



Año 6

Los Años en la Preparatoria: Transición a la Edad Adulta

En Este Ejemplar...

Carta de Bienvenida al Padre
Página 1

El Sueño y la Salud a través de la Transición de la Escuela Preparatoria
Página 2

Exámenes de Matriculación al Colegio
Páginas 2 a 3

El Contexto Étnico y Sentimientos de Pertenencia en las Matemáticas del Noveno Grado
Página 3

Diferentes Tipos de Colegios y Universidades
Página 4

Querido Padre:

Bienvenidos al Proyecto de la Escuela Preparatoria de UCLA, una continuación del Proyecto de Diversidad de la Escuela Secundaria de UCLA en el cual usted y su hija o hijo participaron los últimos tres años. Como padre o tutor de un estudiante que ha completado su tercer año en una de nuestras escuelas secundarias de California, usted nos ha dado permiso permanente para incluir a su hijo o hija en la extensión de este importante proyecto. Nuestro boletín de noticias, *Los Años de la Preparatoria: La Transición a la Edad Adulta*, lo mantendrá informado sobre el estudio.

Como investigadoras principales, permítanos reintroducirnos. Sandra Graham es una Profesora en el Departamento de Educación en UCLA. Jaana Juvonen es una Profesora en el Departamento de Psicología en UCLA. Nuestros colaboradores en el Norte de California son Frank C. Worrell, un Profesor en la Escuela de Graduados de Educación en UC Berkeley, y Brett Johnson Solomon, una Profesora Asociado en el Departamento de Estudios Liberales en la Universidad de Santa Clara. Nosotros estamos dedicando nuestras carreras al estudio del desarrollo de la adolescencia en las escuelas. Tenemos un interés particular en el desarrollo social de los adolescentes – sus relaciones con compañeros, sus redes de amistad, si se sienten aceptados o rechazados, sus deseos de estar conectados a la comunidad, sus pensamientos sobre el futuro, y como estos sentimientos afectan su adaptación y rendimiento académico en la preparatoria. Basado en lo que hemos aprendido del desarrollo de los adolescentes, nosotros creemos que las relaciones sociales saludables y el éxito académico en el presente y en el futuro van mano a mano. Nuestra meta a largo plazo es usar la información obtenida en nuestras investigaciones para desarrollar programas entre las escuelas que sean sensibles a las necesidades de todos los adolescentes. En esta etapa nueva del proyecto, nosotros estamos especialmente interesados en como las experiencias pasadas de la secundaria y como los sentimientos actuales de los estudiantes sobre su escuela nueva, sus compañeros, y de ellos mismos influye su rendimiento académico y desarrollo saludable en escuelas que se diferencian en diversidad étnica. Como el estado con la población mas diversa que cualquier otro estado en la nación, California sigue siendo el lugar perfecto para la extensión de este estudio.

Como un participante en este estudio, seguiremos a su hija/o los cuatro años de la preparatoria y el primer año después de graduación. Cada año de estos cinco años, su joven completará una encuesta confidencial en la cual se le preguntará sobre sus experiencias académicas y sociales, sobre sus desafíos y éxito en la preparatoria. La encuesta de la primavera del noveno grado estará completa cuando usted reciba este Boletín. Nos complace informarle que la mayoría de los estudiantes pensaron que le encuesta fue interesante y disfrutaron terminar la encuesta en la forma nueva usando iPads. También estuvieron contentos de recibir su honorario de 20 dólares por completar la encuesta.

Publicado una vez al año, nuestro boletín le proveerá con noticias del progreso de nuestro estudio. Cada volumen del boletín tendrá ensayos informativos sobre temas que son importantes al desarrollo de la adolescencia y al rendimiento en la preparatoria, al igual que descripciones de investigaciones recientes que serían de interés para usted como padre de un adolescente. Los artículos serán escritos por nosotros y por nuestro equipo talentoso de estudiantes en el nivel pre- y pos-grado. Esta tercera edición informa nuestras conclusiones sobre cómo el sueño podría estar relacionado con la salud mental y física y en los sentimientos de pertenencia en matemáticas del noveno grado. También se incluyen dos artículos informativos sobre los exámenes de matriculación a la universidad y información sobre los diferentes tipos de colegios y universidades en los Estados Unidos.

Si tiene alguna pregunta sobre el estudio o cualquier otra información contenida en este Boletín, por favor siéntase con confianza a llamar (661) 889-0559, Manpreet Dhillon, nuestra Gerente del Proyecto. Ella estará contenta de hablar con usted. Si usted prefiere, ella los puede poner en comunicación con una de las Investigadoras Principales.

Seguimos siendo agradecidos con ustedes como padres, y al personal y maestros del noveno grado en la escuela preparatoria de su adolescente.

Disfrute el Boletín!

Visite nuestro sitio web:

www.uclaschooldiversityproject.com

El Sueño y la Salud a través de la Transición de la Escuela Preparatoria

Escrito por: Dr. Sandra Graham y Hannah Schacter

Durante la transición de la escuela secundaria a la preparatoria, usted se habrá dado cuenta que su joven quería quedarse despierto más tarde en la noche. Este cambio en la preferencia del sueño es muy normal. Los cambios hormonales durante la adolescencia - principalmente una hormona llamada melatonina - permiten a los adolescentes a quedarse despiertos tarde antes de sentir sueño. Los estudios demuestran que si les permiten a los adolescentes que tengan control de sus propios horarios de sueño, probablemente se mantuvieran despiertos hasta la 1AM y dormirían hasta las 10AM de la mañana siguiente. Debido a que estas preferencias de sueño compiten con las horas de inicio de la escuela, los estudiantes pueden ser privados de sueño y pueda ser que les de sueño durante el día escolar. El sueño inadecuado parece relacionado con más problemas de salud en algunos adolescentes.

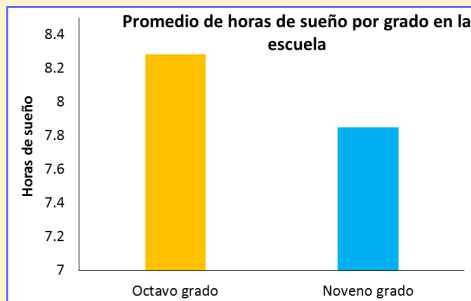


Figura 1: Promedio de Horas de Sueño por Grado

En las encuestas del octavo y noveno grado, le preguntamos a su hija o hijo a qué hora en lo general se acostaban a dormir durante la semana y a qué hora se levantaban por la mañana. De acuerdo con estas respuestas, calculamos el número de horas que los estudiantes estaban durmiendo cada noche. Figura 1 muestra una caída significativa en las horas nocturnas de sueño entre el octavo y el noveno grado. Las investigaciones sugieren que los adolescentes probablemente necesitan cerca de 9 horas de sueño por la noche. Nuestros resultados coinciden con otros estudios que muestran que menos del 10% de los estudiantes de la preparatoria obtienen por lo menos 9

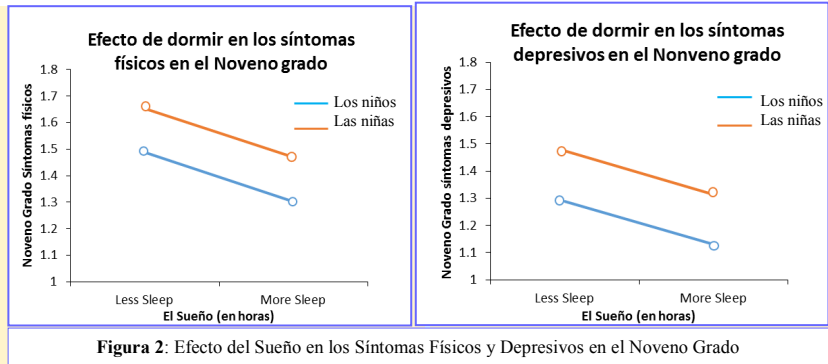


Figura 2: Efecto del Sueño en los Síntomas Físicos y Depresivos en el Noveno Grado

horas de sueño por la noche.

Si los adolescentes duermen menos puede tener un efecto sobre la salud mental y física?

Figura 2 muestra el efecto de sueño entre semana en los informes de los estudiantes de los síntomas físicos (por ejemplo, dolores de cabeza, dolores de estómago) y síntomas depresivos (por ejemplo, sentirse triste) durante el noveno grado. Usted puede ver que menos horas de sueño están relacionadas con más de cada tipo de síntoma. Estos efectos fueron algo más fuerte para las niñas que los niños.

El cambio de las hormonas no es lo único que mantiene a los adolescentes despiertos por la noche. La disponibilidad de 24 horas de televisión, el Internet, teléfonos celulares y otras tecnologías sugieren que las horas de dormir más tarde de los adolescentes pueden ser una combinación de la biología y el ambiente de medios de comunicación. Cuando su hija o hijo estaba en el octavo grado, le preguntamos en la encuesta sobre la cantidad de tiempo que utilizan diversas tecnologías como sus computadoras y teléfonos celulares. Después examinamos si el uso de la tecnología en el octavo

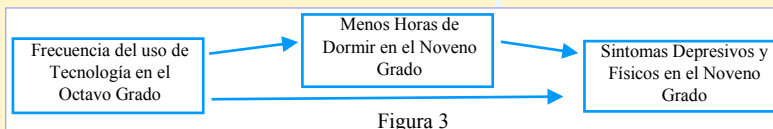


Figura 3

grado se relaciona con el sueño en el noveno grado y los síntomas depresivos y físicos.

Figura 3 muestra lo que encontramos. Las flechas muestran las relaciones esperadas. El uso de la tecnología reportado por los estudiantes en el octavo grado predijo menos sueño en el noveno grado. Menos horas de dormir por la noche, entonces predijeron más síntomas de salud mental y física en el noveno grado.

Los estudiantes parecen estar durmiendo menos por la noche del octavo al noveno grado, pero la escuela empieza igual de temprano en la preparatoria (quizás a veces más temprano). Mientras las exigencias académicas incrementan en la escuela preparatoria, algunos estudiantes pueden encontrar que están recibiendo menos horas de dormir de lo que necesitan. Estas demandas podrían ser especialmente difícil para los adolescentes que pasan mucho tiempo en sus teléfonos celulares y computadoras a tardes horas de la noche. Dado que menos horas de sueño puede estar relacionada con problemas de salud, los padres deben hacer todo lo posible para controlar la hora de dormir de sus hijos adolescentes

y educarlos acerca de la importancia de dormir lo suficiente para un desarrollo saludable.

Exámenes de Matriculación al Colegio

Escrito por: Jessica Chicas-Morales

Exámenes de matriculación al colegio se requieren cuando se aplica al colegio. La mayoría de los estudiantes toman el SAT y / o el ACT durante el grado 11 o 12 en la escuela preparatoria. Sin embargo, algunos estudiantes también toman exámenes SAT Subject, pruebas de AP, o un examen de práctica llamado el PSAT (una versión práctica del examen SAT) durante el 10 o 11 grado. Abajo se encuentra una gráfica con información más detallada sobre el tipo de exámenes normalmente requeridos para la admisión a la universidad. Es importante que consulte con cada universidad de su interés para obtener más información sobre los exámenes que se requieren. Cada examen tiene también una cuota, los estudiantes deben hablar con su consejero del colegio para ver si son elegibles para una exención de cuotas.

<p>PSAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versión preliminar del SAT • Los estudiantes con altas puntuaciones son elegibles para Becas de Mérito Nacional. Para más información, visite: http://www.nationalmerit.org/entering.php • Un total de 2 horas y 45 minutos <ul style="list-style-type: none"> • 60 minutos de lectura basada en evidencia, 25 minutos de escritura y lenguaje, 25 minutos sin calculadora, y 45 minutos con la calculadora • Mayor puntuación posible es 1520 	<p>SAT subject</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen basado en Materias Específicas: la ciencia (por ejemplo, biología, química, física), la historia (por ejemplo, Historia Mundial de los Estados Unidos, Historia Mundial), lengua extranjera (por ejemplo, español, francés), la literatura, etc. • Estudiantes que toman el examen pueden tomar hasta 3 exámenes en un solo día • Reciben entre 200 a 800 puntos • La prueba dura el total de 1 hora
<p>SAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ofrecido 7 veces al año a partir de enero y terminando en diciembre • En cada sección reciben entre 200 a 800 puntos • Estudiantes que toman el examen pierden un cuarto de un punto por respuestas incorrectas • Un total de 3 horas y 45 minutos <ul style="list-style-type: none"> • Un ensayo de 25 minutos, seis secciones de 25 minutos (matemáticas, lectura crítica, y escritura), dos secciones de 20 minutos (matemáticas, lectura crítica, y escritura), y una sección de escritura de opción múltiple de 10 minutos 	<p>ACT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen basado en contenido • Ofrecido sólo 6 veces al año empezando en febrero y terminando en diciembre • No pierden puntos por respuestas incorrectas • En cada sección reciben entre 1 a 36 puntos • www.act.org • Un total de 2 horas y 55 minutos • 45 minutos de una sección en Inglés, 60 minutos de matemáticas, 35 minutos de lectura, 35 minutos de ciencia, y 30 minutos de una prueba de escritura opcional
	<p>AP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basado en Materias Específicas: Basado en el aprendizaje adquirido en cursos de AP • Un total de 36 exámenes disponibles, cada uno con sus propios requisitos • Calificados del 1 al 5 pero sólo un 3 o superior ofrece créditos universitarios • Dos secciones (un total de 3 horas) <ul style="list-style-type: none"> • Elección múltiple y respuesta libre

El Contexto Étnico y Sentimientos de Pertenencia en las Matemáticas del Noveno Grado

Escrito por: Dr. Sandra Graham y Jessica Morales-Chicas

Las matemáticas del noveno grado se describen a menudo como un curso de "guardián". Por ejemplo, los estudiantes que no pasan Álgebra I a finales del noveno grado son menos propensos a tomar cursos más avanzados de matemáticas en la escuela preparatoria que los prepara para la universidad. Estamos interesados en las actitudes de los estudiantes sobre las matemáticas del noveno grado, en particular, sus sentimientos de pertenencia en esa clase. Cuando nos referimos a la pertenencia queremos decir el grado en que los estudiantes se sienten aceptados, respetados y conectados a otros estudiantes en su clase de matemáticas. En la encuesta del noveno grado, le preguntamos a su hija o hijo que nos dijera lo mucho que estaban de acuerdo con frases como "Me siento respetado en mi clase de matemáticas", "Me siento como si pertenezco con los otros estudiantes" y "Me siento cómodo en mi clase de matemáticas". Esta fue nuestra medida de sentimientos de pertenencia en matemáticas del noveno grado.

Dada nuestro grupo de estudiantes multiétnico, también nos interesa saber si dos variables de contexto étnico matemáticas afectan la pertenencia. El primer variable era la representación percibida del grupo étnico de uno en la clase de matemáticas. Por ejemplo, cuando un estudiante del noveno grado ve alrededor de su clase de matemáticas, ven pocos o muchos estudiantes de su grupo étnico? Nosotros pensamos que los estudiantes pueden sentirse que pertenecen más en su clase de matemáticas cuando hay más compañeros de la misma etnia. Nuestro segundo variable de contexto étnico fue el clima étnico percibido, o el grado en que los estudiantes creen que su escuela promueve una cultura en la cual todos los grupos

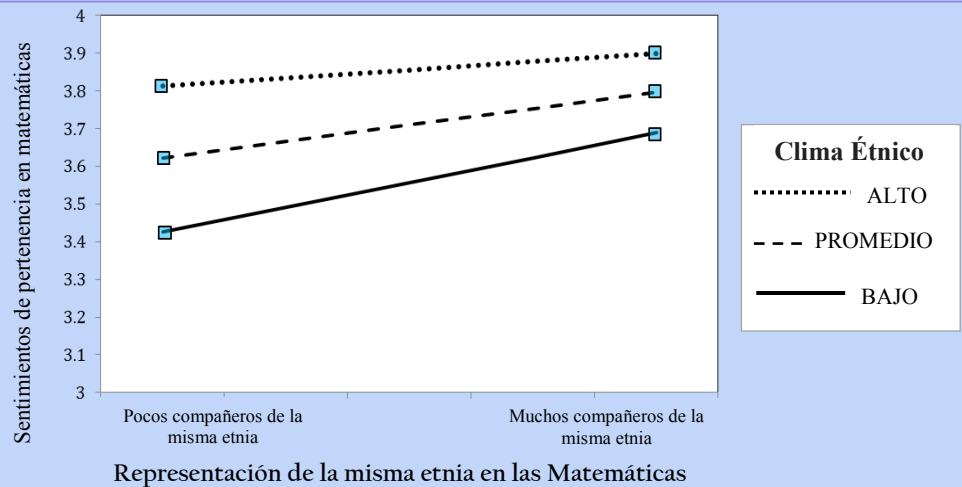


Figura 1: Efectos del Clima Étnico y los Compañeros de la Misma Etnia en la Pertenencia de Matemáticas en el Noveno Grado

étnicos son tratados con justicia e igualdad y donde se alienta las interacciones positivas entre estudiantes de diferentes grupos étnicos. Esperábamos que un clima étnico positivo también estaría relacionado con los sentimientos más fuertes de pertenencia en matemáticas del noveno grado.

Figura 1 muestra que fueron apoyados nuestras hipótesis. Los estudiantes de todos los grupos étnicos informaron mayor pertenencia en sus clases de matemáticas cuando había más compañeros de su mismo grupo étnico y cuando había un clima étnico positivo en la escuela. Incluso cuando había pocos compañeros del propio grupo étnico de uno en la clase de matemáticas (la parte izquierda de figura 1), los estudiantes se sienten más como si pertenecieran cuando el clima étnico promueve mismo estatus y la cooperación entre todos los grupos. Por lo tanto, un clima

étnico positivo puede ayudar a aumentar los sentimientos de pertenencia, independientemente de la composición étnica de la clase de matemáticas de un estudiante.

Qué clase de matemáticas del noveno grado son asignados los estudiantes depende en muchos factores, incluyendo su clase de matemáticas del octavo grado, resultados de exámenes, conflictos de horario u otras decisiones complejas. Por todas estas razones, los estudiantes pueden estar en una clase de matemáticas, donde no hay muchos compañeros de clase de su propio grupo étnico (son una minoría). Una de las mejores maneras de promover alta pertenencia en el noveno grado para todos los estudiantes de matemáticas es que los profesores, el personal y los propios estudiantes ayuden a crear un ambiente escolar donde todos se sientan que son respetados y conectados.

Exámenes de Matriculación al Colegio

(continuación)

Cómo Prepararse para estos Exámenes

La Práctica Perfecciona: Consejos para el Éxito en los Exámenes

- Los más que estudien los estudiantes lo más que estarán preparados.
- Libros de preparación para los exámenes, cursos tomados en persona, y cursos en el internet están disponibles a una cuota variable, dependiendo del programa
- Algunas empresas de preparación de los exámenes ofrecen pruebas de práctica gratis temporalmente o sesiones de estrategia sin costo
- Algunas escuelas preparatoria ofrecen preparación para el examen gratis o a un precio reducido, consulte con su consejero de colegio para más información
- Creando y revisando tarjetas con información sobre la prueba proporciona una gran estrategia para ayudar a retener la información
- Examinando el tiempo durante las pruebas de práctica proporciona una buena oportunidad para el examen real
- Hacer un seguimiento de las áreas débiles y fortalecer a través de la práctica es la clave.

Para más información, visite: <http://www.princetonreview.com/> o <http://www.kaptest.com/>

El Día del Examen: Qué Llevar:

- Una buena noche de descanso
- Merienda y agua
- Identificación con foto
- Lápiz No. 2 y goma de borrar blanda
- Su boleto de admisión
- Un reloj para medir el tiempo
- Ropa cómoda
- Una calculadora "aceptable" (asegúrese de leer las reglas sobre la calculadora)



Diferentes Tipos de Colegios y Universidades

Escrito por: Kara Kogachi

Como probablemente ya sospecha, todas las universidades no son iguales. De hecho, hay varios tipos de diferentes colegios. El primer paso en determinar qué universidad quieres asistir es decidir qué tipo de recursos universitarios te atraen. Abajo se encuentran los tipos básicos de colegios que se encuentran en los Estados Unidos.

Con más de 3,000 opciones de universidades en los EE.UU., elegir la escuela que es el más adecuado para ti es importante. Puedes comenzar hacer algunas preguntas que ayudan a la mayoría de los estudiantes encontrar el colegio o universidad que es correcto para ti.

Usa esta guía para:

1. Aprender sobre algunas categorías clave en la búsqueda de las universidades.
2. Obtener consejos de los estudiantes universitarios y educadores.
3. Responde a preguntas para descubrir qué es importante para ti.

Estos son los tipos de colegios básicos:

¿Es un colegio lo mismo que una universidad?

¿Qué significa "artes liberales"?

¿Por qué algunos colegios se llaman públicos y otros privados?

Universidades de cuatro años

Universidades de cuatro años ofrecen programas que conducen a un título de licenciatura. Estos incluyen universidades y colegios de artes liberales.

Colegios de Artes Liberales

Estos colegios ofrecen una amplia base de cursos en las artes liberales, que incluye áreas como la literatura, historia, idiomas, matemáticas y ciencias de la vida. La mayoría son privados y ofrecen programas de cuatro años que conducen a un título de licenciatura. Estos colegios te pueden preparar para una variedad de carreras o para estudios de postgrado.

Universidades

Las universidades a menudo son más grandes y ofrecen más carreras y un grado de opciones—licenciatura, maestría y doctorados—a comparación de los colegios. La mayoría de las universidades contienen varios colegios más pequeños, como los colegios de artes liberales, ingeniería o las ciencias de salud. Estos colegios pueden prepararte para una variedad de carreras o para estudios de postgrado.

Colegios con un enfoque específico

Algunos colegios se centran en un interés específico o población estudiantil. Éstos incluyen:

Colegios religiosamente afiliados

Algunos colegios privados están conectados a una fe religiosa. La conexión puede ser solamente histórica, o puede afectar a la vida estudiantil en el día a día.

Colegios de Artes

Colegios de arte y conservatorios se centran en las artes. Además de los cursos regulares, estas instituciones ofrecen capacitación en áreas como la fotografía, la música, el teatro o el diseño de moda. La mayoría de estos colegios ofrecen grados de asociado o licenciatura en las artes o un campo especializado.

Colegios del mismo sexo

Todos los colegios públicos de cuatro años, y la mayoría de los colegios privados, son mixtos (hay mujeres y hombres). Pero hay algunos colegios privados que son específicamente para los hombres o para las mujeres.

Colegios Especializados en misión

Colegios y universidades históricamente negras (HBCU) se centran en la educación de los estudiantes afroamericanos. Instituciones que sirven a hispanos (HSIs) son los colegios en los que por lo menos el 25 por ciento de los estudiantes de tiempo completo son hispanos. HBCUs y HSIs pueden ofrecer programas, servicios y actividades dirigidas a los estudiantes subrepresentados que sirven.

Colegios de dos años

Los colegios de dos años ofrecen programas que conducen a un certificado o un título de asociado. Estos incluyen los colegios comunitarios, colegios técnicos-profesionales y colegios profesionales.

Colegios Comunitarios

Los colegios de dos años ofrecen programas que conducen a un certificado o un título de asociado. Estos incluyen los colegios comunitarios, colegios técnicos-profesionales y colegios profesionales. Los colegios comunitarios son a menudo una opción accesible con una matriculación relativamente más baja.

Profesional - técnico y Colegios Carrera Artes

Colegios técnicos-profesionales y colegios de carreras ofrecen entrenamiento especializado en un sector o una carrera en particular. Posibles programas de estudio incluyen el arte culinario, la lucha contra incendios, la higiene dental y la tecnología de records-médicos. Estos colegios suelen ofrecer los certificados o títulos de asociado.

Los colegios públicos son financiados por los gobiernos locales y estatales y por lo general ofrecen tasas de matrícula más bajas que los colegios privados, especialmente para los estudiantes que son residentes del estado donde se encuentra un colegio.

Las universidades privadas se basan principalmente en la matrícula, cuotas y fuentes privadas de financiación. Las donaciones privadas a veces pueden ofrecer paquetes de ayuda financiera generosas para los estudiantes.

Para obtener más información y ayuda al escoger los tipos de colegios correctos, visite a las herramientas disponibles en College Board:

(1)Tipos de Colegios <https://bigfuture.collegeboard.org/find-colleges/college-101/types-of-colleges-the-basics>

(2)Buscar Colegios <https://bigfuture.collegeboard.org/college-search>

(3)Encontrar el Colegio correcto para ti <https://bigfuture.collegeboard.org/find-colleges/how-to-find-your-college-fit/college-search-step-by-step>

(4)Carreras de Colegio y Formación <https://bigfuture.collegeboard.org/majors-careers>

Equipo del Estudio de Preparatoria

Investigadores Principales

Sandra Graham, Ph.D
Jaana Juvonen, Ph.D
Frank C. Worrell, Ph.D
Brett Solomon, Ph.D

Becario Visitante

April Taylor, Ph.D

Gerentes del Proyecto

Manpreet Dhillon
Hailey Ferroni
Natalia Zafferano

Becario Pos-doctoral

Leslie Echols, Ph.D

Estudiantes de Posgrado

Amirah Saafir
Ariana Bell
Bryan Thornton
Cheri Hodson
Daisy Camacho
Danielle Smith
Feliz Quinones
Hannah Levy
Hannah Schacter
Jessica Morales-Chicas
Kara Kogachi
Leah Lesserd
Manpreet Dhillon
Young Yun

Estudiantes de Pregrado

Amy Aldana
Angel Abajian
Angela Lan-Anh Nguyen
Angela Maldonado
Bernardette Pinetta
Caprice Angelina Primo
Christine (Hanbeen) Lee
Connie Zhu
Edith De La Cueva
Elayne Nguyen
Iman Bahrin
Jaskaran Sandhu
Jasmin Aquino
Jasmine Bouzaglou

Jeanette Saucedo

Jenna Kim
Jessica De La Rosa
Jose Luna
Julia Winokur
Kathlynn Ly
Kathy Nguyen
Kevin Castro-Moino
Lauren Robinson
Lucia Camacho
Luis Mendez
Luisana Suchilt
Mako Tanaka
Melissa Merida
Monica Escobar

Natasha Mahdi

Preciosa Sipin
Ramon Gomez
Raveena Martin
Ronald Lee
Sarah (Yang Gi) Lau
Shriya Venkatesh
Soleil Herring
Stephanie Chyorny
Stephanie Soto-Lara
Vivian (Biwei) Huang
Whitney Akabike