

La universidad no es un sueño, es un plan



TALLER 1 HIGH SCHOOL, ¡AQUÍ VAMOS! CUADERNO DE TRABAJO PARA PADRES

Nombre _____

Escuela _____

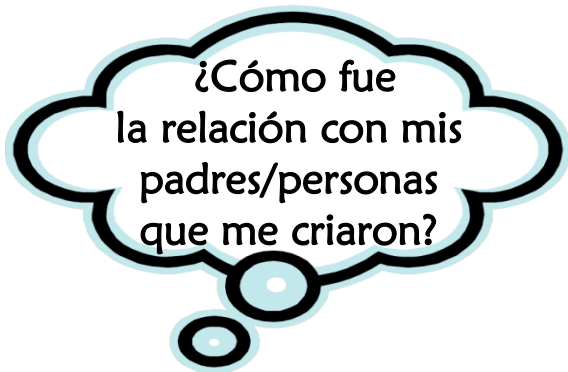


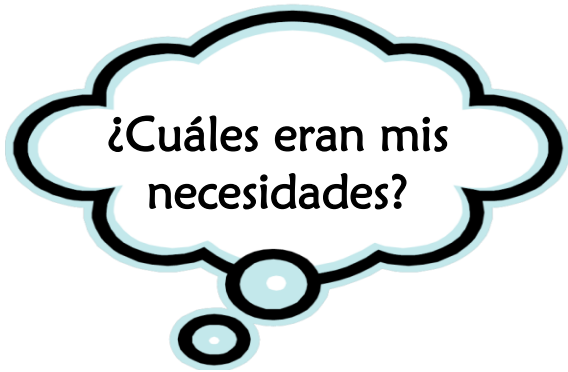


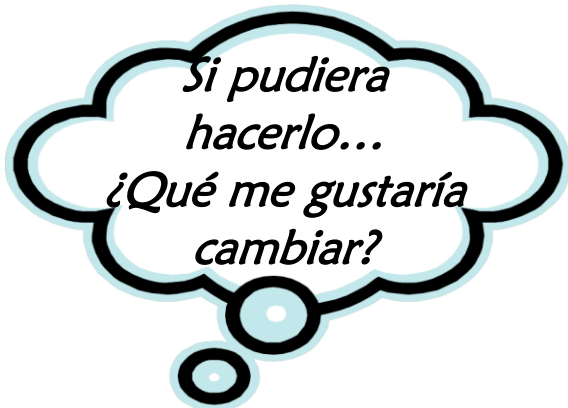
LA UNIVERSIDAD NO ES SUEÑO, ES UN PLAN

CUANDO YO TENÍA QUINCE AÑOS...

INSTRUCCIONES: Reflexione y conteste las siguientes preguntas, puede escribirlas o sólo pensar en ellas



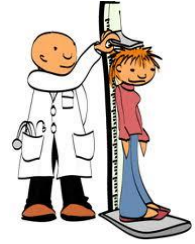




LA UNIVERSIDAD NO ES SUEÑO, ES UN PLAN DESARROLLO DURANTE LA ADOLESCENCIA

FÍSICO:

Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta más desarrollo que en cualquier otro momento, excepto en los primeros dos años de vida. El desarrollo físico incluye aumentos significativos en altura, peso y tamaño de órganos internos, esqueleto, músculos y es el inicio de la pubertad. Generalmente es rápido y desigual, haciendo que muchos adolescentes carezcan de coordinación y, literalmente, tienen dolores de crecimiento.



INTELLECTUAL:

Durante la adolescencia, los jóvenes están más interesados en las experiencias de la vida real y oportunidades auténticas de aprendizaje; y menos interesados en temas académicos convencionales. Son profundamente curiosos del mundo que los rodea, pero pueden perder interés rápidamente si la información no es dinámica, con mucha interacción y participación entre ellos. Los jóvenes adolescentes desarrollan la capacidad del pensamiento abstracto, y son capaces de pensar en su futuro, anticipar las necesidades y desarrollar metas personales.



MORAL/ÉTICO:

Los jóvenes adolescentes tienden a ser idealistas y poseen un fuerte sentido de justicia. Están pasando de ser egocéntricos a considerar los derechos y sentimientos de los demás. Empiezan a descubrir que las cuestiones morales no son estrictamente blanco y negro. Pueden considerar cuestiones éticas y morales, pero carecen de experiencia y capacidad de razonamiento para tomar buenas decisiones morales y éticas, lo que puede ponerlos en riesgo



EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO:

Los adolescentes jóvenes comienzan a buscar su independencia y a desarrollar un fuerte sentido de individualidad y originalidad. Al mismo tiempo, son muy sensibles a la crítica, quieren encajar con sus compañeros, y es probable que tengan baja autoestima. Pueden ser cambiantes, inquietos, autoconscientes e impredecibles, ya que experimentan emociones intensas y estrés.



SOCIAL:

Los jóvenes adolescentes tienen una fuerte necesidad de pertenecer a un grupo. La aprobación de los compañeros se vuelve muy importante y es probable que recurran primero a los amigos cuando experimentan un problema. A medida que maduran socialmente, tienen lealtades opuestas entre sus amigos y su familia. Aunque pueden ser rebeldes hacia sus padres y adultos, dependen de ellos y desean su aprobación. Tienden a probar límites y desafiar a las autoridades adultas.





LA UNIVERSIDAD NO ES SUEÑO, ES UN PLAN

RETOS Y FACTORES DE RIESGO EN LA TRANSICIÓN A LA HIGH SCHOOL

Los temores que la mayoría de estudiantes y padres reflejan al entrar a la high school. se deben tener en cuenta en la transición y deben poner en acción a estudiantes, padres y escuela, porque los problemas personales y sociales de los alumnos se deben trabajar primariamente en la familia, y de forma complementaria en la escuela. Los temores más grandes son:

1. mayor cantidad y calidad en el estudio
2. el temor a la violencia: “bullying” y “ciberbullying”
3. presión de grupo al consumo de drogas y al sexo prematuro, abandono de estudios, bajas notas
4. la falta de comunicación entre padres é hijos
5. orientación y preferencia sexual
6. autoestima: encontrarse a sí mismo y ser aceptado por los compañeros

Hay muchos cambios en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que impactan el bienestar socio emocional y académico de los estudiantes cuando ingresan a la high school, que pueden desestabilizarle, dificultando este proceso de transición y generando factores de riesgo.

Lo que dicen los expertos:

“Muchos de los cambios sociales y culturales que se han producido en los últimos años han modificado en muchas familias la tradicional organización familiar, lo que en ocasiones parece indicar que las familias actuales se implican menos en la educación de sus hijos. Sin embargo, la disminución del tiempo que los padres pasan con sus hijos, no les quita su rol como agentes educativos y que los niños sigan ocupando un lugar central en la vida familiar.” (Hernández y López, (2006) Pérez-Díaz, Rodríguez y Sánchez (2001)

“También se debe destacar la escasa comunicación entre maestros y con los padres, así en muchas ocasiones los maestros de la high school rara vez tienen en cuenta los conocimientos previos de su alumnado recién llegados, y prefieren comenzar de nuevo, a menudo por meras razones logísticas.” (Jones, 2009).

“Algunos estudios han encontrado que el autoconcepto se encuentra en el nivel más alto en el octavo curso, debido a que son los mayores de la high school y por lo tanto tienen el status más grande; no obstante, cuando ingresan a la high school, pierden dicha condición y pasan a ser los más pequeños y, muchas veces, sujetos de burlas, bromas y malas experiencias por parte de los más grandes”. (Seaton, Egliston, Marsh, Franklin y Craven (2014)

“Una buena comunicación es la mejor manera de monitorizar esta transición. Además, contrariamente a la opinión pública mayoritaria, probablemente sea mayor el número de padres que muestran una carencia de afecto y comunicación con sus hijos que el de quienes son deficitarios en control.” (Seaton, Egliston, Marsh, Franklin y Craven (2014)

“Estos riesgos y temores pueden traducirse en una pérdida de los niveles de rendimiento escolar, de seguridad y de autoestima, y en su socialización, pueden enfrentar dificultades en la relación con la nueva escuela y nuevas relaciones personales, tanto entre sus compañeros como con sus maestros,” (Spinath y Spinath, 2005).

“Los posibles efectos a corto plazo, si se producen discontinuidades en la transición a la high school, que se resaltan son, por un lado el incremento en el alumnado de los niveles de ansiedad, lo cual repercutirá negativamente en el rendimiento en cualquier tarea que demande atención, concentración y esfuerzo sostenido.” (Rains, 2004), (Gimeno, 1996; Erikson, 2007)



LA UNIVERSIDAD NO ES SUEÑO, ES UN PLAN

CAMBIOS Y FACTORES DE RIESGO EN LA TRANSICIÓN A LA HIGH SCHOOL

Estas situaciones y cambios pueden generar cierta desorientación si se dan de forma rápida y **ANTES** de que puedan interiorizarse y generar recursos personales para adaptarse a las nuevas exigencias, constituyéndose en una situación de riesgo. Esto también se ve afectado por la falta de apoyo para responder a estos cambios

HIGH SCHOOL
Currículo más especializado, específico y nuevo. Se intensifican los contenidos, el número de materias y de horas a dedicar a las tareas asignadas. Los estudiantes pueden percibirse menos competentes y capaces al realizar las nuevas actividades académicas.
Los métodos de enseñanza, generalmente se centran en las exposiciones del maestro dirigidas a toda la clase, el libro de texto y el aprendizaje memorístico. Hay varios maestros, y cada maestro tiene sus métodos/estilos de enseñar.
Aumenta el número de docentes, de acuerdo con las materias del currículo. generalmente un maestro por materia. Cambio de salón por el cambio de clase/maestro
Tareas para el hogar menos específicas “estudien el tema...”, mayor número de trabajos en grupo. Mayor carga de trabajo
Escuelas muy grandes. La relación personal alumno-maestro en el aula es más distante y fría. El número de estudiantes que atiende un maestro de high school en promedio es de 100-150 por clase.
En las high school de California, un consejero atiende aproximadamente a 822 estudiantes Nacionalmente se recomienda un consejero para 250 estudiantes. Esto dificulta el tiempo que le dedican a los estudiantes para la orientación universitaria (23% de su tiempo) y la calidad de consejería personal y académica. (National Association of College Admissions Counselors, 2015)
Disminuye el contacto con los padres de familia, tanto de parte de los padres, como de los maestros.
Mayor demanda de autonomía e independencia del estudiante, al trabajar en el aula y fuera de ella,
Círculo de amistades más cerrado. Dependencia afectiva mayor del grupo y a las nuevas relaciones personales.
Mayor distancia entre la escuela y su hogar, más carga horaria y más tiempo fuera de casa.
En la high school las calificaciones se convierten en un foco de importante atención
Debido al cambio de contexto y ambiente, puede haber un cambio de autoimagen, pasan al grupo inferior de la high school: el noveno (los menores de la escuela), lo cual les exige un nuevo posicionamiento
Disminuye el interés por las actividades académicas y aumenta el interés por las no académicas: sociales, deportes, música, redes sociales

(Seaton, Egliston, Marsh, Franklin y Craven (2014)



LA UNIVERSIDAD NO ES UN SUEÑO, ES UN PLAN

Consejos para la Transición a la High School

Bien, ya tiene un estudiante en la high school. Los niños se vuelven mucho más independientes. Pueden empezar a conducir el auto, a tener citas y trabajar en su primer empleo. El tiempo familiar disminuye cuando sus vidas adolescentes comienzan a viajar a una velocidad incontenible hacia su futuro, y todo lo que podemos hacer como padres, es no perder detalle de sus adorables vidas.

Aquí está nuestra lista de supervivencia:

1

En todo momento refuerce y ayúdele a tener una mente en constante desarrollo. No le evite los retos, ni los fracasos, ni los errores. Enséñele que el éxito no es producto de su inteligencia solamente, el éxito, es la oportunidad de actuar con **ESFUERZO, PRACTICA Y CONSTANCIA**, para encontrar **ESTRATEGIAS Y HABILIDADES** que le lleven a aprender, progresar y cambiar conductas. Elogie en todo momento el proceso de su esfuerzo y de su práctica, no elogie el trabajo final por sí mismo, que a usted le satisface, enorgullece o hace feliz. Enséñele a **amar los retos, a persistir en la resolución de un problema o tareas difíciles y a inspirarse y alegrarse con el éxito y bienestar de los demás.**

2

Establezca metas con su "freshman". En su primer año, su hijo comenzará la construcción de su fundación para la universidad (GPA, cursos A-G y exámenes SAT o ACT). Esto incluye completar los requisitos de graduación del estado o distrito, tomar cursos que coincidan con su nivel de habilidad, y navegar los difíciles horarios de clase. Por estas razones, la selección exitosa de cursos es crucial. Usted ha estado viendo a este niño crecer por 14 años. Los hábitos están muy bien establecidos, véalos en los pasados grados y hábitos. El éxito del estudiante es algo que cada consejero y maestro quieren ver, y es trabajo de ellos ayudarle a usted y a su estudiante. Hable con cualquier maestro o consejero y preste atención a las recomendaciones de niveles de cursos. Ellos trabajan con el día a día de su hijo y saben cómo aprende, completa el trabajo y lleva a cabo sus pruebas. Luego, seleccionen juntos los cursos que esforzarán a su hijo un poco, pero recuerde queremos que los niños se sienten desafiados, pero no desbordados y ahogados. ¡Y para esto necesitan un plan! Esto significa establecer metas para el año y semestre, y luego metas más pequeñas "escalones" para ayudarles a alcanzarlas. Y por supuesto, ¡Monitóreelo periódicamente para asegurarse de que está en el camino correcto y que esté consciente que usted está pendiente!!

3

Ayúdele a equilibrar las actividades académicas, deportivas y de su vida social. Queremos que nuestros hijos sean estudiantes exitosos, que se sientan conectados a su escuela, y que tengan amigos y actividades para divertirse, pero todo tiene que estar cuidadosamente equilibrado. En primer lugar, la escuela es su trabajo y debe ser su prioridad. Recuerde, su elección de clases y sus grados jugarán un papel importante para determinar las opciones post-secundarias. Es también muy importante establecer un tiempo y lugar determinados, donde no se distraiga para estudiar y hacer la tarea.

4

Apoye las amistades de su hijo. Por supuesto que la interacción social es psicológicamente sana, y nunca es demasiado pronto para que su hijo empiece a construir su red. Al continuar preguntándole a su freshman si ha conocido a alguien nuevo, y luego sugerirle que les invitan a estudiar o cenar, le proporcionará un lugar cómodo para que sus

relaciones prosperen. Esto jugará más de un rol que su adolescente no pueda darse cuenta.

5

Sea un padre, no un amigo. La high school viene con todo tipo de eventos sociales; ver juegos, bailes y fiestas de graduación. Habrá fiestas, películas y tiempo para divertirse. Establecer límites y expectativas firmes y razonables, (Cantidad de noches, horarios, relaciones, etc.), exigir respeto y cortesía y permitir las consecuencias naturales de los errores, realmente será apreciado por sus hijos. Estos tipos de parámetros indican que usted se interesa y valora la salud, seguridad y bienestar de su hijo. Podrían decir que usted es malo, pero no durará mucho tiempo, sólo tiene que esperar que tengan sus propios hijos. Monitoree con quién está, a dónde van y qué hacen. Para esto, sea un padre, no un amigo. Recuerde "Aquellos que permiten más, pierden mucho más". Esto es para aquellos que queriendo ser padres "cool" les permiten actividades adultas (alcohol, pornografía, cigarrillos, etc.) y/o no están presentes con la debida supervisión. Algunos defienden estas acciones diciendo que tienen el control o confían en sus hijos. Seamos realistas, déjese atrapar y estará en un aprieto.

6

Promueva una cívica responsabilidad digital. La tecnología es muy importante en nuestras vidas, pero no sabemos automáticamente cómo usarla de manera segura y responsable. Y esto es importante, sobre todo porque las publicaciones de su hijo en las redes sociales pueden afectar sus posibilidades de admisión a la universidad.

7

Pida ayuda! Si descubre que su hijo tiene dificultades académicas, sociales, emocionales, abuso de sustancias u otros problemas graves, irápido! busque ayuda. Al aumentar la independencia vienen las tentaciones, y hay muchas por ahí. Es muy importante observar a su hijo y sus amigos. Dele seguimiento a su progreso académico. Note cambios de conducta. No trate de buscar explicaciones. Sea honesto. Muchos padres tratan de ocultar las luchas de sus hijos, notifican a la escuela los problemas académicos, pero no sobre los otros. No tiene por qué avergonzarse si su hijo se encuentra con estos retos; no significa que usted no es un buen padre. Significa que su hijo tiene dificultades y necesita ayuda. Colabore con su consejero escolar; deje que le dé sugerencias y consejos sabios a ambos, sea el vínculo entre los profesionales externos y la escuela. En estos momentos, los padres necesitan a alguien que esté de su lado, que pueda pensar de manera objetiva y sin emoción. Los consejeros escolares no están ahí para juzgar; están ahí para apoyar en tiempos de prueba. No se sienta mal, sin en algún no le buscan a usted, sólo asegúrese que es alguien de confianza, con similares valores y que pueda guiarle a conseguir una mente en constante desarrollo. (Punto 1)

8

Presión negativa de los compañeros. Busque ayuda si constantemente está cediendo a la presión de grupo. Desarrolle una relación cercana, abierta y honesta con su hijo. Anímele a buscar una amplia variedad de amistades con modelos positivos y a unirse a grupos o realizar actividades que impliquen interactuar con modelos positivos. Infórmele que es normal querer encajar y que la presión de grupo es algo que todos los niños y adultos experimentan en algún momento. Es menos probable que los niños cedan a la presión si los padres pasan tiempo de calidad con ellos. Ayúdele a desarrollar una autoimagen positiva. Fomente la responsabilidad, la individualidad, la independencia y la asertividad. Proporcione disciplina positiva. Si sospecha que su hijo pudo haber cedido a la presión negativa de sus compañeros, intente averiguar el motivo y abordarlo..



LA UNIVERSIDAD NO ES UN SUEÑO, ES UN PLAN

PENSAMIENTOS QUE APRENDO SOBRE MI ROL

Escribo en lo que necesito trabajar...

	Adolescencia	Retos y cambios	Consejos
Me informo...			
Me involucro...			
Me inspira...			