

¡La Escuela Secundaria Importa!

Una Guía para **Estudiantes** sobre
la Transición a la Escuela Secundaria



Pasar a la Escuela Secundaria es un momento excitante porque ya por fin has finalizado la escuela primaria. Por otro lado, ya no serás más uno de los niños mayores de la escuela sino uno de los más jóvenes. En cuarto o quinto grado, comenzarás a participar en actividades escolares ofrecidas por los administradores, consejeros, maestros, especialistas de medios o negociantes locales que ayudarán a contestar preguntas que tengas sobre la escuela secundaria. Estas actividades te ayudarán a desarrollar las destrezas necesarias, conocimiento y actitudes para tener éxito cuando hagas la transición de la escuela primaria a la escuela secundaria. Algunas preguntas que puedes tener son: “¿Qué tanta tareas me darán y cómo obtendré ayuda si la necesito?”; “¿Qué hago si veo hostigamiento (bullying) o me hostigan a mí?”; “¿Cómo hago nuevos amigos?”; y “¿Cómo son diferentes las reglas de la escuela?”



Este folleto ayudará a contestar estas preguntas resaltando 5 temas importantes:

- **Hacer Nuevos Amigos**
- **Tener Tiempo para Todo**
- **Clases y Calificaciones**
- **Creciendo y Cambiando**
- **¿Qué Quiero Ser Cuando Crezca?**

Al entrar a la escuela secundaria, es común el ser bombardeado con cambios que te pueden abrumar. Estás en un edificio nuevo, conociendo a personas nuevas y tu cuerpo está creciendo. Si no aprendes como lidiar con estos cambios, entonces estos pueden afectar tu capacidad de ajustarte, influenciando así tus relaciones con otros o tus logros académicos. Continúa leyendo para aprender más sobre lo que puedes hacer para asegurar que tengas una transición exitosa a la escuela secundaria.



Hacer Nuevos Amigos es una de las muchas experiencias que tendrás en la escuela secundaria. Debido a la variedad de cursos y actividades en la escuela secundaria, las diferencias entre tú y tus compañeros se vuelven más obvias. Probablemente notarás a niños que son muy buenos en lo académico, otros que se distinguen en la cancha de juego, y otros que les interesan las artes. Algunas veces las personas forman “cliques” o grupos basados en lo que tienen en común. Asegúrate de que tu grupo no excluya a otros niños por razones sin importancia. Otra parte de la escuela secundaria es aprender como manejar tus emociones en una forma positiva sin tomar todo personal. Algunas veces esto significa pedir ayuda para ajustarte a las relaciones o trabajar en una solución tu mismo. Por ejemplo, puedes experimentar estar en un proyecto en grupo que no se completa a tiempo debido a que un miembro del grupo que no está haciendo su parte. Aunque le puedes pedir ayuda a un familiar, maestro o consejero, ellos pueden decidir darte tiempo a que lo pienses primero y que tomes una decisión sobre como lidiar con la situación y llegar a una solución por ti solo.

Intentando Cosas Nuevas

- Preséntate a los otros estudiantes en tu clase
- Involúcrate en clubes, deportes, banda/coro/drama
- Hazte voluntario de algo que te interese
- Trata de hacer más por ti solo

Entendiendo Nuevas Actitudes

- Comparte y aprecia tus diferencias con otros estudiantes
- Está pendiente de emociones intensas
- Pide privacidad
- Lidia con enojo/estrés hablando con un familiar, poniéndote activo o meditando

Tener tiempo para todo lo que quieras hacer durante el día, semana o mes sin sentirte abrumado requerirá que desarrolles destrezas de manejo de tiempo. Ahora es el momento de mantener un buen calendario de tareas y actividades para que no te sientas atrasado constantemente. Tendrás que encontrar un equilibrio entre lo que tienes que hacer y lo que quieres hacer. Considera cuales serían las consecuencias si decides no estudiar para un examen de matemáticas y ves una película en su lugar. Trata de crear una lista de "Posibles Consecuencias" para ayudarte a tomar estas decisiones. Anticipa que trabajarás diariamente en tareas y proyectos a largo plazo. Recuerda las reglas de tu familia sobre cuando debes llegar a casa y cuanto tiempo puedes ver televisión o usar la computadora. Durante el verano antes de que comiences la escuela secundaria, trata de asistir a un campamento de transición a la escuela secundaria u otra actividad ofrecida para familiarizarte con tu nuevo edificio y tu horario de clases. Hazte una meta de conocer a otros estudiantes nuevos mientras estas allí.

Como Organizar Tu Día

- Llega a tiempo a la escuela/las clases
- Encuentra tu casillero y aprende como moverte alrededor de la escuela
- Descubre si tu horario cambiará diariamente/ semanalmente
- Usa un calendario de tareas y actividades
- Trabaja en las asignaciones difíciles primero
- Toma un descanso y diviértete





Clases y Calificaciones determinarán lo que estás supuesto a aprender en la escuela secundaria y cuanto éxito tendrás aprendiendo el material. A los estudiantes se les requiere tomar las siguientes clases: *Inglés/Artes del Lenguaje, Matemáticas, Ciencia y Estudios Sociales*. Puedes también tener la oportunidad de tomar *Educación Física, Educación de Carreras, Técnica y de Agricultura, o Idiomas del Mundo*. Hazte una meta de conocer a todos tus maestros durante oportunidades de transición a la escuela secundaria. Repasa todos los requisitos de tareas y calificaciones, y si es necesario, pídele ayuda a tu maestro(a) antes/después de la escuela. Mantente informado sobre cursos electivos que puedan estar disponibles para que escojas basado en tus intereses personales y metas de carrera.

Obteniendo las Calificaciones

- Entiende los requisitos de calificaciones
- Levanta la mano, haz preguntas, y busca ayuda cuando sea necesario
- Anticipa más tareas
- Entiende que cada tarea incompleta afectará tus calificaciones
- Asiste a clases diariamente
- Está preparado para cada clase
- Mantente bien descansado y con energía para cada día





Creciendo y Cambiando. Esto ocurrirá durante los próximos años. Las niñas empiezan a cambiar físicamente entre las edades de 8 a 13. Los cambios físicos en los niños comienzan, en promedio, dos años después. Tu cerebro se desarrolla mucho más rápido durante este tiempo también. Notarás que un día tú y tus padres se llevan bien y al día siguiente es completamente lo opuesto. Otro día tus pantalones te sirven bien y al día siguiente están muy cortos. Puedes comenzar a dormir hasta más tarde los fines de semana. No te preocupes, todo esto es parte del desarrollo normal. Es un proceso natural, acéptalo y planea de acuerdo a esto. Tómate el tiempo de averiguar quien eres. No dudes en pedirle a un familiar que te escuche cuando necesites ayuda resolviendo problemas o cuando tengas una idea que compartir.

Cambios en el Cerebro y el Cuerpo

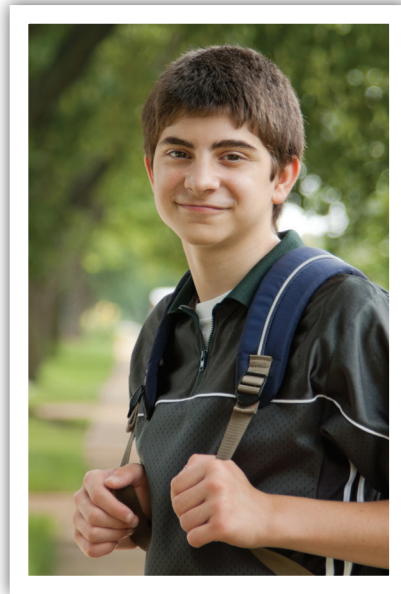
- Piensa antes de actuar
- Usa lo que sabes para resolver un problema
- Date cuenta que los cambios en el cuerpo son naturales
- Haz preguntas sobre cambios que no entiendes
- Discute las nuevas responsabilidades físicas y mentales que vienen con la pubertad



Qué Quiero Ser Cuando Crezca es una pregunta que padres y maestros te han pedido que pienses desde que eras un niño(a) pequeño(a). Hay varias cosas que puedes hacer en la escuela para prepararte para un trabajo en el futuro. Estas son: asistir a un día de carreras en la escuela (Career Day); investigar diferentes tipos de trabajos; tener buenas calificaciones; o trabajar en grupos. Durante este tiempo puedes obtener conocimiento sobre la naturaleza del trabajo y empezar a formar ideas sobre tus metas de carreras futuras. Los consejeros escolares te ayudarán a descubrir cuales son tus intereses dándote una encuesta para llenar en clase. Pídele a tu familia que te ayude a crear un plan de graduación individual basado en tus metas de carrera.

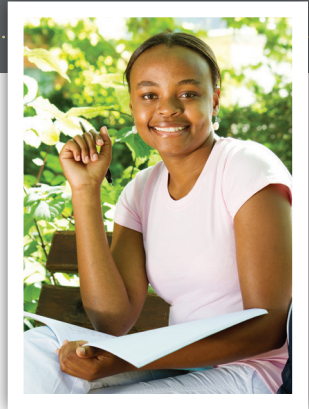
Pensando Más Allá de la Escuela Secundaria – Lo Que Quiero Ser

- Descubre quien eres
- Determina hacia donde quieres ir
- Haz un plan para llegar ahí
- Visita el lugar de trabajo de un familiar o amigo
- Toma clases que te puedan preparar para tus intereses de carrera
- Usa sitios Web en la computadora tales como www.GACollege411.org para ayuda



¿Cómo Me Puedo Involucrar En Mi Escuela?

Es importante sacarle el máximo provecho a tus años de escuela secundaria, aprovechando todas las nuevas oportunidades de auto-descubrimiento y crecimiento. Revisa las ideas a continuación para algunas formas de ayudarte a comenzar en el camino correcto.



- **Encuentra tu chispa y muéstrala.** Descubre lo que te interesa aprovechando todas las oportunidades de aprendizaje disponibles en la escuela secundaria. Prueba cosas nuevas para descubrir lo que te motiva. Comparte tu pasión con tus padres, personal escolar y amigos para que puedan apoyar tus metas.
- **Explora los clubes de estudiantes y actividades.** Únete al club de fútbol americano o fútbol (soccer), hazte miembro del club de español o de ajedrez. Asiste a un baile, toca un instrumento en la banda, canta en el coro o explora un programa después de la escuela. Pregúntale a tu consejero escolar o maestro(a) como averiguar que ofrece tu escuela y las formas en que te puedes involucrar.
- **Pon las actividades escolares en el calendario familiar.** Busca en tu manual estudiantil una copia del calendario escolar y pon las fechas importantes en el calendario familiar. Agrega fechas de exámenes y fechas límites de proyectos, así como otros eventos que surgen durante el año tales como eventos deportivos, reuniones de clubes, o bailes a los que quieras asistir.
- **Participa en oportunidades de liderazgo estudiantil.** Decide concursar para un asiento en el consejo estudiantil o como oficial de uno de los clubes escolares. Los líderes estudiantiles tienen oportunidades únicas de llevar problemas, preocupaciones e ideas ante el cuerpo docente o administración de tu escuela. Si no quieres concursar, considera cuales otros roles de liderazgo puedes tomar dentro de organizaciones fuera de la escuela, tales como tu lugar de devoción o programa después de la escuela.

- **Haz preguntas regularmente.** Aprende lo más que puedas en la escuela secundaria al tomarte la oportunidad de hacer preguntas sobre cualquier cosa. Esto asegurará que seas conocedor y estés bien preparado para las decisiones importantes más adelante en la vida.
- **Conoce gente nueva.** Preséntate a otros estudiantes que estén en tus clases, trata de sentarte con personas diferentes durante el almuerzo, o ponte como meta el conocer a alguien nuevo cada semana. No tienes que ser el mejor amigo de todos, pero esto agudizará tus destrezas sociales y te ayudará a construir una reputación positiva.
- **Únete a un programa de mentores.** Hablar con un adulto de confianza aparte de tus padres, o un estudiante mayor puede ser una gran forma de aprender sobre como mantener relaciones positivas, descubrir oportunidades universitarias o de carreras, realzar las destrezas para resolver problemas, incrementando la autoestima y desarrollar estrategias para la resolución de conflictos.





Visita Nuestros Socios para Más Información sobre la Transición a la Escuela Secundaria

Georgia Afterschool Investment Council
www.afterschoolga.org

Georgia Department of Education
www.gadoe.org

Georgia Family Connection Partnership
www.gafcp.org

Georgia Parental Information
and Resource Center (PIRC)
www.cisga.org

Georgia Parent Teacher Association (PTA)
www.georgiapta.org

United Way of Metropolitan Atlanta
www.smartstartga.org and www.uwma.org