

# Preparándose para la escuela secundaria



## *Para estudiantes y familias de octavo grado*

La transición a la escuela secundaria es un momento emocionante y estresante. A continuación se presentan algunas medidas que puede tomar para ayudar a garantizar una transición sin problemas y un comienzo exitoso en la escuela secundaria.

### **Preparación académica**

- Cree un sistema de gestión del tiempo utilizando un calendario, un planificador o una aplicación. En la escuela secundaria, tendrá más deberes y quizás este ocupado con clubes, deportes y actividades que requieran que se organice.
- Tener un área de estudio consistente y dedicada en casa, libre de distracciones (por ejemplo, teléfono celular, TV, etc.) con suficiente iluminación y suministros.
- Padres y tutores: participen en la educación de sus alumnos supervisando las calificaciones (a través de Aeries, Google Classroom), los hábitos de estudio, etc.
- Familiarícese con los requisitos de graduación del Distrito Escolar Unificado de Fullerton: <https://www.fjuhsd.org/Page/5281>
- Si asistirá a Troy el próximo otoño, familiarícese con los recursos de asesoramiento escolar: <https://www.fjuhsd.org/domain/199>
- Al seleccionar las clases de noveno grado, pregunte sobre la carga de trabajo de cada clase y analice su compromiso de tiempo con las actividades. Esfuércese por lograr un equilibrio saludable entre lo académico, las actividades y el tiempo libre.

### **Salud socioemocional**

- Incorpore formas saludables de eliminar el estrés todos los días. Las ideas pueden incluir hacer ejercicio, llevar un diario, pasatiempos, dibujar, leer, bailar, reír, salir al aire libre, ejercicios de respiración/atención plena, etc.
- Practique el cuidado personal todos los días durmiendo lo suficiente, comiendo bien y moviendo el cuerpo.
- Planifica participar en el campus a través de clubes estudiantiles, deportes, etc. Ser parte de su comunidad escolar fomenta el compromiso y la conexión.
- El voluntariado es bueno para usted y para la comunidad. Puede ser voluntario a través de clubes de servicio en el campus o a través de organizaciones comunitarias cercanas a su hogar.
- Familias, supervisen el tiempo que sus alumnos pasan frente a la pantalla y el uso del teléfono celular. Recomendamos encarecidamente a los estudiantes que carguen todos los dispositivos fuera de su habitación para poder dormir lo suficiente y sentirse bien.

## **Exploración universitaria y profesional**

- ♦ Familiarícese con los requisitos de elegibilidad “a-g” de la Universidad de California (UC) y la Universidad Estatal de California (CSU): <https://www.fjuhsd.org/Page/5281>
- ♦ Explore posibles carreras en función de sus intereses:  
<https://www.careeronestop.org/toolkit/careers/interest-assessment.aspx>
- ♦ En familia, hablen sobre las metas de educación postsecundaria de su hijo para asegurarse de que están trabajando para lograr las mismas metas después de graduarse.