

# Heart of Texas GEAR UP



TEXAS A&M  
UNIVERSITY



Hearne  
Independent School District

## ARTÍCULOS DESTACADOS

¿QUÉ ES GEAR UP?

LIDERAZGO EN GEAR UP

PERSONAL DESTACADO

PARTICIPA EN GEAR UP

EDUCACIÓN FINANCIERA

RINCÓN PARA PADRES

RALLY UNIVERSITARIO

AVID

CREACIÓN DE CURRÍCULUM

TRAUMA RACIAL

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

MANTÉNGASE EN CONTACTO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



## ¿QUÉ ES GEAR UP?

El programa Heart of Texas GEAR UP es un proyecto de subvención financiado a través del Departamento de Educación de los Estados Unidos. La meta de este proyecto es apoyar y **empoderar** a la Clase de 2026 para realizar su potencial y guiarlos hacia un futuro **exitoso**. En GEAR UP creemos en la importancia de la **educación postsecundaria** y trabajamos para guiar a los estudiantes hacia una vida llena de éxito personal y educativo.

# LIDERAZGO EN GEAR UP



Directora e investigadora principal

**Dra. Linda Castillo**

Profesora del Área de Programa Académico de Psicología del Asesoramiento - Departamento de Psicología Educativa, Escuela de Educación y Desarrollo Humano, Texas A&M University



Codirectora

**Dra. Marcia Montague**

Profesora Asistente Clínica - Área del Programa Académico de Ed. Especial. Departamento de Psicología Educativa, Escuela de Educación y Desarrollo Humano, Texas A&M University

# PERSONAL DESTACADO DE GEAR UP

El equipo de Heart of Texas GEAR UP se dedica a empoderar los estudiantes para que ellos desarrollen su potencial para tener éxito después de la preparatoria. Nuestro equipo está formado por coordinadores, administradores de sitios para los distritos escolares de Bryan y Hearne, especialistas de divulgación en el campus, y estudiantes trabajadores. Cada miembro del equipo de GEAR UP es esencial para crear relaciones y oportunidades para la clase de 2026.



Kelli Armstrong es una parte valiosa de nuestro equipo de GEAR UP. Ella es la Coordinadora de Bryan ISD Gear Up. Kelli tiene mucha experiencia como administradora, entrenadora de instrucción, y profesora en varios distritos de Texas y ha estado con nuestro equipo desde Junio de 2021.

El consejo de Kelli a los estudiantes actuales:

"Mientras sigas esforzándote y probando cosas nuevas, ¡lograrás grandes cosas!".

**¡Gracias por todo lo que haces, Kelli!**



# ¡PARTICIPA EN GEAR UP!

## Aggie Homework Helpline (AHH)/Tutoría

AHH se ofrece a todos los alumnos de GEAR UP incluyendo tutorías regulares y bajo demanda a través de Zoom.

## Mentoría/Asesoría

Se emparejan mentores individuales con los estudiantes para ayudarles en su rumbo hacia la graduación.

## Visitas a las universidades/Excursiones escolares

Usamos visitas a las universidades, ferias de empleo y experiencias educativas para aumentar el conocimiento y exposición de los estudiantes a las opciones después de la preparatoria.

## Preparando para colegio/Actividades de carreras

Tenemos actividades durante el año para preparar los alumnos para después de la preparatoria aumentando la autodefensa, la autodeterminación, conocimiento financiero, conocimientos universitarios y establecimiento de objetivos.

## Aprendizaje en el trabajo

Los alumnos tienen oportunidades para obtener valiosas habilidades laborales a través del trabajo voluntario, seguimiento laboral, y pasantías

## Consejería and asesoramiento

GEAR UP ofrece consejería y asesoramiento en campus a los alumnos de GEAR UP durante el año.



# CONOCIMIENTO FINANCIERO

## Concienciación del consumidor

La concienciación del consumidor consiste en comprender las opciones de compra, los riesgos de estafa y fraude, así como las opciones para resolver un problema de consumo

**Una compra inteligente comienza con un plan. Mantente informado y elige con cuidado.**

### **Comparación de precios:**

Investiga la calidad del producto y compara precios en varios vendedores.

**Cuando finalmente decidas lo que quieres comprar, te darás cuenta de que normalmente tienes varias opciones, como artículos de marca o genéricos. En la mayoría de los casos, no hay ninguna diferencia significativa entre los dos artículos, aparte del precio. Los genéricos suelen ser más baratos, lo que los convierte en una gran oportunidad de ahorro.**

# RINCÓN PARA PADRES

## ¡SÉ UN PADRE LÍDER!

- **Anima** a otros padres a asumir funciones de liderazgo.
- **Representa** con pasión las necesidades y perspectivas de todos los padres.
- Adquiera los conocimientos y habilidades necesarias para tener una **voz significativa** sin estar en un papel de personal en la escuela.
- Conviértanse en **modelos** de compromiso familiar, **abogando** no sólo por sus propios adolescentes, sino también por otras familias.

## FORMAS DE PARTICIPAR MÁS

- Supervise las notas y la asistencia de su hijo/a a través de PARENT PORTAL/HAC
- Supervise la asistencia a clase de su hijo/a
- Reúnase con los maestros de su hijo/a y dé prioridad a las conferencias de padres y maestros y a las visitas personales de GEAR UP
- Anime a su hijo/a y sea su modelo a seguir
- Pregúntele a su hijo/a cómo le ha ido el día en la escuela
- Conozca a los amigos de su hijo/a
- Anime a su hijo/a a participar en actividades extraescolares de su interés
- Anime a su hijo/a a defenderse a sí mismo
- Ayude a su hijo/a a ponerse objetivos y a establecer plazos para alcanzarlos



# PEP RALLY UNIVERSITARIO

## "POR QUÉ IMPORTA LA UNIVERSIDAD"



GEAR UP fue anfitrión de "Why College Matters" Pep Rally el 26 de septiembre en el Legends Event Center en Bryan. Grupos de TAMU y BISD actuaron y los estudiantes y educadores tuvieron la oportunidad de escuchar a Mikado Hinson, Director de Desarrollo de Jugadores de Fútbol de TAMU.

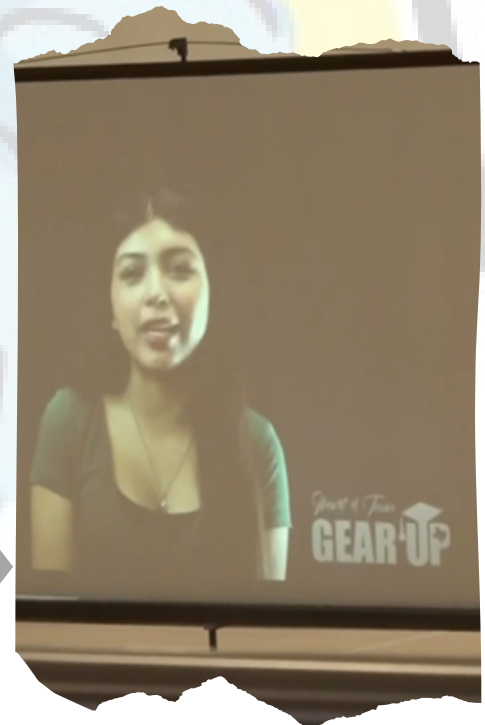
## PREGUNTAMOS A NUESTROS ESTUDIANTES POR QUÉ LA UNIVERSIDAD ES IMPORTANTE PARA ELLOS. ESTO ES LO QUE NOS CONTARON:

"La universidad te ayudará a adquirir conocimientos profundos y a ampliar tus horizontes"

"[La universidad] hace mejores adultos que el mundo necesita"

"Puedes conseguir más dinero, un trabajo que te guste, mejorar tus habilidades sociales y de liderazgo, e invertir a largo plazo"

"[La universidad] da más oportunidades en el futuro para cualquier carrera que elija"



# AVID

## AVANCE MEDIANTE DETERMINACIÓN INDIVIDUAL

La misión de AVID es cerrar la brecha de oportunidades mediante la preparación de todos los estudiantes para la universidad y la carrera y el éxito en una sociedad global.

El curso optativo AVID proporciona apoyo educativo, profesional y social adicional a los estudiantes. Ya sea desafiando las creencias básicas de los estudiantes sobre sus capacidades o enseñándoles habilidades directivas, el curso AVID está diseñado para sacar lo mejor de los estudiantes y ayudarles en su camino hacia la educación superior.

**ESTE AÑO NUESTRO  
PERSONAL DE GEAR UP  
TUVO LA OPORTUNIDAD  
DE ENSEÑAR AVID EN EL  
DISTRITO ESCOLAR DE  
BRYAN**





# CREACIÓN DE CURRÍCULUM

Un currículum vitae es un documento breve en el que se describen tus cualificaciones y experiencias para el puesto de trabajo que solicitas.

**Consejo:** Es útil empezar pronto con este documento e ir añadiendo elementos en lugar de esperar hasta el último momento para crearlo.

## PARTES DE UN CURRÍCULUM

### Información personal

Esto incluye tu nombre, credenciales e información de contacto.

### Objetivo

Una declaración sobre el propósito de tu solicitud.

### Educación

Nivel más alto de educación que has completado. Incluye rango, GPA, honores.

### Premios/Honores

Premios obtenidos, becas, etc. Si es necesario, incluye una breve descripción.

### Experiencias

Experiencias laborales y/o de voluntariado. Describe brevemente qué has hecho y dónde.

### Habilidades

Incluye qué habilidades valiosas has aprendido con el tiempo.

### Referencias

3 referencias profesionales con las que el evaluador pueda ponerse en contacto para obtener más información.

Para más información, visita:

<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/resume-examples-for-teens>

# TRAUMA RACIAL

El trauma racial es el daño emocional y mental causado por experiencias de prejuicios raciales o étnicos y racismo.

**Las personas afroamericanas, indígenas o de color (BIPOC) son las más afectadas en Estados Unidos**

El trauma racial puede venir de experiencias directas de maltrato por motivos raciales y de un racismo sistémico más amplio.

## ¿De dónde viene?

### Trauma educativo de los estudiantes de color

Los estudiantes de color suelen ser percibidos como mayores y más culpables de sus actos que sus compañeros blancos: se trata de un fenómeno denominado "adultificación"

La adultificación de los estudiantes de color puede dar lugar a castigos desproporcionados que pueden expulsar a los estudiantes de las escuelas y crear barreras educativas adicionales, así como perpetuar el conducto de la escuela a la cárcel.

## Efectos en los estudiantes BIPOC

## ¿Qué podemos hacer?

Date cuenta de tus prejuicios personales. Denuncia. Defiende la justicia. Edúcate. Pide ayuda. Haz oír tu voz.

Fuente: Mental Health America ([mhanational.org/racial-trauma](https://mhanational.org/racial-trauma))

# AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

## ¿QUÉ ES?

La capacidad de gestionar nuestras emociones y comportamientos en función de los objetivos.

## ¿POR QUÉ ES NECESARIA?

Tomar conciencia de nuestras propias emociones y de las de los demás y gestionar los conflictos de forma productiva.

## Concienciación emocional

Los años de la adolescencia son algunos de los más emocionalmente difíciles y agotadores de la vida. A medida que el cuerpo y la mente crecen, puede resultar difícil saber cómo adaptarse al entorno.

**Es fácil categorizar todas las emociones exacerbadas como "ira", pero es importante saber que no todas las respuestas negativas son producto de la ira.**

**Explora tus emociones y sé consciente de a qué se deben tus respuestas emocionales para saber cómo gestionarlas.**

### Iceberg del enojo

Lo que puedes ver desde la superficie puede ser erróneo. La mayor parte del iceberg está escondido bajo el agua.

#### ENOJO

Así es la ira.

A menudo, cuando estamos enojados, hay otras emociones ocultas debajo de la superficie que funcionan.

DESCONCERTADO ASUSTADO DOLOR  
VERGÜENZA DOLIDO FRUSTRADO  
DESCONFIADO CULPA TRAUMA IRRITADO  
FALTA DE RESPETO DECEPCIONADO INSEGURO  
LAMENTAR HERIR PREOCUPADO OFENDIDO  
ENVIDIOSO ANSIOSO ESTRESADO  
ABRUMADO GRUÑÓN SOLITARIO  
INCÓMODO

@gottmaninstitute

# MANTÉNGASE EN CONTACTO:

Regístrate para recibir actualizaciones de GEAR UP directamente a tu teléfono. Usa el código QR o envía el mensaje @fh73b2 al número 81010 o al (424) 835 - 7453.

Las actualizaciones incluyen información sobre conocimiento de colegio, términos universitarios, preparando para colegio, avisos generales, o textos de motivación.

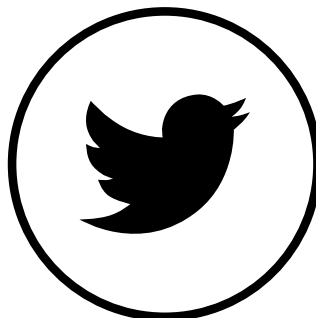


## Visite nuestra página web

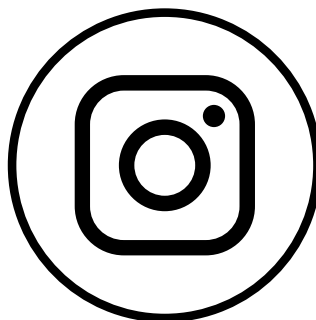


[gearup.tamu.edu](http://gearup.tamu.edu)

# SÍGUENOS



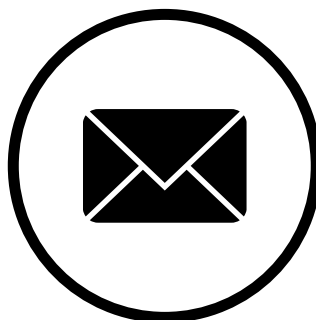
Twitter:  
[@heartoftxGEARUP](https://twitter.com/heartoftxGEARUP)



Instagram:  
[@heartoftxGEARUP](https://www.instagram.com/heartoftxGEARUP)



Facebook:  
[@heartoftxGEARUP](https://www.facebook.com/heartoftxGEARUP)



Envíanos un correo  
[gearup@tamu.edu](mailto:gearup@tamu.edu)

Creado por: Melissa Tolentino, M.Ed.