de tratarlos bien y ellos a su vez tratan a otras personas también con respeto.

Espera respeto. Que su hija sepa que se merece que sus amigos la respeten. Por ejemplo, debe ser capaz de expresar sus opiniones sin miedo de que se rían de ella. También debería tomar sus propias decisiones sobre dónde va o con quién sin que la critiquen por lo que elige. Haga con ella una lista de maneras en las que la gente muestra respeto mutuo. Puede usarla como baremo para saber si sus relaciones son respetuosas.

Piensa en ti misma. Cuando su hija defiende sus creencias y dice no a las cosas que la incomodan, está mostrando respeto por sí misma. Se respeta a sí misma también cuando se esfuerza al máximo por sus tareas, incluyendo sus estudios, sus actividades extraescolares o su trabajo a tiempo parcial. Por ejemplo, hacer los deberes con esmero y llegar puntual al trabajo muestran que se enorgullece de lo que hace.



Respeto a los demás

Respetar a los demás puede ayudar a su hijo a conectar mejor con sus hermanos, sus compañeros, sus profesores y sus jefes.

Muestra respeto. Su hijo debería considerar cómo sus actos—y sus palabras—afectan a los demás. ¿Hacen que la gente se sienta valorada? Por ejemplo, ¿es honesto y directo con sus amigos, en lugar de murmurar a sus espaldas y menospreciarlos ante otras personas? ¿Demuestra respeto por la privacidad de usted guardando las confidencias familiares? Anímelo a que piense en quién respeta y en qué características tienen estas personas. Esto contribuirá a que entienda cómo se manifiesta y se siente el respeto.

Dé ejemplo con sus actos. Su hijo aprenderá mejor siguiendo su ejemplo. Procure que él observe el respeto que usted muestra por los demás escuchándolos con cortesía cuando no están de acuerdo con usted. También puede demostrarle respeto a su hijo cumpliendo sus promesas o pidiéndole perdón cuando cometa un error. Si él es irrespetuoso usted tendrá otra oportunidad de dar ejemplo de respeto. Concéntrese en su comportamiento con tranquilidad (“No me gusta tu forma de hablarme”) en lugar de atacarlo (“¡Eres un grosero!”). Verá que usted puede estar en desacuerdo con alguien de forma respetuosa.

Idea: Refuerce el comportamiento que desea en su hijo mostrándole que usted se da cuenta de su conducta respetuosa. Por ejemplo, si le dice que le molestó cuando usted mencionó sus malas notas a su tía, usted podría decirle: “Te agradezco que esperaras a que llegáramos a casa para hablar de ello. Sé que te costó no protestar en ese momento. Vamos a comentarlo ahora”.



Muestra deportividad

Los jóvenes atletas que tratan con dignidad a sus contrincantes, a sus compañeros de equipo, a los entrenadores y a los árbitros son siempre ganadores. Comparta con su hija estas formas de mostrar respeto en el campo o en la cancha:

- Estrecha la mano de los contrincantes antes de un partido. Después del partido estrecha la mano o choca las palmas y di con cortesía: “Buen partido”.



- Acepta con gentileza las decisiones arbitrales.
- Respeta las reglas del juego, te vean o no desde los laterales.
- Evita presumir exageradamente delante de tus contrincantes y no “hagas teatro” (bailes de victoria, fanfarronear).

El comportamiento respetuoso de usted cuando contemple un acontecimiento deportivo puede darle también ejemplo a su hija. ¿Cómo?

- Anime (“¡Bien hecho!”) y evite los abucheos, los insultos y los comentarios negativos.
- Sea cortés con el equipo contrario y sus aficionados (salúdelos, felicítelos si ganan).
- Aplauda las buenas jugadas aunque su hijo no haya participado en ellas.
- Comente en privado sus preocupaciones con el entrenador, en lugar de hacerlo en presencia de su hija o de otros aficionados.

termine de usarlas para que no se pierdan o la gente las pise. Si algo se rompe, debería procurar arreglarlo. *Nota:* Debería también cuidar las posesiones de los demás. Si le pide prestado algo a un amigo o a un familiar debería devolverlo a tiempo y en la misma condición que estaba.

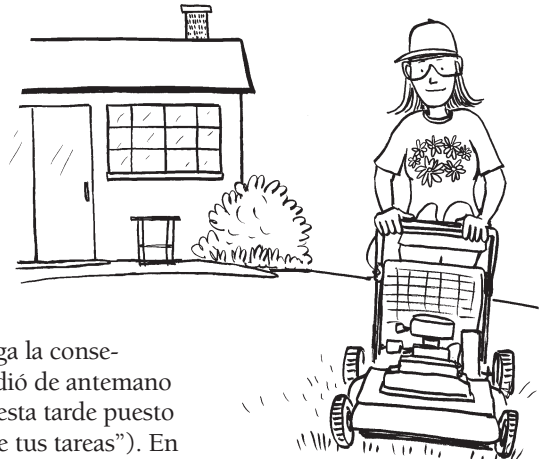
Responsabilizarse de uno mismo. Su hijo debería entender que es responsable de sus decisiones y de aceptar las consecuencias de esos actos. Indíquelo que según se va haciendo mayor tendrá más responsabilidad también por su propio bienestar. Sugíerale que considere cuáles son sus puntos fuertes y sus habilidades y que las use para planear el futuro. Anímelo también a cuidar su cuerpo durmiendo lo suficiente (por lo menos 8–9 horas), comiendo alimentos nutritivos y haciendo ejercicio físico una hora al día.

Responsable ante los demás

Ser de fiar implica comportarse de manera que otras personas puedan depender de uno.

Pídale cuentas. Si su hija se olvida de sus tareas o las pospone, podría recordárselas con una

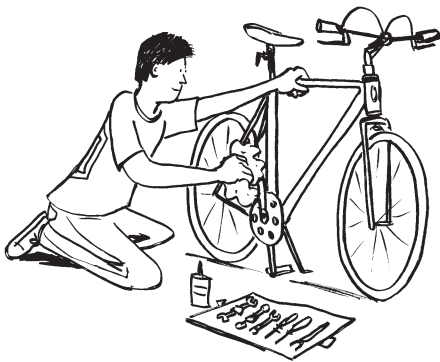
simple palabra (“El pasto”) o sencillamente indicarle lo que tiene que hacer (“hay que cortar el pasto”). Pero no le haga el trabajo. A continuación, si no lo realiza, imponga la consecuencia que decidió de antemano (“No irás al cine esta tarde puesto que no terminaste tus tareas”). En el caso de tareas o responsabilidades regulares, podría considerar hacer un plan y pedirle a su hija que lo firme. (“Limpiaré mi baño cada semana antes del domingo por la noche. Entiendo que no podré usar la computadora hasta que esté limpio.”) Así las dos sabrán qué esperarse.



Indique las consecuencias. Podría explicar cómo ser responsable beneficia a su hija. Cuando ella demuestra que puede ocuparse de sus responsabilidades se gana el respeto de usted y quizá más libertad. Podría también comentar con ella cómo sus actos afectan a los demás si ella no lleva a cabo lo que debe. Por ejemplo, si le promete al consejero de un club que organizará una reunión pero no lo hace, puede que el club no pueda participar en una actividad importante. Esto afecta a todos en el club y podría también afectar su relación con sus compañeros.

Responsable de ti mismo

Para ser un individuo responsable, su hijo ha de ser ante todo responsable de sí mismo.



Cuidar de las posesiones. Tanto si se trata de aparatos electrónicos, como de libros de texto o de los muebles del dormitorio, anime a su hijo a que se responsabilice de sus cosas. Podría colocar las cosas cuando

High School Years

Tres claves para el ÉXITO EN LA 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 ayudarle a rendir al máximo. Comparta con su hijo estas estrategias que le ayudarán a triunfar en el colegio.



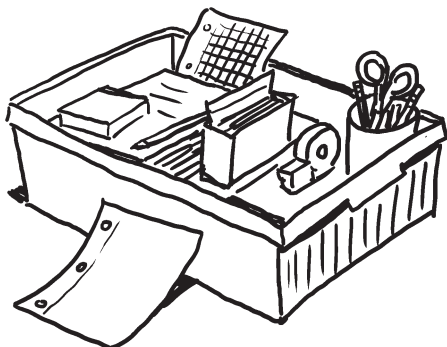
ORGANIZACIÓN

Una buena organización permite a su hija ser más productiva porque tiene siempre a mano lo que necesita. Sugíerale 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

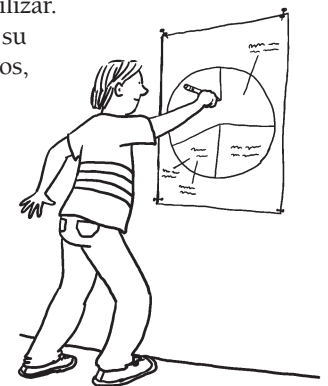
Los buenos hábitos de estudio ayudan a sus hijos a ser eficientes y sacar el máximo provecho de lo que aprenden en el colegio en el menor tiempo posible. Los estudiantes sagaces conocen secretos como los siguientes.

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.

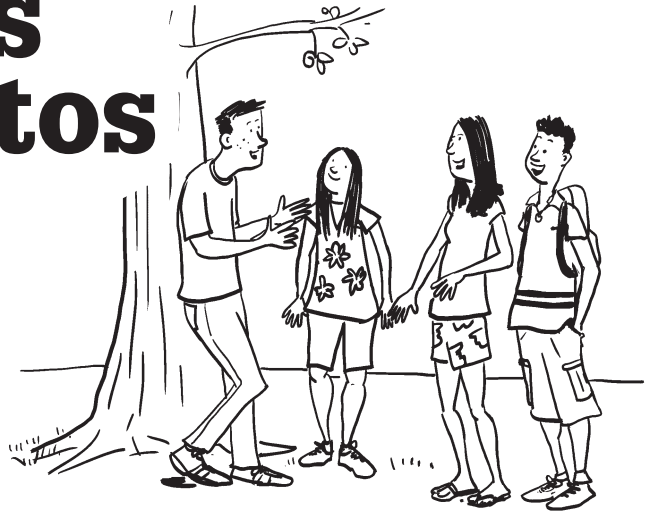
Cuando repase sus apuntes o lea su libro de texto podría hacer cuadros, gráficos o dibujos para visualizar los datos y comprenderlos con más facilidad (por ejemplo, un cuadro de resultados de una encuesta o un dibujo demostrando una fórmula matemática). También puede extraer los puntos más importantes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



High School Years

Cómo evitar los comportamientos peligrosos

Los años de la escuela secundaria dan una idea del tipo de adulto en el que se están convirtiendo sus hijos. También presentan nuevos retos para proteger su seguridad. He aquí algunas maneras de ayudar a sus hijos a evitar sustancias peligrosas, ser conductores prudentes y tener relaciones sanas.



Prevenir el uso de drogas

Una de las mejores maneras de evitar que sus hijos experimenten con el alcohol y otras drogas es hablar del tema con ellos.

■ **Riesgos.** Pregúntenles qué saben de las drogas y dejen claro que quieren que no prueben ninguna. Indíquenles que usar drogas a su edad es particularmente dañino pues sus cerebros y sus cuerpos aún están creciendo. Concéntrense también en los riesgos que les importan a ellos. Por ejemplo, su hijo podría ser expulsado del equipo deportivo o adquirir mala reputación.



■ **Fiestas.** Si hay una fiesta, infórmense por adelantado con los padres. Cerciérense de que los adolescentes estén constantemente vigilados y de que no se servirá alcohol. Si no están convencidos de que la fiesta será segura, nieguen el permiso y ofrezcan una alternativa como permitir que su hijo invite a sus amigos.

■ **Decir que no.** Repasen formas de declinar el alcohol o las drogas. Su hijo podría simplemente decir “No, gracias”, emplear el humor (“No me sientan bien las esposas”) o usarles a ustedes o al colegio como excusa (“Mis padres me castigarán sin salir hasta la eternidad” o “Tengo que escribir un trabajo”).

Infórmense sobre las drogas

Ciertas drogas son más populares en unos lugares que en otros. Para enterarse de qué es común donde viven ustedes pregunten a la policía local o a la directiva del colegio qué ven ellos. Presten atención a sustancias como las siguientes.

■ **Alcohol.** La gente que empieza a beber en su juventud tiene mayor riesgo de convertirse en adicto. Vigilen el alcohol que tengan en casa (por ejemplo, controlen los niveles en las botellas de licor). Mejor todavía, enciérrenlo con llave.

■ **Nicotina.** Aunque fumar ha disminuido entre la gente joven, los cigarrillos electrónicos están ganando popularidad. Y usar cigarrillos electrónicos para inhalar vapor de nicotina puede enganchar a los jóvenes. Expliquen a su hijo que ustedes no permiten estos artefactos.

■ **Marihuana.** Las encuestas muestran que los adolescentes no creen que el uso de “hierba” presente riesgos tanto como se pensaba antes. Expliquen a su hijo que la marihuana es especialmente peligrosa para los cerebros adolescentes. Por ejemplo, está demostrado que daña la atención y la memoria y que por lo tanto dificulta el aprendizaje.

■ **Medicamentos con receta.** Los adolescentes podrían usar medicinas como los analgésicos, los tranquilizantes, los antidepresivos, los somníferos, o los estimulantes (como las medicinas para ADHD) pensando que no son tan peligrosas como las drogas “normales”. Expliquen a sus hijos que usar las medicinas de otra persona es ilegal y que hacerlo puede ser adictivo y mortal. Desháganse de los medicamentos que no usen o enciérrenlos en un armario.



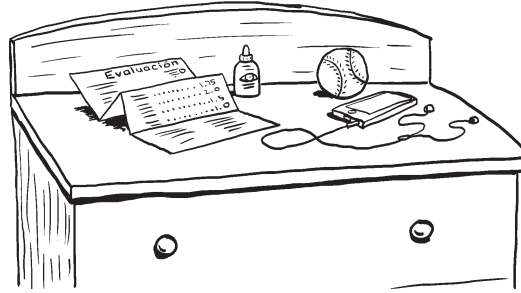
■ **Heroína.** Los adolescentes que se convierten en adictos a los medicamentos con receta pueden pasarse a la heroína porque es más barata y se consigue con más facilidad. Expliquen a sus hijos que el uso de heroína es extremadamente peligroso y que se convierte en un círculo vicioso. El síndrome de abstinencia es severo y hace que el adicto busque más heroína para sentirse mejor.

Nota: Familiarícese con la jerga relativa a las drogas en inglés consultando noslang.com/drugs. Estén atentos a la terminología relativa a la droga en los mensajes de texto de sus hijos y lo que escriben en los medios sociales.

Drogas: Señales de aviso

Los síntomas cambian de droga a droga, pero a continuación se mencionan los más comunes. Como algunos son también comportamientos típicos de la adolescencia, tendrán que decidir si están durando más de lo normal o si dos o más se están produciendo juntos. Presten atención a:

- Alejarse de la familia, los amigos y las actividades
- Bajada significativa de notas
- Cansancio o energía atípicos
- Náusea o vómitos sin explicación
- Rostro enrojecido o muy encendido
- Irritaciones de piel o moratones
- Hemorragias nasales frecuentes o moqueo nasal
- Sed excesiva
- Aumento en el uso de gotas para los ojos (a fin de reducir la rojez)



- Uso repentino de ambientadores, velas perfumadas o incienso (para cubrir el olor a drogas, cigarrillos o alcohol)
- Actividad inusual con el dinero (pedir dinero con frecuencia, vender objetos personales, robar)

Si sospechan que su hija está usando drogas, pregunte a sus profesores si han observado algo fuera de lo normal. Pregúntele directamente a su hija, explíquele que le preocupa su seguridad y que quiere ayudarla. Si niega que esté usando drogas pero los síntomas continúan, llévala al médico para pedir una opinión profesional. También puede llamar a la línea de ayuda Partnership for Drug-Free Kids (855-378-4373).

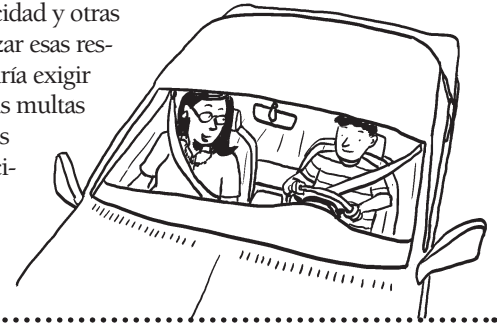
Fomenten la conducción prudente

Los conductores adolescentes suelen tener más accidentes que gente de otras edades. Su hijo estará más seguro al volante si practica con él en distintas condiciones y a horas distintas (con lluvia, nieve, al amanecer, al anochecer) y en distintos lugares (calles secundarias, autopistas, parqueaderos). Enséñele estrategias para cada situación. Por ejemplo, el sol brillante puede cegar temporalmente así que conviene usar gafas de sol y bajar el visor. Con lluvia o nieve, hay que manejar más despacio y dejar espacio adicional entre vehículos.

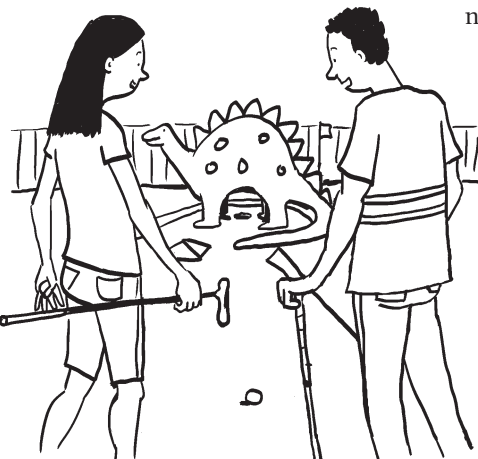
Empiece poco a poco con su hijo cuando consiga su licencia. Al principio podría permitirle que maneje sólo al colegio y al trabajo. Con el paso del tiempo quizá podría manejar un poco más lejos. Además, aunque la ley de su estado no limite el número de pasajeros que pueden llevar los conductores adolescentes, considere la

posibilidad de no permitir que vayan amigos en el auto: pueden ocasionar distracciones y animar los alardes.

Deje claro a su hijo que manejar el auto da libertad, pero también responsabilidad. Esto implica que hay que obedecer normas básicas como el uso del cinturón de seguridad en cada viaje (aunque sea corto), no escribir jamás mensajes de texto mientras maneja y respetar el límite de velocidad y otras leyes. Procure reforzar esas responsabilidades. Podría exigir que su hijo pague las multas que reciba, los daños que cause en los accidentes y los costos adicionales del seguro.



Apoyen las relaciones sanas



Puede que sus hijos no estén saliendo con nadie todavía: aunque así sea, hablen con ellos de cómo tener una relación sana. Comenten cómo cada persona debería ser tratada y cómo tratar a la pareja. Por ejemplo, la pareja debería respetar al otro

y darse tiempo para estar con la familia y los amigos. También deberían compartir la toma de decisiones o estar dispuestos a ceder. Si uno de los dos intenta cambiar al otro, limita el tiempo que cada uno pasa con cosas ajenas a la pareja o insiste en tomar todas las decisiones, es que la relación es desequilibrada.

Por desgracia, la violencia en las relaciones adolescentes es demasiado frecuente. Explique a sus hijos que en ningún caso pueden ellos o su pareja hacerse daño físico, insultarse o forzar la relación sexual. Deje claro a sus hijos que pueden acudir a usted o a otro adulto en quien confíen si creen que su pareja se comporta de forma abusiva.

Hablar con sus hijos adolescentes sobre el sexo ayudará también a protegerlos. Explíqueles su punto de vista y tenga en cuenta el de sus hijos. Dígalos que está dispuesto a contestar sus preguntas y que piensa plantear el tema otra vez.

High School Years

Exámenes 1-2-3



¡Es el día del examen! ¿Están listos sus hijos? He aquí respuestas a algunas preguntas que se hacen los padres sobre los exámenes en la escuela secundaria. Comparta estos consejos con sus hijos para ayudarlos a que se sientan seguros de sí mismos y rindan bien el día del examen.

P ¿Qué debe tener en cuenta mi hijo al prepararse para los exámenes?

R En primer lugar necesita saber qué entra en la prueba o en el examen. Su hijo debe prestar atención durante los repasos en clase y hacer todos los test de prueba que le ofrezcan el profesor o el libro de texto.

Para repasar apuntes su hijo debería escribir lo más importante del material de cada día en un archivo de la computadora. Teclar sus apuntes le ayudará a recordarlos mejor y puede usar el archivo como guía de estudio.



Anime a su hijo a que se ponga un ritmo. Estudiarse todo a última hora es estresante y por lo general no se aprende de verdad: el resultado es sólo un recuerdo temporal (y a menudo desigual) del material. Debería, por el contrario, empezar a prepararse para los exámenes tan pronto como se los anuncien.

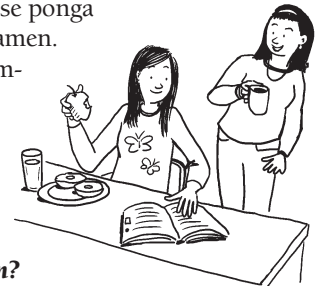
P Además de estudiar, ¿qué debería hacer mi hija antes de un examen?

R Insístale en que se prepare la noche anterior. Puede meter en su cartera todo el material necesario para el test, como lápices y

gafas. Si se lo permiten debería llevar una calculadora (con baterías de repuesto), un tentempié sano y una botella de agua.

Así mismo, comer un buen desayuno le dará energía a su hija y evitará que se sienta ansiosa o temblorosa. Recuérdale que la cafeína puede ser causa de que se ponga nerviosa o se agite durante un examen.

Sugíerale a su hija que vaya temprano a clase. Tendrá unos minutos más para sacar sus materiales, repasar sus apuntes una última vez y concentrarse.



P ¿Cómo puede sentirse seguro mi hijo antes y durante el examen?

R Enséñele técnicas de relajación que puede realizar durante el test. Respirar hondo y despacio y pensar en cosas positivas puede aumentar su confianza. Ejemplo: “Voy a hacerlo bien porque estoy preparado”.

Ayude a su hijo a que evite las distracciones sugiriéndole que mantenga la vista en su propio papel y que no se preocupe si otros estudiantes terminan antes que él. Recuérdale que más rápido no significa que sea mejor.

Finalmente, anime a su hijo a ser activo haciendo tiempo para 30–60 minutos de ejercicio al día. Esto le dará más energía y le ayudará a sentirse menos estresado.

P ¿Qué estrategias para tomar exámenes puedo compartir con mi hija?

R Ayúdela a que se organice el tiempo. Cuando reciba el test debería echarle un rápido vistazo a todo el examen y calcular cuánto tiempo necesitará para cada sección. Tendrá que dedicar más tiempo a las porciones más difíciles o a las que valen más puntos.

continúa



Recomiende a su hija que lea las instrucciones con cuidado. No debería asumir nunca que sabe lo que dicen las instrucciones. Por ejemplo, algunas preguntas pueden tener más de una respuesta correcta.

Si le sobrara tiempo, su hija puede usarlo para volver a las preguntas que se saltó y buscar errores por descuido. Podría hacer otra vez los cálculos matemáticos o repasar las fechas en las pruebas de historia, por ejemplo.

P ¿Qué consejos especiales puedo darle a mi hijo para los distintos formatos de los test?

R Para los test de cierto o falso, es útil poner un círculo alrededor de las palabras clave de la pregunta. Si alguna parte de una opción es falsa, todo es falso. Anime a su hijo a que preste atención a términos como *nunca*, *siempre*, *todo*, *ninguno* o *sólo*: con

frecuencia indican que la respuesta es “falso”. Palabras como *normalmente*, *a veces* y *generalmente* pueden ser pistas de que la respuesta acertada es “verdadero”. Debería contestar todas las preguntas: hay por lo menos un 50 por ciento de probabilidades de que su respuesta sea correcta.

Cuando haga un test de elección múltiple su hijo puede leer primero la pregunta e intentar contestarla antes de mirar las opciones. A continuación puede leer esas opciones, eliminar las que son claramente incorrectas y seleccionar la que más se aproxime a su idea inicial. Recuerdele que no se deje ninguna pregunta en blanco (si no hay penalización por respuestas incorrectas). Aunque no se sepa la respuesta tiene un 25 por ciento de posibilidades de acertar cuando hay cuatro opciones.



Para las preguntas largas, sugiérale a su hijo que haga un esquema con sus ideas principales y sus datos de apoyo. Debe respaldar todas sus afirmaciones con ejemplos y no debería desviarse del tema. Anímelo a que relea la pregunta cuando vaya por la mitad de su respuesta y al final para cerciorarse de que ha contestado todas las partes. Finalmente debería volver atrás y corregir con cuidado pues los errores de ortografía, de gramática y de puntuación pueden bajarle la nota.

Éxito con el SAT y el ACT

¿Tiene la esperanza de que su hija vaya a la universidad? He aquí valiosas pistas para ayudarla en su preparación a los exámenes de ingreso a la universidad.

P ¿Qué test debería hacer mi hija?

R Debería enterarse de los requisitos de las distintas universidades a las que le gustaría asistir. Muchos estudiantes toman el SAT y el ACT y envían sus mejores resultados. Su hija puede también pedir consejo a su orientador escolar.

P ¿Qué hay en los exámenes?

R El SAT tiene tres partes: lectura crítica, matemáticas y escritura. Incluye una redacción, preguntas de elección múltiple y preguntas abiertas. El ACT tiene cuatro secciones: inglés, matemáticas, lectura y ciencias. Hay también una sección optativa en el ACT (su hijo puede consultar en act.org qué universidades la exigen o la recomiendan). *Nota:* El SAT lo exigen sólo algunas universidades. Dígale a su hijo que se entere de si lo exigen las universidades en las que está solicitando el ingreso.



P ¿Cómo debería prepararse mi hija para estos exámenes?

R Dígale que empiece cuanto antes! En su segundo año de secundaria y en el año junior su hija puede tomar el SAT preliminar (PSAT). En su año junior, podría tomar un curso de preparación al test en su instituto, en la biblioteca pública o en el centro comunitario. También puede hacer test de práctica para familiarizarse con el formato y las preguntas. Éstas se consiguen en la red (collegereadiness.collegeboard.org/sat para el SAT y actstudent.org para el ACT) y en manuales de preparación para SAT y ACT (disponibles en bibliotecas y librerías).

P ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a que tenga una actitud positiva respecto al examen?

R Anímelo a que piense en el SAT o el ACT como el último tramo de sus estudios de secundaria. Debería ilusionarse con el orgullo y el descanso que sentirá cuando pase el examen y con los resultados que le ayudarán a acceder a la universidad de su preferencia.

High School Years

Planear la universidad

Imagine el futuro día de la graduación de secundaria. ¿Irán sus hijos a la universidad? ¡Hay que empezar a planear ahora! Usen esta guía para ayudar a sus hijos a elegir las clases de secundaria adecuadas, encontrar universidades que se ajusten a sus necesidades y averiguar cómo sufragar los gastos. Al compartir con ellos esta información pueden empezar una conversación sobre cómo convertir en realidad sus planes.



Selección de clases

Los asignaturas obligatorias son distintas en cada universidad. Su hija debe trabajar con su orientador escolar y consultar en las universidades que le interesan para asegurarse de que terminará con el conjunto que necesita, pero como mínimo necesitará:



- Cuatro cursos de artes del lenguaje
- De tres a cuatro años de matemáticas, incluyendo álgebra I, álgebra II y geometría (que aparecen en los exámenes de

ingreso a la universidad) y matemáticas avanzadas como cálculo o estadísticas para ingeniería o pre-medicina

- De tres a cuatro años de ciencias más física o cualquier otra clase avanzada de ciencias para ingeniería o programas de pre-medicina
- De dos a tres años de estudios sociales
- De dos a tres años del mismo idioma extranjero
- Por lo menos un semestre de artes como pintura, danza, música o drama

→ **¿Y qué ocurre con AP?** Tomar clases de nivel universitario, bien las de nivel avanzado o las de matrícula doble (ofrecidas conjuntamente por un instituto de secundaria y un colegio universitario) puede adelantar un poco a su hija. Y aunque la universidad a la que vaya su hija no reconozca el crédito, su hija se retará y reforzará sus conocimientos y eso hará más fuerte su solicitud de ingreso.

Más allá del aula

Además de un historial académico fuerte, las universidades buscan estudiantes completos. Sugiera actividades como éstas.

● **Actividades extraescolares.** Participar en diferentes actividades le da a su hijo la oportunidad de desarrollar sus aficiones y de trabajar en equipo. Esto es así tanto si es miembro de un club de ecología en su escuela, practica un deporte o forma parte de un conjunto vocal de su ciudad. *Consejo:* Las universidades prefieren una dedicación a largo plazo a una o dos actividades en lugar de saltar de una a otra.

● **Servicio comunitario.** Al concentrarse en una causa su hijo demuestra que es apasionado y persistente así como buen ciudadano. Sugiera que encuentre formas de ayudar en asuntos que le importan. Digamos que le interesa el tema de la alfabetización. Podría empezar leyendo a los pequeños en la biblioteca para finalizar con una colecta de libros en beneficio de niños necesitados.



● **Empleo.** Un trabajo a tiempo parcial muestra responsabilidad y le ayudará a su hijo a conseguir dinero para sus gastos ahora o para la universidad. Anímelo a que busque un trabajo para después de la escuela o para el verano que se ajuste a su horario y sus habilidades. Cuanto más tiempo realice ese empleo, mejor para desarrollar sus habilidades y para sus solicitudes a la universidad.

→ **Demuestra liderazgo.** A las universidades les gusta ver solicitantes que han ocupado cargos de liderazgo. Su hijo puede conseguirlo presentándose a un cargo de un club, ocupando un puesto clave en un proyecto comunitario o ascendiendo a puestos de más responsabilidad en el trabajo.

continúa

Elegir universidad

Hay miles de centros entre los que elegir, así que su hija podrá encontrar uno en el que encaje bien. Estos pasos pueden ayudarle.

● **Decide qué es importante.** Hagan una lista de cosas que deben tener en cuenta como los programas que se ofrecen, la distancia de su casa, un campus urbano frente a otro rural, tamaño de la población estudiantil, programas de deportes, asociaciones estudiantiles y precio. *Idea:* Dígale que haga una hoja de cálculo con estos datos en la parte superior. Cuando estudie las universidades puede incluir la información para cada una.



● **Haz una lista.** Anímela a que lea las guías de los colegios universitarios, visite los sitios web de los centros, hable con estudiantes universitarios, vaya a las ferias de las universidades y a las sesiones informativas en su instituto. Visiten universidades cercanas a ustedes aunque no esté solicitando en ellas la admisión, para que se haga una idea de los distintos tipos de campus. Luego visiten aquellos que le interesan. Ver cada campus en persona le ayuda a su hija a decidir cuál es mejor para ella.

● **Limita opciones.** Los expertos sugieren que se solicite la admisión en dos o tres centros de cada una de estas tres categorías: universidades “ideales” (admisión más difícil), “parejas” (buenas probabilidades) y “seguras” (probablemente sea aceptada). *Nota:* Hablen con el orientador escolar o con las universidades para ver si le pueden perdonar alguna de las cuotas de admisión.

→ **¿Decidir temprano?** A veces una estudiante sabe con certeza dónde quiere estudiar y comprometerse con un centro de antemano quizá le dé más probabilidades de ser admitida. Esto puede ser una buena opción para algunos niños. Pero no lo es si su hija necesita ayuda económica. Si la aceptan no podrá comparar las ofertas de ayuda económica recibidas de otras universidades.



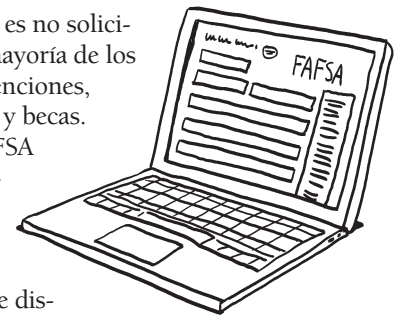
Cómo pagar

La matrícula, el mantenimiento, los libros y las cuotas suponen una enorme inversión. He aquí maneras de financiar la universidad.

● **Empiecen la conversación.** Una de las mejores cosas que pueden hacer es hablar con honradez con su hijo sobre cuánto contribuirán (si es que contribuyen algo). Conocer su situación financiera desde el inicio ayudará a su hijo a tomar la mejor decisión.

● **Consideren todas las opciones.** Una idea para rebajar los gastos: Ir al colegio universitario local y vivir en casa dos años. Su hijo también podría ir a una universidad cercana y vivir los cuatro años en casa. Si le interesa ir a universidades más caras, no las eliminen todavía: quizá esos centros le concedan más ayuda económica que los de su estado.

● **¡Solicita!** El mayor error es no solicitar ayuda económica. La mayoría de los estudiantes combina subvenciones, préstamos, trabajo-estudio y becas. Rellenen el formulario FAFSA (fafsa.ed.gov) lo antes posible a partir del 1 de octubre del último año de secundaria de su hijo, pues el dinero se suele distribuir en orden según se reciben las solicitudes. Le notificarán qué combinaciones de ayuda económica existen una vez lo hayan aceptado.



● **Busca becas.** Al margen de la ayuda económica que dan las universidades, hay millones de dólares disponibles para becas. Busquen opciones con software como *Scholly* o sitios web (bigfuture.collegeboard.org/scholarship-search). Busquen dinero destinado a estudiantes con características que tenga él, tal vez por tocar la trompeta, ser la primera generación que asiste a la universidad o ser alguien con una condición médica especial. También podría ser apto para becas ofrecidas por el trabajo de usted o su grupo religioso.

→ **Sé inteligente respecto a los préstamos.** Revisen los tipos de interés y los términos de devolución antes de firmar. Consideren también los salarios para las carreras que le interesan contrastados con los pagos mensuales a los que tendrá que hacer frente. *Consejo:* Al elegir ciertos trabajos como dar clase en escuelas de bajos recursos por cinco años por lo menos, quizá no tenga que devolver la cantidad completa (vean studentaid.ed.gov/repay-loans/forgiveness-cancellation).

High School Years