Modulo 1—Imagina tu Futuro

En esta sesión, has podido identificar tu pasión y tus objetivos. Si pretendes obtener el apoyo (emocional, intelectual o financiero) de los adultos en este proceso, es importante que empieces a compartir con ellos tus pensamientos y planes después del instituto. Al hacerlo, te invitamos a que tengas en cuenta que tus padres/tutores pueden o no haber tenido la oportunidad de hacerlo con alguien cuando tenían tu edad.

A lo largo de las semanas, te daremos consejos para ayudarte a abordar las conversaciones difíciles con los adultos. Necesitarás apoyo adicional de los adultos en los próximos años para navegar a través de la escuela secundaria y la vida después de la escuela secundaria. Tu actitud hacia los adultos en tu vida será crucial para determinar su voluntad y capacidad de estar a tu lado.

El primer paso es buscar el momento y el lugar adecuados para compartir la información que estás recibiendo a través del programa Caminos hacia tu Futuro con tus padres/tutores. Una vez que lo hagas, ¡tienes que COMPARTIR PRIMERO! Así que, por ahora, lo único que te pedimos es que empieces a hablar con ellos (sí, sabemos que puede que esto no te entusiasme; sin embargo, te invitamos a que empieces esa conversación).

Podrías decir algo como:

- Hey, tienes un minuto? Quería compartir con ustedes algo que hicimos el día de hoy en Caminos hacia tu futuro
- Tambien puedes intentar algo como:
- Oye, voy a compartir contigo algo que creo que es importante que hablemos

Una vez que tengas su atención:

- Comparte tus ideas con ellos.
- Comparte como tus ideas se conectan con tu.
- Preguntales cómo pueden ayudarte a conseguirlo.

Modulo 2—Utilice el GPS para encontrar su camino

Hoy te pedimos que compartas con tu padre/tutor lo que has aprendido sobre el modelo GPS. Puedes intentar decir algo como

- Hoy he aprendido que es importante fijarse objetivos. También he conocido una herramienta llamada GPS que puedo utilizar para gestionar mis objetivos.

Si te preguntan por el GPS, aquí tienes una forma fácil de explicarlo:

- G significa Selección de Objetivos: "¿A dónde quieres ir?".
  Consejo: Este es un buen momento para compartir con ellos tu objetivo.
- P significa Búsqueda de Estrategias: "¿Cuál es la mejor manera de llegar allí?
  Consejo: Este es un buen momento para preguntarles si tienen algunas ideas sobre cómo pueden ayudarte a conseguir tu objetivo.
- S de Cambio de Marcha-"A veces es necesario ajustar la ruta que tomas".
  Consejo: Aprovecha este momento para hacerles saber que persistirás en la consecución de tus objetivos, pero que eres flexible en la forma de llegar a ellos.

También puedes decirles que escuchaste un panel y que estás trabajando en una línea de tiempo personal de tus planes después de la escuela preparatoria. Haz una foto de tu línea de tiempo y compártela con ellos.

Modulo 3—Desarrollar una mentalidad de crecimiento

Esperamos que la sesión de hoy le haya ayudado a encontrar estrategias para alcanzar sus objetivos. También esperamos que las experiencias, los consejos y las palabras de sabiduría de los oradores invitados te hayan ayudado a desarrollar tu potencial único. Comparte con tus padres/tutores las historias de los ponentes y cómo te han ayudado a identificar estrategias para lograr tu objetivo. Si has hecho alguna modificación en tu cronograma, ¡compártela también!

Además, esta semana queremos pedirte que hagas lo siguiente:

- Fija un tiempo con tus padres/tutores para revisar las guías de planificación de entrada al programa, los calendarios de preparación y los planificadores de admisión a la transferencia que has recibido hoy. En función de tu nota, comprueba lo que tú y tus padres/tutores podrían hacer para preparar tu futuro. Haz un seguimiento de tu progreso en uno de los calendarios de preparación de programas.

Además, esta es una buena oportunidad para mencionar que durante las sesiones están teniendo discusiones en pequeños grupos en una comunidad de práctica y que todos se están apoyando en este proceso de exploración.

Modulo 4—¿Cómo puedo llegaer de aquí? ¿Tengo que ir a otro sitio para empezar?

Utiliza tus reflexiones sobre el panel, al igual que hicimos durante la sesión, para hablar con tu padre/tutor esta semana:

- Explicar cómo se sintió al escuchar los caminos personales de los demás.
- Comparte lo que te ha parecido más interesante.
- Comparta un ejemplo de cómo uno de los panelistas perseveró para alcanzar sus objetivos, incluso cuando las cosas se pusieron difíciles.
- Comparta el reto más discutido por su grupo y las ideas de su grupo para superarlo.

Modulo 5—El mapa hacia su destino final

- Esperamos que estos puntos de conversación hayan sido útiles para conectar con su padre/guardián. Esperamos que continúe con estas conversaciones a medida que avanza. Cuando nos enfrentamos a una conversación difícil, a menudo sentimos que tenemos que elegir entre responder con el silencio o ponernos a la defensiva. Si te encuentras en esa situación, tómate un momento, espera a que se produzcan las emociones y pregúntate qué quieres realmente de esta conversación. Será difícil al principio, pero a medida que vayas practicando podrás hacerlo con más facilidad. ¡No te rindas!

University of California
Agriculture and Natural Resources

Pathways to Your Future: Grades 9-12

Pathways to Your Future es un programa de educación/formación y exploración de carreras.

Está diseñado para ayudarte a tener éxito después de la escuela secundaria, ya sea que tu camino sea la educación vocacional, los programas sin título, la universidad comunitaria o la asistencia a una institución de educación superior de 4 años.

¿Tienes preguntas sobre qué camino tomar después de la escuela secundaria? ¿Sabes qué carreras podrían ser adecuadas para ti?

¿Te preocupa cómo Seleccionar un programa de educación/formación o de entrada a una carrera después de la escuela secundaria, ser admitido en un programa o averiguar qué dirección tomar una vez que estés allí?

Estas preguntas y otras más serán respondidas a través de este programa. El programa Caminos hacia tu futuro te ayudará a:

- Explorar los programas de educación/formación y de acceso a la carrera después de la escuela preparatoria
- Conecta tus aspiraciones académicas y profesionales con tus pasiones
- Identificar los pasos necesarios para alcanzar su sueño
- Mejorar la fijación de objetivos y otras habilidades laborales
- Aumentar la comprensión de las vías de acceso a los programas de educación/formación y de acceso a la profesión después de la escuela preparatoria.
- Conozca los procesos de solicitud y admisión a los programas de educación/formación y de acceso a la profesión después de la escuela preparatoria

¡Como inscribirse!

Para más información, Contactanos:

Es política de la Universidad de California (UC) y de la División de Agricultura y Recursos Naturales de la UC no participar en la discriminación ni en el acoso de ninguna persona en ninguno de sus programas o actividades (La declaración completa de la política de no discriminación puede encontrarse en http://ucanr.edu/sites/anrstaff /files/215244.pdf). Las consultas sobre las políticas de no discriminación de ANR pueden dirigirse a UC ANR, Affirmative Action Compliance & Title IX Officer, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1343.

Apéndice B—Plantillas y material de apoyo

Tour Schedule Information Sheet

Educación/entrenamiento/nombre del centro profesional:
Dirección:
Fecha de la gira:
Hora de inicio y fin de la visita (más el almuerzo):
Número de contacto:
    Número de trabajo:
    Celular:
    Correo:

Dónde reunirse en el campus:
Dónde estacionarse:
Mapa del campus:

DETALLES

1. Confirmar con el contacto:
    - Fecha, hora, estacionamiento, lugar de reunión
2. Organice el almuerzo de los participantes en el comedor.
3. Determinar y comunicar las tarifas y procedimientos del estacionamiento.
4. Rercordar a los participantes:
    - Lleve ropa de abrigo: las excursiones se realizan con lluvia o con sol.
    - Lleve calzado para caminar: ¡todos los recorridos son a pie!
    - Lleva una botella de agua.
    - Traiga el libro del programa Pathways y un bolígrafo/lápiz para tomar notas

Caminos hacia el futuro

Felicidades porhaber completado el programa Caminos hacia tu futuro, por encender tu chispa y por prepararte para un futuro mejor.

Presentado a

_____

L. Schmitt-McQuitty

Director estatal de 4-H

Asesor de Caminos hacia el Futuro

18 USC 707

UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

APPENDIX C - RESOURCES

Tenga en cuenta que Caminos al Futuro fue desarrollado originalmente por el programa de Desarrollo Juvenil 4-H de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California para apoyar a los jóvenes de 4-H en la preparación para asistir a la Universidad de California para su educación posterior a la preparatoria. Si usted está impartiendo el programa a jóvenes cuyos caminos probablemente incluyan educación vocacional, programas de certificación sin título, universidad comunitaria o ingreso a la fuerza laboral, o si está impartiendo el programa a jóvenes en otro estado, necesitará encontrar sustitutos apropiados para algunos de los recursos en este apéndice para alinearlos con los programas de educación/capacitación y carrera posteriores a la escuela secundaria apropiados para esos jóvenes.

Modulo 1: Recursos para la exploración de carreras en el futuro	
usa gov	USA.gov Career Spotlight (Lista de reproducción de YouTube) "Aprenda más sobre los diferentes trabajos del gobierno a través de nuestra serie de vídeos sobre el día a día". https://www.youtube.com/playlist?list=PLDB4BCE9817AE7B43
ASVAB CAREER EXPLORATION PROGRAM	Programa de exploración de carreras del ASVAB "Encuentra la carrera adecuada y planifica cómo llegar a ella con nuestras herramientas de planificación gratuitas. El Programa de Exploración de Carreras del ASV- AB incluye una prueba de aptitudes validada y una evaluación de intereses. Los resultados se utilizan para guiar la exploración de la carrera utilizando nuestras herramientas de planificación de la carrera." https://www.asvabprogram.com/
GetMyFuture Career, training, and job search resources for young adults.	Carrera de una sola parada "Explora casi 1.000 ocupaciones y carreras, haz una evaluación profesional y busca las carreras de más rápido crecimiento. Obtenga los salarios, las tendencias de empleo, las habilidades necesarias y más para cualquier ocupación". https://www.careeronestop.org/GetMyFuture/ExploreCareers/explore-careers.aspx
CALIFORNIA COLLEGES.edu DISCOVER. PLAN. LAUNCH.	Perfil de intereses de las universidades de California "Comprueba cómo tus intereses coinciden con las carreras. 1. Decide cuánto te gustaría o no cada tarea. 2. Revisa un perfil de tus intereses basado en tus respuestas. 3. Explora las carreras que coinciden con tus intereses". https://www.californiacolleges.edu/#/interest-profiler

	Universidad de California, Berkeley, Career Clarity: Exploración de carreras "Aprende sobre las distintas ocupaciones y su "ajuste" a tus preferencias profesionales únicas. Participa en la exploración de carreras durante o después de identificar tus preferencias profesionales a través de la autoevaluación." https://career.berkeley.edu/Plan/Explore

Modulo 2: Utilice el GPS para encontrar su camino Recursos para la exploración de carreras

	ASSIST "El sistema oficial de transferencia y articulación de cursos para los colegios y universidades públicas de California". https://www.assist.org/
	California Colleges "Explora tus opciones universitarias, encuentra programas y carreras para estudiar, familiarízate con los requisitos de solicitud, como los ensayos y los exámenes de nivel, y luego solicita." https://www.californiacolleges.edu/#/college
	University of California, Davis, Career Research "Examina tus intereses y explora todas las oportunidades de trabajo que se ajusten a esos intereses. La planificación de la carrera es un proceso que dura toda la vida, y nunca es demasiado pronto para empezar". https://icc.ucdavis.edu/research
	CSU The California State University, Escogiendo un título "¿Qué quieres estudiar? ¿En qué carrera te ves trabajando? Decidir la especialidad y el título es una parte importante de la solicitud de ingreso en la CSU. Explora las titulaciones de nuestros 23 campus para encontrar el curso de estudio adecuado para ti." https://www2.calstate.edu/apply/choosing-a-degree
	Association of Independent California Colleges and Universities, Escogiendo una Universidad "Encontrar el campus adecuado para ti. Elegir un colegio o universidad independiente en California proporciona acceso a una rica diversidad de estudiantes, vida en el campus residencial y redes de ex alumnos que pueden proporcionar beneficios de por vida después de graduarse. Explora la amplitud de la oferta de los más de 80 colegios y universidades miembros de AICCU". https://aiccu.edu/page/ChoosingColleges
	CareerColleges.com "Infórmate sobre las escuelas de oficios y los programas de formación profesional aquí. CareerColleges.com es un directorio de escuelas profesionales en línea y en el campus y ofrece una prueba de evaluación de la carrera para ayudar a guiar su búsqueda de carrera." https://www.careercolleges.com/
	Trade Schools, Colleges and Universities "Busque formación en línea o presencial tradicional en escuelas de formación profesional, escuelas de comercio, colegios o universidades. Utiliza nuestra herramienta de búsqueda para encontrar rápida y fácilmente una escuela cerca de ti que se ajuste a tus necesidades o explora las posibilidades explorando las guías que aparecen." https://www.trade-schools.net/

	U.S. Department of Education College Scorecard "¡Encuentra la universidad que mejor se adapta a ti! El College Scorecard del Departamento de Educación de EE.UU. tiene los datos más fiables sobre los costes universitarios, la graduación y los ingresos posteriores a la universidad." https://collegescorecard.ed.gov/

Modulo 3: Desarrollar una mentalidad de crecimiento Recursos de admisión

	University of California Admissions https://admission.universityofcalifornia.edu/
	University of California Counselors Recursos para consejeros de preparatoria y universidad. Incluye información sobre las admisiones de primer año, las admisiones de transferencia, los requisitos de graduación de la UC, los eventos de los consejeros, los contactos de admisión del campus y los recursos descargables. https://admission.universityofcalifornia.edu/counselors/ • Referencia Rápida https://admission.universityofcalifornia.edu/counselors/files/quick-reference.pdf • Mi planificador Academico https://admission.universityofcalifornia.edu/counselors/files/My_Academic_Planner-EAOP.pdf • UC Campus Visitas Virtuales https://admission.universityofcalifornia.edu/counselors/files/campus-virtual-tours.pdf
	CSU The California State University, Cal State Apply https://www2.calstate.edu/apply
	California Community Colleges CCCApply https://home.cccapply.org/en/
	Association of Independent California Colleges and Universities Admission to College https://aiccu.edu/page/Admission
	ACT "ACT es una organización sin ánimo de lucro impulsada por su misión, conocida por el examen ACT, pero hay muchas más formas en las que nuestras soluciones pueden ayudar en el camino hacia la preparación universitaria y profesional." https://www.act.org/content/act/en/products-and-services/the-act.html

College Board	College Board, SAT Suite of Assessments "Visite nuestro sitio para conocer la inscripción, la práctica y los resultados del SAT. Millones de estudiantes toman el SAT cada año como un paso en su camino hacia la universidad." https://collegereadiness.collegeboard.org/sat

Module 4: How Do I Get There from Here? Do I Have to Go Somewhere Else to Start? Financial Assistance

Federal Student Aid An OFFICE of the U.S. DEPARTMENT of EDUCATION	Ayuda Federal para Estudiantes "Federal Student Aid es el mayor proveedor de ayuda financiera para la universidad en los EE.UU. Infórmese sobre las ayudas, solicite ayudas y gestione sus préstamos estudiantiles hoy mismo". https://studentaid.gov/
Federal Student Aid An OFFICE of the U.S. DEPARTMENT of EDUCATION	Solicitud gratuita de ayuda federal para estudiantes (FAFSA®) "Utiliza el formulario de Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA®) para solicitar ayuda financiera para la universidad o el posgrado". https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa
529 College Savings Plans College Savings Plans Network	Red de Planes de Ahorro Universitario "Podemos hacer frente a la deuda de los préstamos estudiantiles. Juntos. Los planes de ahorro universitario 529 son planes de ahorro con ventajas fiscales que ayudan a las familias a ahorrar para la educación superior y así poder depender menos de los préstamos estudiantiles." http://www.collegesavings.org/
CALIFORNIA STUDENT AID COMMISSION	Comisión de Ayuda al Estudiante de California "La Comisión de Ayuda Estudiantil de California es un recurso vital para el éxito futuro de todos los estudiantes. Estamos comprometidos a escuchar, dar voz a los estudiantes y trabajar para que la educación más allá de la escuela secundaria sea financieramente accesible para todos los californianos." https://www.csac.ca.gov/
fastweb!	Fastweb "Fastweb es tu conexión con las becas, las universidades, la ayuda financiera y mucho más. Te acercamos las becas a ti". https://www.fastweb.com/
finaid	FinAid-Información sobre ayuda financiera "FinAid, The SmartStudent Guide to Financial Aid, es la fuente más completa y gratuita de información objetiva e imparcial, consejos y herramientas sobre ayudas financieras para estudiantes, becas universitarias y préstamos para la educación." https://finaid.org/
UNIVERSITY OF CALIFORNIA	Matrícula y ayuda financiera de la Universidad de California "Tú debes estar aquí, así que te ayudaremos a llegar. Pagar tu educación es una asociación entre tú, tus padres y la UC. Deberías solicitar ayuda financiera, incluso si crees que no cumples los requisitos. Hay muchas opciones, y queremos asegurarnos de que nuestros estudiantes reciban cada centavo que merecen". https://admission.universityofcalifornia.edu/tuition-financial-aid/

Module 5: The Map to Your Final Destination
UC Blue and Gold Opportunity Plan

	Plan de Oportunidad Azul y Oro de la Universidad de California "El Plan de Oportunidad Azul y Dorado de la UC garantizará que usted no tenga que pagar de su propio bolsillo la matrícula y las cuotas de todo el sistema de la UC si es un residente de California cuyos ingresos familiares totales son inferiores a 80.000 dólares al año y reúne los requisitos para recibir ayuda financiera". https://admission.universityofcalifornia.edu/tuition-financial-aid/types-of-aid/blue-and-gold-opportunity-plan.html
	Folleto del Plan de Oportunidades Azul y Oro de la Universidad de California • Ingles https://admission.universityofcalifornia.edu/paying-for-uc/files/blue-and-gold_minipos-ter_85x11_english.pdf • Español https://admission.universityofcalifornia.edu/paying-for-uc/files/blue-and-gold_minipos-ter_85x11_spanish.pdf • Chino https://admission.universityofcalifornia.edu/paying-for-uc/files/blue-and-gold_minipos-ter_85x11_chinese.pdf • Vietnamita https://admission.universityofcalifornia.edu/paying-for-uc/files/blue-and-gold_minipos-ter_85x11_vietnamese.pdf

APPENDIX D - PARENT/GUARDIAN COMPONENT

Estimado padre/tutor,

Si está leyendo esto, es porque su hijo fue invitado a participar en un programa de educación/formación y exploración de carreras ofrecido por el programa de Desarrollo Juvenil 4-H de la Universidad de California. ¿Qué es el programa 4-H? 4-H es uno de los programas de desarrollo juvenil más grandes de los Estados Unidos; casi 6 millones de jóvenes de 5 a 19 años han asistido a los programas de 4-H, con 540.000 jóvenes y adultos voluntarios. 4-H ofrece una variedad de programas y actividades que satisfacen las necesidades e intereses de los jóvenes. 4-H tiene campamentos, clubes y programas escolares y extraescolares. El programa 4-H también ofrece a los jóvenes la oportunidad de aprender a hablar en público, a hacer demostraciones y a prepararse para entrevistas de trabajo. Los jóvenes de 4-H pueden ir a campamentos de verano, conferencias de liderazgo y talleres; competir en espectáculos de cría de animales, hablar en público y otros eventos basados en habilidades; obtener becas y mucho más.

Por lo general, un miembro del programa 4-H elige un proyecto o varios proyectos que le apasionan, y un líder de proyecto adulto del programa 4-H le enseña con actividades prácticas y experimentales y le ayuda a aplicar en su vida lo que ha aprendido. Para obtener más información, visite http://4h.ucanr.edu y póngase en contacto con la Oficina de Extensión Cooperativa de la Universidad de California de su condado.

¿Qué es "Caminos hacia tu futuro"? En Caminos hacia tu futuro, haremos exactamente lo que el título promete: apoyar a los jóvenes para que determinen su camino individual hacia el éxito, ya sea la educación profesional, los programas de certificación sin título, la universidad comunitaria, una institución de educación superior de 4 años o la formación en el trabajo. El programa proporciona a los jóvenes habilidades y recursos para convertir sus pasiones e intereses en potenciales carreras, mientras exploran varios caminos para obtener las habilidades y la educación necesarias. Explorarán las opciones de educación/formación y los programas de entrada a la carrera después de la escuela secundaria, establecerán objetivos, participarán en visitas y, para las escuelas de interés, aprenderán sobre los requisitos de admisión, los costos y la ayuda financiera disponible.

Tanto si has tenido la oportunidad de asistir a un programa de educación/formación o de acceso a una carrera después de la escuela secundaria como si estás satisfecho con tu carrera/ocupación actual, es importante que durante las próximas semanas decidas conscientemente alentar y apoyar la participación de tu adolescente en este programa y sus objetivos para el futuro. Su apoyo puede influir en sus decisiones, por lo que le animamos a que participe en conversaciones positivas sobre la educación de su hijo y sus futuras trayectorias profesionales, y apoye a su hijo en el desarrollo de su propia identidad, valores y creencias. Una de las cosas más impactantes que puedes hacer es que sean conscientes de que en estas situaciones están tomando decisiones por sí mismos.

Intenta comprender, guíales cuando puedas y recuerda que su camino puede ser diferente al tuyo.

Como parte de este programa, hemos desarrollado folletos informativos para los padres/tutores para ayudarles a apoyar a sus hijos adolescentes mientras exploran las oportunidades posteriores a la escuela secundaria. También le animamos a participar en la(s) visita(s) a los centros de educación/formación/carrera, el taller Myth Buster: Financiación y presupuesto para la educación/formación y entrada a la carrera, y la celebración de destino final para reconocer los logros de su adolescente.

Aquí está el calendario de actividades de Caminos hacia tu futuro:

Actividad/modulo	Dia, hora, y lugar
Orientación para padres/tutores (padres/tutores y jóvenes)	Dia Hora Lug
Modulo 1	Dia Hora Lug
Modulo 2	Dia Hora Lug
Modulo 3	Dia Hora Lug
Visitas (padres/tutores & jóven)	Dia Hora Lug
Modulo 4	Dia Hora Lug
Romper mitos: Taller de financiación y presupuesto para la educación/formación y la entrada en la carrera (padres/tutores y jóvenes)	Dia Hora Lug
Módulo 5 y celebración del destino final (Participante/tutor y joven)	Dia Hora Lug

Conexión de los adolescentes con su idea

Modulo 1

Una idea es algo dentro de una persona que la entusiasma. Es algo que les hace querer saltar de la cama por la mañana. Una chispa es lo que da sentido a las personas y es algo que se utiliza para marcar una diferencia positiva en el mundo. Puede ser un interés, una habilidad, una cualidad o un talento (Benson, P. 2008. Sparks: How parents can ignite the hidden strengths of teenagers. San Francisco: Jossey-Bass. p. 11).

¿Por qué es importante que los adolescentes conozcan su idea?

- Las ideas son las que ayudan a tu hijo a ver su potencial.
- Las ideas pueden motivar a su adolescente internamente.
- Las ideas dan a los adolescentes un sentido de propósito y dirección.

Cosas que puedes hacer

- Establezca un tiempo cada semana para hablar de lo que su hijo está aprendiendo en este programa.
- Pregúntale a tu hijo sobre el escudo anti-ideas que ha hecho hoy.
- Comparte lo que te emocionaba cuando eras adolescente y/o lo que te emociona hoy.
- Exprese su voluntad de acompañar a su adolescente en su viaje.

Declaración de investigación: Benson y Scales (Benson, P. L., y P. C. Scales. 2009. The definition and prelimi- nary measurement of thriving in adolescence. The Journal of Positive Psychology 4(1): 85-104. https://doi.org/10.1080/17439760802399240) propusieron que tener un adulto positivo y afectuoso como guía para ayudar a proporcionar a los jóvenes apoyo, oportunidades para perseguir sus chispas y una presión adecuada para mantenerlos en movimiento para dar el siguiente paso ayuda a los jóvenes a prosperar.

Cómo usar el GPS con tu hijo adolescente

Modulo 2

Un GPS puede ayudarnos a encontrar el camino a un nuevo lugar sin perdernos. Del mismo modo, el GPS es un modelo de gestión de objetivos que se utiliza en los programas de desarrollo juvenil y que puede ayudar a los adolescentes a alcanzar sus objetivos educativos y profesionales sin perderse. GPS significa Selección de Objetivos (G); Búsqueda de Estrategias (P); y Cambio de Marcha (S).

Siguiendo este modelo, cualquier persona puede identificar un objetivo, planificar un método para alcanzarlo y comprender cómo adaptar o modificar los objetivos o las estrategias cuando se encuentran dificultades. Este es el método que utilizamos para empoderar a su adolescente para que pueda cumplir con sus objetivos de educación/formación y de entrada a la carrera después de la escuela preparatoria.

¿Por qué es importante que los adolescentes sepan fijar objetivos?

- Las investigaciones demuestran que los jóvenes prosperan cuando tienen una sólida capacidad de gestión de objetivos para apoyar y guiar sus intereses y habilidades.

Cosas que puedes hacer

- Pida a su hijo, cuando esté preparado, que comparta con usted la línea de tiempo en la que ha estado trabajando durante este programa.
- Pregúntales si han conocido a alguien interesante hoy.
- Comparta el camino que siguió para llegar a su primera, actual o favorita carrera.

Desarrollar una mentalidad de crecimiento

Modulo 3

La mentalidad de crecimiento es la creencia de que las capacidades y la personalidad pueden crecer con los retos. Tener una mentalidad de crecimiento permite a las personas abordar los retos con esfuerzo, probar estrategias alternativas y buscar ayuda. Los jóvenes que tienen una mentalidad de crecimiento creen que, mediante un esfuerzo sostenido, incluso ante un reto, pueden aprender y mejorar (Dweck, C. S., y E. L. Leggett. 1988. A social-cognitive approach to motivation and person- ality. Psychological Review 95:256-273).

¿Por qué es importante tener una mentalidad de crecimiento?

- Aprender a elegir una carrera, explorar diferentes opciones profesionales y averiguar qué ruta de educación/formación secundaria posterior o de entrada a la carrera puede funcionar mejor para su adolescente puede traer mucho estrés, dudas o inseguridad. Si tiene una mentalidad de crecimiento, su hijo será capaz de mantener su esfuerzo, encontrar su propio camino para alcanzar sus objetivos y buscar ayuda cuando la necesite.

Cosas que puedes hacer

- Elogie a su hijo cuando se enfrente a un reto y se esfuerce en cualquier actividad relacionada con sus objetivos educativos y profesionales.
- Evite hablar como si "fácil" fuera positivo y "difícil" fuera negativo.
- Cree que el talento, la habilidad y la personalidad pueden crecer y mejorar con el esfuerzo. Recuérdale esto a tu hijo adolescente cuando sienta que las cosas se ponen difíciles.
- Busquen juntos ayuda en las áreas en las que ambos carecen de experiencia (por ejemplo, has una visita al consejero escolar, al centro de oportunidades para jóvenes, etc.)
- Cuando un paso hacia el objetivo de tu hijo adolescente parezca difícil, ayúdale a dividirlo en pasos más pequeños que incluyan el tiempo, el lugar y los recursos necesarios.

Reflexión sobre la(s) excursión(es) y evaluación de las opciones de educación/formación y programas profesionales después de la escuela preparatoria

Modulo 4

La autorreflexión es un proceso mental que consiste en recrear y dar sentido a una experiencia mediante el recuerdo de sentimientos y pensamientos.

¿Por qué es importante la autorreflexión?

- Reflexionar sobre las experiencias anteriores proporciona información para avanzar en la consecución de los objetivos y conduce a la claridad de los mismos. Especialmente después de las excursiones, es importante que su adolescente revise y haga cualquier modificación a su cronograma para sus planes después de la escuela preparatoria. Pueden hacer modificaciones significativas, moderadas o ninguna.

Cosas que puedes hacer

- Pregúntale a tu hijo/a qué le ha gustado de los campus que ha visitado.
- Siéntense juntos y hagan una lista de pros y contras de los campus que han visitado.
- Pregúntale a tu hijo qué especialidad le interesa estudiar o a qué carrera le interesa asistir. O puedes preguntarles los objetivos que quieren perseguir después del instituto.

Recordatorio amable: Mantén tus propios miedos, ansiedades, resistencia o evasión fuera de tus conversaciones con tu adolescente.

El mapa hacia su destino final

Modulo 5

En este programa, formamos comunidades de práctica para que ahora su adolescente no esté solo y tenga el apoyo de sus compañeros durante este importante momento de decisiones. Una comunidad de práctica está formada por personas que "comparten una preocupación, un conjunto de problemas o una pasión sobre un tema, y que profundizan en su conocimiento y experiencia en esta área interactuando de forma continua" (Wenger, E., R. A. McDermott y W. Snyder. 2002. Cultivando comunidades de práctica: A guide to managing knowledge. Boston: Harvard Business School Press).

¿Por qué son importantes las comunidades de práctica?

- Nuestra experiencia es que los proyectos 4-H dan a los adolescentes un lugar para explorar sus intereses de una manera que no pueden hacer en la escuela. Esto es importante para el desarrollo del adolescente y puede ayudarle a encontrar apoyo, motivación y orientación en su camino hacia sus objetivos.

Cosas que puedes hacer

- Anime a su adolescente a seguir reuniéndose y conectándose con su comunidad de práctica después de este programa.
- Siga revisando el cronograma creado durante el programa y anime a su hijo a hacer las modificaciones necesarias.
- Celebre los logros en el camino.
- Vuelva a los contenidos del programa y ayude a su adolescente a conectar su chispa con los planes futuros, a utilizar el modelo GPS, a persistir incluso ante los desafíos y a reforzar el desarrollo de una mentalidad de crecimiento.
- Que la conversación continúe.

INGRESOS

Número de personas en la casa _____

Nombre	Ingresos
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Total	

GASTOS

Comida		
Renta y utilidades		
Transporte		
Seguro médico		
Matrícula y costes		
Libros y suministros		
Otros (e.g., celular, cable, cuidado personal, salidas a comer)		
TOTAL		

Ahorro/ingreso adicional _____

Disponible $ por persona _____

Estos son algunos ejemplos de cómo puedes controlar tus gastos mientras asistes a un programa de educación/formación o de inicio de carrera después de la escuela preparatoria.

Artículos	Ejemplos	Consejos para ahorrar $
Gastos de alojamiento/dormitorio y habitación	• Tarifa de alojamiento en el campus • Renta y servicios fuera del campus • Internet (fuera del campus) • Sábanas, toallas, lámparas de lectura • Lavanderia	Vivir con compañeros de piso para compartir el alquiler y los servicios. Pide prestados los electrodomésticos a tus padres o amigos, o cómpralos de segunda mano. Apaga las luces para ahorrar electricidad. Utiliza el aire acondicionado y la calefacción con moderación.
Escribe cuáles de los consejos anteriores podrían ser útiles para ti o para tu padre o tutor, o inventa los tuyos propios: • • •		
Comida	• Comidas en el campus • Compra de artículos • Restaurantes • Snacks	• Si vives en el campus, revisa tu plan de comidas: Calcula cuánto quieres comer en el campus o fuera de él y elige un plan que te convenga. • Comparte la compra de artículos grandes con los compañeros de piso. • Planifica con antelación y lleva el almuerzo y los aperitivos al campus si sabes que vas a estar fuera de tu habitación/casa durante un tiempo. • Limite el número de veces al al mes que sale a comer fuera.

Escribe cuáles de los consejos anteriores podrían ser útiles para ti o para tu padre o tutor, o inventa los tuyos propios:

-
-
-

Artículos	Ejemplos	Consejos para ahorrar $
Libros y suministros escolares	• El coste de los libros varía según la clase y la especialidad. • School supplies include » Bolsas de libros » Cuadernos » Plumas & lapices » Hojas de notas » Computadora, impresora, tinta, y papel	• Rente librosde texto o compre libros usados. • Toma prestados los libros de los amigos que tomaron la clase antes que tú. • Compre libros en línea: a veces puede encontrar una mejor oferta. • Utilice un libro de la biblioteca del campus, especialmente si necesita una nueva edición. • Si compras libros nuevos, considera la posibilidad de venderlos a una librería que tenga un programa de recompra. • En lugar de comprar una impresora, intenta imprimir en el campus.
Escribe cuáles de los consejos anteriores podrían ser útiles para ti o para tu padre o tutor, o inventa los tuyos propios: • • •		
Transporte	• Transporte público • Carro (seguro, gasolina, reparaciones) • Permisos para estacionarse	• Ir a pie o en bicicleta a la clase/campus. • Muchos campus ofrecen un servicio de transporte gratuito hacia y alrededor del campus. • Si puedes, considera la posibilidad de compartir un permiso de estacionamiento con tus compañeros de habitación. • Considera la posibilidad de compartir el coche con amigos o compañeros de piso.

Escribe cuáles de los consejos anteriores podrían ser útiles para ti o para tu padre o tutor, o inventa los tuyos propios:

-
-
-

Siete lugares que puede visitar para informarse sobre la ayuda financiera

Modulo 4

La financiación de un programa de educación/formación o de inicio de carrera después de la escuela secundaria puede ser una de las experiencias más aterradoras, incómodas y/o desafiantes para ti y tus padres/tutores. Esta guía proporciona información sobre los lugares (físicos y en línea) a los que puedes acudir para encontrar los recursos que necesitas. Algunos pueden ser obvios y otros no tanto, así que lee la lista completa y luego elige los lugares que mejor se adapten a ti y a tu padre/tutor.

1. Asista al taller Myth Buster: Financiación y presupuesto para la educación/formación y la entrada en la profesión taller para padres/tutores

   El taller te ayudará a ti y a tus padres/tutores a adquirir habilidades para financiar y presupuestar un programa de educación/capacitación o de ingreso a una carrera después de la escuela secundaria. Aprenderás sobre la ayuda financiera y las opciones de financiación y desarrollarás un presupuesto y un plan de financiación para tu programa de educación/formación o de entrada a una carrera después de la escuela secundaria.

2. Leer regularmente las comunicaciones de la escuela

   Haz lo posible por leer las comunicaciones de la escuela (por ejemplo, el correo electrónico, los boletines) al menos una vez a la semana. A menudo, las escuelas envían información sobre talleres, conferencias o plazos importantes para los estudiantes de tercer y cuarto año.

3. Asistir a eventos escolares, reuniones de la Asociación de Padres y Madres de Alumnos (PTA) o visitar los centros de participación de padres y tutores

   Además de enviar información, las escuelas también organizan reuniones con oradores invitados expertos u organizan talleres y conferencias. Son lugares estupendos no sólo para recibir información sobre recursos financieros, sino también para conectar con otras personas que están pasando por el mismo proceso que tú. Aprovéchalos. Algunos distritos escolares también tienen centros de participación de padres/tutores, que son oficinas que aceptan visitas sin cita previa y están llenas de gran información.

4. Programar una llamada o una reunión con el consejero escolar

   Los consejeros se ocupan de las necesidades académicas, profesionales y personales/sociales de todos los jóvenes en todos los niveles. Las organizaciones sin fines de lucro, los colegios comunitarios, los centros de carreras y las universidades les dan información impresa, materiales de promoción y se ofrecen a organizar talleres en la escuela. Es fácil que los consejeros les transmitan esta información: ¡pueden aprender mucho en una sola visita!

5. Ponte en contacto con la oficina de admisiones de tu colegio comunitario local

   Las universidades comunitarias cuentan con personal dedicado a las admisiones y tienen todo tipo de información sobre recursos financieros. Si te conectas a Internet, la mayoría de los programas de educación/formación y de acceso a la carrera tienen información detallada sobre la matrícula y las tasas, las opciones de pago, la ayuda financiera, las becas, los programas de ayuda a la matrícula y los incentivos fiscales. Incluso si no está planeando asistir a la universidad comunitaria, son un recurso local con personal que

tiene experiencia sobre la Beca Federal Pell, la Beca Federal Suplementaria para la Oportunidad Educativa (FSEOG) y el Programa Federal de Estudio y Trabajo Universitario (CWSP).

6. Visita las bibliotecas

Las bibliotecas son lugares estupendos para obtener información en horario extraescolar. Permiten sacar materiales, utilizar ordenadores públicos y acceder a la red Wi-Fi. Y lo que es más importante, en algunas de ellas se imparten talleres de ayuda financiera, con la ventaja de contar con grupos reducidos y atención personalizada.

7. Busca en la web

Buscar en la web puede ser confuso o llevar mucho tiempo. A continuación te presentamos cinco lugares a los que puedes acudir para acceder a información fiable y precisa sobre la ayuda financiera.

Federal Student Aid Website (FAFSA)

FAFSA son las siglas de Free Application for Federal Student Aid. Su sitio web es uno de los más completos para encontrar información sobre la ayuda financiera para ayudar a pagar una educación/formación después de la escuela secundaria o un programa de inicio de carrera. Visita https://studentaid.ed.gov/sa/types para conocer los tipos de ayuda federal disponibles. Para obtener información sobre becas y subvenciones de organizaciones privadas y sin ánimo de lucro, tendrás que visitar sus sitios web individuales.

Comisión de Ayuda Estudiantil de California (CSAC)

El lema de la Comisión de Ayuda Estudiantil de California es "Solicitar ayuda no tiene que ser difícil". Visita www. csac.ca.gov/ para ver un paso a paso sobre "cómo solicitar" o https://cash4college.csac.ca.gov/ para encontrar un taller de "dinero para la universidad" en tu zona.

Admisiones en la Universidad de California

La Universidad de California ha rediseñado su página web para facilitar la navegación. En lugar de visitar cada uno de los campus, ahora puedes ir a https://admission.universityofcalifornia.edu/ para obtener toda la información previa a la matriculación. En la parte superior de la página de inicio, puedes hacer clic en "tuition & financial aid" para familiarizarte con todos los recursos financieros de la UC.

Las Admisiones en la Universidad del Estado de California

La CSU tiene un sitio web que aborda todo lo relacionado con el pago de la universidad. Aborda por separado los "costes de la CSU" y la "ayuda financiera". Asegúrate de visitar ambas secciones para poder tomar decisiones informadas. El sitio web es www2.calstate.edu/attend/paying-for-college.

Buscar un estimador de ayuda financiera o asistir a un taller de elaboración de presupuestos

Algunas universidades tienen un calculador de ayuda financiera en línea. Para encontrarlo, ve a www.google.com y escribe: estimador de ayuda financiera + nombre de la universidad. Aunque el coste real y la ayuda financiera varían en función de la universidad, el uso de las herramientas en línea puede ayudarte a hacerte una mejor idea de lo que puedes esperar. Si no te sientes cómodo introduciendo esta información en línea, asegúrate de asistir a la conferencia Pathways to Your Future Myth Buster: Financiación y presupuesto para la educación/formación y entrada en la carrera profesional (nº 1 de esta lista) que se ofrecerá en tu comunidad.

SAM: Ingresos anuales de los padres/tutores = $20,000

Estado: Primer Año de preparatoria

Hoja de compra de ayuda financiera de Sam:

Coste total de la asistencia: $35,300
- Matrícula y costes: $13,900
- Casa y comidas: $15,800
- Libros y suministros: $1,200
- Transporte: $2,000
- Plan de seguro médico universitario: $2,400

Ayuda a las donaciones: $25,300

Coste Neto: $10,000

Opciones para que Sam pueda hacer frente al coste neto de $10,000:
- Préstamos federales: $5,500
- Salario de estudio/empleo a tiempo parcial (durante el año escolar): $3,000
- Ahorros por el trabajo de verano: $1,500
- Ingresos, ahorros o préstamos de los padres o tutores: $0

Historia de Sam
La ayuda de regalo de Sam paga no sólo su matrícula y cuotas ($13,900) sino también la mayoría de sus gastos de vida en el campus (alojamiento y comida, que incluye un plan de alimentación). Como sus padres/tutores no pueden ayudar con el dinero, Sam pidió todos los préstamos federales de bajo interés que estaban disponibles y encontró un trabajo de estudio a tiempo parcial en la biblioteca del campus.

Trabajando entre 10 y 15 horas a la semana (11 dólares/hora), utilizando los ahorros de haber trabajado durante el verano en unos grandes almacenes antes de ser estudiante de primer año, y pidiendo préstamos federales, Sam puede cubrir el resto de sus gastos. Sam también reduce algunos gastos de transporte al recurrir a las lanzaderas gratuitas del campus en lugar de un coche.

SONJA: Ingresos anuales de los padres/tutores = $40,000

Estado: Tercer año de preparatoria, estudiante transferido

Hoja de compra de ayuda financiera de Sonja:

Coste total de la asistencia: $32,400
- Matrícula y costes: $13,900
- Casa y comidas: $12,400
- Libros y suministros: $1,200
- Transporte y gastos personales: $2,500
- Plan de seguro médico universitario: $2,400

Ayuda a las donaciones: $21,800

Coste neto: $10,600

Opciones para que Sonja pueda hacer frente al coste neto de $10,600:
- Salario de estudio/empleo a tiempo parcial (durante el año escolar): $3,000
- Becas privadas/externas: $5,000
- Ahorros por el trabajo de verano: $2,000
- Ingresos, ahorros o préstamos de los padres o tutores: $600

Historia de Sonja
Sonja se trasladó a la UC después de terminar una carrera en un colegio comunitario. Sabían que la matrícula y las tasas serían más altas en la UC que en el colegio comunitario, así que solicitaron y recibieron becas externas por valor de 5.000 dólares. Sonja también planificó cuidadosamente para reducir algunos gastos. Para ahorrar dinero mientras estaba en la UC, Sonja eligió compartir un apartamento fuera del campus con algunos amigos del colegio comunitario que también se trasladaron a la UC.

Además de compartir los alimentos y los servicios públicos, Sonja y sus compañeros de piso comparten el coche para ir al campus dos veces por semana cuando sus horarios lo permiten o toman el transporte gratuito del campus que les recoge a un par de manzanas de su apartamento. Como a Sonja no se le concedió el estudio de trabajo federal como parte de su paquete de ayuda financiera, decidieron seguir trabajando a tiempo parcial en el banco donde trabajaban a tiempo completo mientras asistían al colegio comunitario. Sonja decidió no pedir préstamos federales porque el coste neto se cubre mediante la combinación de la beca, el trabajo en el banco a tiempo parcial durante el curso escolar, el uso del dinero ahorrado durante el verano y una modesta contribución del padre/tutor de Sonja.

SALINA: Ingresos anuales de los padres/tutores = $60,000

Estado: Segundo Año de Preparatoria
Hoja de compra de ayuda financiera de Salina:

- Coste total de la asistencia: $32,400
- Matrícula y costes: $13,900
- Casa y comidas: $15,400
- Libros y suministros: $1,200
- Transporte y gastos personales: $1,900
- Plan de seguro médico universitario: $0

Ayuda a las donaciones: $17,500

Coste neto: $14,900

Opciones para que Salina pueda hacer frente al coste neto de $14,800:

- Préstamos federales: $5,000
- Salario de estudio/empleo a tiempo parcial (durante el año escolar): $2,500
- Ahorros por el trabajo de verano y otros trabajos a tiempo parcial: $2,500
- Ingresos, ahorros o préstamos de los padres o tutores: $4,800

Historia de Salina

La ayuda de Salina paga la matrícula y los costes, así como algunos de sus gastos en el campus. Al vivir en una residencia de estudiantes en el campus, Salina puede ir a pie o en bicicleta a las clases y sólo utiliza el autobús para visitar a su familia, que vive a una hora de distancia. Salina se ahorra el dinero de los libros de algunas clases tomando prestados los libros de amigos que tomaron las mismas clases el año pasado. Salina opta por no acogerse al plan de seguro médico de la Universidad porque está cubierta por un plan médico de sus padres/tutores.

Para hacer frente al coste neto, Salina pidió los préstamos federales disponibles y contó con la ayuda adicional de uno de sus padres o tutores. Dado que Salina trabajó el año pasado en el departamento de música del campus para el estudio de trabajo, pudo seguir trabajando allí como asistente de comunicaciones este año, organizando su horario de clases para poder trabajar entre 15 y 20 horas y ganando una tarifa por hora más alta que antes.

MICHAEL: Estudiante independiente

Estado: 4to año, estudiante de transferencia, veterano del ejército de EE.UU.

Hoja de compra de ayuda financiera de Michael:

Coste total de la asistencia: $29,300

- Matrícula y costes: $13,900
- Casa y comidas: $11,800
- Libros y suministros: $1,200
- Transporte: $2,400
- Plan de seguro médico universitario: $0

Ayuda a las donaciones: $18,800

Prestaciones militares: al menos $10,500

Coste neto: $0

Historia de Michael

Michael sirvió 3 años de servicio activo en el ejército. Terminó el servicio y regresó a casa con el objetivo de convertirse en abogado. Michael sabía que tendría derecho a 36 meses de beneficios educativos de la Ley GI posterior al 11 de septiembre, por lo que pensó cuidadosamente en cómo maximizar estos beneficios mientras asistía a la universidad comunitaria, a la UC y, finalmente, a la facultad de derecho. Michael utilizó un año de elegibilidad para completar un título de colegio comunitario, para luego transferirse a la UC.

Ahora que Michael está inscrito en la UC, recibe ayuda de regalo, que cubre su matrícula y cuotas y algunos gastos de manutención, y los beneficios del GI Bill cubren el resto de los gastos de manutención más los libros y suministros y los costos de transporte. Debido a que la ayuda de regalo de la UC de Michael, junto con los beneficios de la Ley GI, cubren el costo total de la asistencia, no tienen que trabajar o pedir préstamos mientras están en la UC. Una vez que Michael termine su licenciatura, todavía les quedará un año de beneficios de la Ley GI, que pueden utilizar para asistir a la escuela de derecho.

Ingresos anuales de los padres/tutores = $

Estado:

Hoja de compra de ayuda financiera de Michael:
Coste total de la asistencia: $

- Matrícula y costes: $
- Casa y comidas: $
- Libros y suministros: $
- Transporte: $
- Plan de seguro médico universitario: $

Proyecto de ayuda a las donaciones: $18,800

Beneficios militares proyectados: al menos $10,500

Coste neto proyectado: $0

Opciones para que usted pueda afrontar el coste neto de $:

- Préstamos federales: $
- Salario de estudio/empleo a tiempo parcial (durante el año escolar): $
- Becas privadas/externas:
- Ahorros por el trabajo de verano y otros trabajos a tiempo parcial: $
- Ingresos, ahorros o préstamos de los padres o tutores: $