

Departamento de Consejeras Hackensack High School

Guía para el estudiante de primer año (8/2025)

Bienvenidos al primer año de estudios secundarios en Hackensack High School. Ahora eres un **“freshman.”** Cada decisión que tomes este año va a influenciar tus oportunidades al terminar tus estudios. Aprovecha todo lo que Hackensack High School ofrece a sus estudiantes y sigue las siguientes normas:

Reúnete con tu consejera/o para crear un plan de estudios para que tus cuatro años aquí te ayuden a alcanzar tu meta de recibir un diploma de estudios secundarios y continuar con tu educación después de que te recibas. Tu consejera también te ayudara a seleccionar cursos para tu horario del próximo año. Su tarea es apoyarte tanto en tu vida académica, personal y social.

Mantén un promedio alto de calificaciones. El **GPA** (grade point average) es tu promedio de calificaciones. Al final de este año, y todos los demás años escolares, tus calificaciones finales de cada curso aparecerán en un documento oficial que se conoce como tu **“transcript”** o registro de calificaciones. La palabra **“crédito”** se refiere a una unidad de valor que se le da a un curso y se utiliza para indicar que se han cumplido con los requisitos de graduación). El promedio de calificaciones (**“GPA”**) se calcula sumando el valor numérico de cada calificación (A, B, C, D, o F) que recibas por cada curso y luego dividiendo ese total por el total de clases cursadas. Por ejemplo:

A/A+ = 4.0

B+= 3.5

B= 3.0

C+= 2.5

C=2.0

D= 1.0

F= 0

Recupera créditos: Un estudiante de primer año debe acumular un mínimo de 30 créditos para ser considerado un “sophomore” o sea, estudiante del décimo grado. Se puede recuperar las clases perdidas en la escuela de verano y también por medio de un programa computarizado conocido como EDUCERE. Habla con tu consejera acerca de este tema. **Las clases con EDUCERE no cuentan para ser elegible a jugar deportes en la universidad.**

Exámenes:

Pruebas NJSLA: La NJSLA es una evaluación basada en computadora alineada con los Estándares de Aprendizaje Estudiantil de Nueva Jersey para Artes del Lenguaje Inglés (ELA) y Matemáticas. Está diseñado para determinar la capacidad de un estudiante para pensar críticamente, resolver problemas y usar información de lo que lee y escribe para desarrollar respuestas escritas y resolver problemas matemáticos. Además, los estudiantes de grado 10 y 11 participan en la Evaluación de Aprendizaje Estudiantil de Ciencias de Nueva Jersey (NJSLA-Science). Esta es una evaluación exigida por el estado. Se puede encontrar información adicional en: <https://www.state.nj.us/education/assessment/index.shtml>.

Examen ACCESS: Los estudiantes en el programa bilingüe toman cada año un examen que se conoce como el ACCESS el cual evalúa la aptitud del estudiante en inglés tanto en la lectura, la escritura, la comprensión oral y la habilidad de expresión verbal.

Participa en actividades. Aquí en Hackensack High School existen múltiples oportunidades de mantenerse activo en los deportes, en actividades voluntarias o como miembros de grupos de intereses específicos o **“clubs.”** Esas actividades te ayudarán a ser parte integral de la comunidad y de tu escuela, a la vez que te permiten acumular experiencia que te abrirá oportunidades de becas y de ser admitido a escuelas de estudios post-secundarios.

Cree un perfil de actividad del estudiante en Scoir: comience a crear un perfil de actividad del estudiante que documente sus actividades, participación en la comunidad, honores y premios. Puede enumerar sus actividades en [SCOIR](#). Inicie sesión con su correo electrónico y contraseña del HHS.

Selección de clases: Cuando elijas tus clases, discute con tu consejera tus intereses para que tus cursos te ayuden a explorar áreas de estudios post-secundarios y de una posible carrera.

Nota para los atletas. Si te interesa participar en deportes en la universidad necesitas asegurarte que tienes las clases apropiadas y mantener un promedio (GPA) mínimo de 2.3 en tus notas, como lo requiere la NCAA (Nacional Collegiate Athletic Association = Asociación nacional de atletismo universitario). En el Internet, dirígete a la página <http://www.ncaa.org/student-athletes/future> para descargar el manual de información.

Requisitos de graduación

- 4 años de educación física
- 3 semestres de salud
- 1 semestre de educación para el permiso de conducir
- 4 años de inglés
- 3 años de matemática (álgebra 1, geometría, álgebra 2/mathematical modeling)
- 3 años de ciencia (biología, química y física)
- 3 años de historia (2 años de historia norteamericana y 1 año de historia mundial)
- 1 año de una lengua extranjera (español, francés o italiano)
- 1 año de comercio
- 1 año de bellas artes o artes práctica
- 1 año de educación técnica o profesional
- [Aprobar los exámenes estatales en lenguaje y en matemáticas](#)

Sugerencias para tener éxito en la escuela

Recuerda que el primer año también cuenta: Aunque muchos creen que el tercer y el cuarto año son los más importantes, las calificaciones del noveno grado cuentan cuando se calcula tu promedio de notas (GPA). Aunque todavía no estés pensando en la universidad, dentro de un par de años SI VAS A ESTAR. Lo último de lo que vas a querer preocuparte cuando estés solicitando entrar a la universidad es tus malas calificaciones del primer año en la escuela secundaria.

Haz preguntas: El hecho de que nadie pregunte nada no quiere decir que todo el mundo está comprendiendo lo que el maestro está explicando. Probablemente la mitad de la clase tiene la misma pregunta que tú, pero les da miedo preguntar. Tus compañeros agradecerán que te atrevieras a alzar la mano para hacer una pregunta. Además, que no te intimiden tus maestros porque a ellos les gusta comprobar que estás interesado(a) en la lección.

Aprende a manejar tu tiempo: Aunque no lo creas, los estudiantes que se mantienen más ocupados (es decir, envueltos en actividades extracurriculares) sacan calificaciones más altas. Eso tiene que ver con la habilidad de compartir el tiempo necesarias cuando se tiene una rutina agitada. Con un poco más de práctica, te convertirás en un experto en productividad.

Anota tus deberes: Usa una agenda y escríbelos. Si no quieres una agenda, entonces usa aplicaciones o programa un recordatorio en tu teléfono. No importa el estilo que prefieras para organizarte, siempre hay una opción para cada persona.

Aprende a expresarte. Antes de entrar a la escuela secundaria, cuando tenías un problema, los mayores se encargaban de arreglar las cosas. Ahora tus maestros te ven como un adulto joven y esperan que te sepas expresar con confianza. Si tienes dificultades manteniéndote al día en una clase, o lidiando con un bruto abusador, o si tienes problemas en tu casa, eres tú quien tiene que hablarle a alguien. Entérate cuando están disponibles para hablar tus maestros y tu consejera o consejero, ya sea durante el almuerzo o al final del día. Si necesitas hablar con alguien en privado, tus maestros y tu consejera(o) CON GUSTO lo harán.

Haz tus deberes: Hacer tus tareas te ayudara a reforzar lo que has aprendido en clase y a mejorar tus calificaciones. Si por casualidad se te olvida una tarea o si tuviste una emergencia, es preferible que hables directamente con tu maestro en lugar de quedarte callado(a). La mayoría de los maestros te darán puntos parciales si entregas el trabajo más tarde—mejor que nada. Cuando le confieses a tu maestro(a) que no tienes la tarea, siempre es mejor ser honesto(a).

