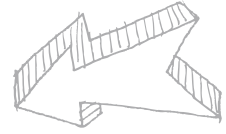


UNA ESTRATEGIA EXITOSA DE CÓMO TOMAR NOTAS



Cornell Notes es una estrategia para tomar notas que muchos estudiantes encuentran útil. Todo lo que se necesita son hojas sueltas de papel, que se mantienen en una carpeta, con margen en cada página como se ilustra en el diagrama.

DURANTE CLASE, ESCRIBE TUS NOTAS EN EL LADO DERECHO DEL PAPEL

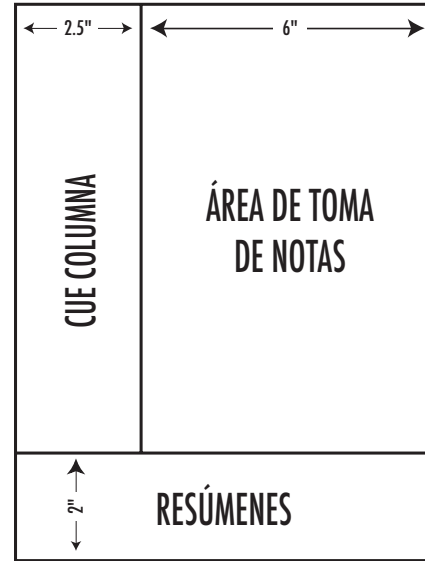
- ✓ Escribe en un párrafo, saltándote líneas para separar información de manera lógica.
- ✓ Esfuérzate anotando las ideas principales en lugar de detalles y ejemplos.
- ✓ Usa abreviaciones para escritura adicional y tiempo de escuchar.
- ✓ Usa fotos o dibujos cuando sean útiles.

DESPUÉS DE CLASE, ACLARA TUS NOTAS Y AGREGA SUGERENCIAS

- ✓ Revisa o corrige puntos incompletos y extiende las notas que estén muy superficiales.
- ✓ Subraya palabras clave y frases.
- ✓ Escribe palabras clave y preguntas en la columna izquierda como sugerencias para despertar tu memoria.
- ✓ Resume cada página de notas escribiendo una oración o dos en la parte de debajo de la página.

ESTUDIA TUS NOTAS

- ✓ Cubre el lado derecho de tu página, lee tus sugerencias y preguntas y recita la información tan completamente posible. Descubre la página para verificar la información.
- ✓ Sobrepón varias hojas de notas de una sola lección o lectura y observa las sugerencias en la columna izquierda. Estudia la sucesión de la información. Escribe tus impresiones.
- ✓ Revisa recitando lo que sabes y repasando tus impresiones.



5340 Skylane Boulevard, Santa Rosa, CA 95403
(707) 524-2600 • www.scoe.org

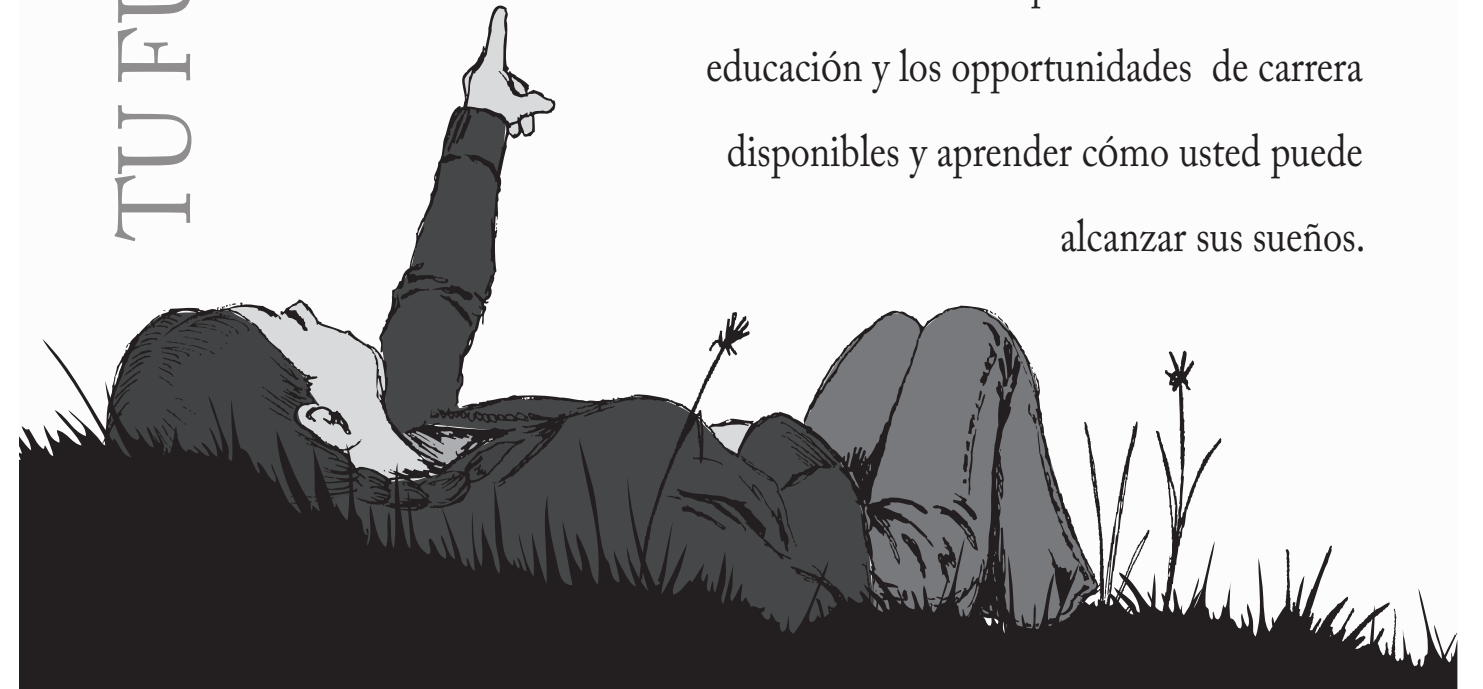
Steven D. Herrington, Ph.D., Superintendente de las Escuelas Condado de Sonoma

TU FUTURO EMPIEZA AHORA

LISTA DE SECUNDARIA A PREPARATORIA



La secundaria es el mejor momento para comenzar a explorar el alcance de la educación y los oportunidades de carrera disponibles y aprender cómo usted puede alcanzar sus sueños.



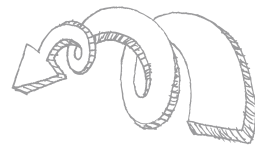
En el mundo de hoy, la educación y el entrenamiento más allá de la preparatoria tienen mucha más importancia que nunca antes si es que tu quieres alcanzar tus sueños. Tú debes de tomar las clases adecuadas en la preparatoria para entrar a la universidad y lograr las metas de tu profesión – que es algo en lo que debes de estar pensando desde ahora.

La secundaria también es un buen tiempo para empezar a explorar la amplia variedad de ocupaciones disponibles para ti y darte cuenta como te sentirías siendo un doctor, un maestro, un mecánico, un chef, un programador en computación, un músico, o cualquier carrera que sea apropiada para tus intereses y habilidades. Pero es mejor planear con anticipación para que así sepas que es lo que quieres y estés listo para tomar las clases que te lleven allá.

Para alcanzar tus metas, tú y tus padres tendrán que hablar de las clases de preparatoria, actividades adicionales al programa de estudios, expectativas del puntaje de las calificaciones, y mucho más. Estas discusiones deben de empezar cuando tu estés en séptimo y octavo grado, para que tu no pierdas nada de lo que esta disponible para ti en la preparatoria.

Esta lista fue diseñada por la Oficina de Educación del Condado de Sonoma para ayudarte a mirar hacia adelante y prepararte para un éxito en el futuro.

SÉPTIMO GRADO



- MaAsegúrate que tu **horario de clases** incluya un programa sólido de clases académicas.
- Si puedes, inscríbete en secciones o clases de matemáticas avanzadas.
- Encuentra la biblioteca de la escuela y fíjate si tienen un grupo de estudios después de la escuela o un **club de tareas**.
- Usa un calendario y una agenda diariamente para organizar tu tarea.
- Aprende como **usar un método de probada eficacia para tomar notas**, tal como el de Cornell Notes, para ayudarte a tener éxito en tu clase.
- Aprende a calcular tu Promedio de Puntaje de Calificación (GPA).
- Averigua si tu escuela tiene un programa de **AVID** (Avance Vía Determinación Individual) y ve si tu calificas. Más del 90% de estudiantes de AVID se gradúan de la preparatoria preparados para entrar a una universidad de cuatro años.
- Averigua si tu escuela tiene programas de lengua extranjera, artes de desempeño, o educación en carreras técnicas (CTE) en los cuales tu puedas participar.
- Asiste al evento del día de profesiones** en tu escuela o visita el Colegio del Condado de Sonoma y la Feria de Listos para una Carrera, que tendrá lugar en Septiembre en la Preparatoria Windsor High.
- Asiste a **las conferencias de padres y maestro**. Aprende a interactuar con los maestros y otros adultos.
- Da lo mejor de ti en las pruebas de rendimiento. Te preparará para tus exámenes de entrada a la universidad que tomaras en la preparatoria.
- Inscríbete para participar en **programas de enriquecimiento en verano** o programas de preparación para la universidad ofrecidos en las universidades locales, tales como el EXCEL para Jóvenes o Programas de Talento Académico –Academic Talent Program– en la Universidad del Estado de Sonoma (SSU).
- Recuerda tener en cuenta tu reputación online cuando estés en redes sociales. Las cosas que dices podrían potencialmente ser vistas por un futuro empleador.

COMO CALCULAR TU PROMEDIO DE PUNTAJE DE CALIFICACIÓN (GPA)

Suma los valores de puntaje de las calificaciones en letra que recibes por cada clase, entonces divide el total por el número de clases que estas tomando. Tu promedio de puntaje de calificación puede tener una escala de 4 a 0, siendo 4 el mejor.

- A** = 4
- B** = 3
- C** = 2
- D** = 1
- F** = 0

OCTAVO GRADO



- Asegúrate que tu horario de clases incluya un programa sólido de clases académicas.
- Ve si puedes tomar **clases avanzadas de álgebra o matemáticas** y de inglés.
- Ve a la biblioteca y averigua como te puedes inscribir para una carrera en el Internet y para una cuenta de planeación académica, tales como *Naviance*, *Kuder Navigator* o *California Career Zone*.
- Continúa participando en clases AVID, grupos de tarea, y clubes escolares.
- Averigua si tu escuela tiene programas de lengua extranjera o de artes en los cuales tu puedas participar.
- Continúa usando tu **calendario o una agenda diariamente** para organizar tu tarea y tus asignaturas de clase.
- Asiste al **evento de día de profesiones** o sigue a tus padres o a otros adultos en sus trabajos.
- Visita el Colegio del Condado de Sonoma y la Feria de Listos para una Carrera, que tendrá lugar en Septiembre en la Preparatoria Windsor High.
- Aprende sobre los **requisitos a-g** de preparatoria que te permiten asistir a una universidad de cuatro años directamente saliendo de la preparatoria.
- Cuando programes tus clases de preparatoria, asegúrate de incluir las clases a-g.
- Instrúyete sobre cuantos créditos necesitas para graduarte de la preparatoria.
- Da lo mejor de ti en **las pruebas de rendimiento**. Estas de prepararan para tus exámenes de entrada a la universidad que tomaras en la preparatoria.
- Visita tu preparatoria**. Conoce donde se encuentran algunos de los salones como: la oficina escolar, el gimnasio y los casilleros, los laboratorios de ciencias, consejería y los centros de carreras, etc.
- Preguntas sobre los programas de senderos para las carreras en la preparatoria, programas de estudios académicos, y/o comunidades de aprendizaje.
- Visita a un colegio que ofrece el primer ciclo universitario o una universidad.
- Si tienes una cuenta de profesiones en línea y una cuenta de planeación académica, úsala para completar un plan de 6 a 10 años y determinar tus metas.
- Recuerda que la participación en **actividades adicionales al programa de estudios** en la preparatoria – deportes, porristas, concilio escolar – requieren un buen GPA.
- Anima a tus padres a ir a **la exhibición escolar** de tu preparatoria.
- Investiga si tu preparatoria local ofrece algunas **clases para avanzar Step Up**. Estas son clases después de la escuela o clases de verano especialmente diseñadas para los estudiantes de secundaria. Estas clases se enfocan en áreas específicas de la profesión y son enseñadas por maestros de preparatoria.
- Averigua en que fecha tu preparatoria **ofrecerá una orientación para los estudiantes de noveno grado y asiste**.

¿CUÁLES SON LOS REQUISITOS A-G?

Los requisitos a-g son una serie de 15 a 18 clases de preparatoria que prepara a los estudiantes para la universidad. Si tú terminas estas clases con una calificación de C o mejor, estarás listo para avanzar a la universidad o una escuela técnica de tu elección. Las clases que tomas en la secundaria te proveerán la base para las clases a-g en la preparatoria.



HISTORIA
2 años requeridos **A** ✓✓

INGLÉS
4 años requeridos **B** ✓✓✓✓

MATEMÁTICAS
3 años requeridos **C** ✓✓✓✓
4 años requeridos

LABORATORIO DE CIENCIAS
2 años requeridos **D** ✓✓✓
3 años requeridos

LENGUA EXTRANJERA
2 años requeridos **E** ✓✓✓
3 años requeridos

ARTES VISUALES Y DE DESEMPEÑO
1 año requeridos **F** ✓

COLLEGE PREP ELECTIVE
1 año requeridos **G** ✓