

Porque amo a mi hijo novedades

 Distrito Escolar del Valle de Boulder
Excelencia y Equidad

Mejorar Inspirar
Informar niños sanos son estudiantes más listos

Volumen 2 | Edición 3

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2009

dentro de PORQUE AMO A MI HIJO

2 Programa Piloto – Grupos de Poder

Recomendaciones
de los Consejeros
de BVSD

3 HOPE (ESPERANZA)

Pasaje de
“Conectando con
su hijo”

4 PyR con el Dr.J

5 Calendario de Clases y Eventos

Empiecen una rutina para las expectativas de tareas, de juego y de la hora de irse a la cama. Aunque se quejen o lloren, sean consistentes para que el tiempo de estar en casa sea divertido y ustedes no tengan tantos problemas. El poco tiempo que tienen para estar con ellos mientras son pequeños será maravilloso.

por
Mary Ellen Bayko
School Counselor -
Bear Creek Elementary

>> Cultivando la buena salud mental

Los padres solemos recordar a nuestros hijos que tengan cuidado con el tráfico cuando van en bicicleta, que coman cosas nutritivas, que beban mucho líquido y que se laven las manos además de muchos otros consejos para que se mantengan físicamente sanos. Pero ¿qué pasa con mantener su salud mental?

El 8.3 por ciento de los jóvenes de esta nación entre 12 y 17 años dicen atravesar episodios importantes de depresión. El 24.4 por ciento de los estudiantes del Distrito Escolar del Valle de Boulder reportan estar atravesando rachas de depresión. El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los adolescentes.

El estrés, o mejor dicho la reacción al estrés, es uno de los muchos factores que influyen el bienestar mental de un estudiante. Estudiantes tan jóvenes como de primaria sienten estrés, pueden articular cómo les hace sentir y más importante aún, pueden identificar las estrategias que les ayudan a aliviarlo.

Me siento mejor cuando mi perro viene a dormir conmigo. – estudiante de 3er grado

Intento pensar que puedo terminar a tiempo o pienso “puedes hacerlo”. – estudiante de 3er grado

Puedo jugar con mi hermano y con mis amigos. – estudiante de 1er grado

Recibir un juego de Legos. – estudiante de 2º grado

Cuando logro terminar algo me siento orgulloso. – estudiante de 5º grado

Para los estudiantes de intermedia y de preparatoria, el estrés que sienten y cómo lo manejan empieza a cambiar. Sienten tristeza y depresión. Hablan sobre sus sentimientos de aislamiento y de no ser valorados como algo que les lleva a la tristeza e incluso a pensamientos de suicidio. Reconocen que los comportamientos arriesgados son un medio para sentirse mejor. Dicen que quieren sentirse aliviados del estrés y de la depresión pero piensan que hablar de esto es tabú.

Como padres necesitamos enfocarnos en la salud mental de nuestros hijos tanto como en su salud física. Es importante que todos nosotros tengamos la forma adecuada de reducir el estrés, como hacer ejercicio, escuchar música, jugar un juego y compartir nuestros sentimientos con las personas en quien confiamos. Crear oportunidades para tratar estos temas con nuestros niños y reservar tiempo en familia que incluya actividades para reducir el estrés es un beneficio para todos.

(La publicación de abril 2009 de Novedades de Porque Amo a Mi Hijo tiene más citas de niños sobre el tema del estrés. Pueden ver esta edición en la página web de BVSD <http://bvsd.org/parents/Pages/ThriveNewsletter.aspx>.)

por Leisha Conners Bauer
Boulder County Healthy Youth
Alliance

y por el Dr. Jan Hittelman
Boulder Psychological Services

>> Programa Piloto – Grupos de Poder

Este otoño la Escuela Intermedia Broomfield Heights va a ofrecer varios grupos de habilitación a los estudiantes de todos los niveles de grado. Los grupos serán facilitados por un terapeuta licenciado. El terapeuta Robin Goldstein-Lincoln es miembro de Boulder Counseling Cooperative, un consorcio local de psicoterapeutas licenciados dedicados a ofrecer servicios de terapia a precios asequibles. Los grupos de habilitación ofrecerán un medio seguro y de apoyo a los estudiantes para que discutan una amplia variedad de temas relacionados con la escuela, la confianza en uno mismo, las transiciones y las relaciones interpersonales. Además de facilitar el diálogo entre los estudiantes, los grupos también darán poder a los jóvenes para encontrar soluciones positivas.

Los grupos van a empezar a finales de octubre o principios de noviembre y durarán 8 semanas. Las remisiones para las sesiones del grupo procederán de padres, maestros, administradores y de los mismos estudiantes. Uno de los grupos tendrá lugar durante la hora de ELT (tiempo de aprendizaje extendido) que es el último período de clase del día de los jueves. Otro grupo será después de la escuela el mismo día y el tercer grupo tendrá lugar los miércoles por la mañana de 8:30 a 9:15. El costo para los padres es de \$10.00 por sesión. Esperamos ofrecer estos grupos en sesiones de 8 semanas durante todo el año.

Este es un programa piloto cuya meta es ampliarlo a otras escuelas del distrito. Boulder Counseling Cooperative fue creado en respuesta a una necesidad de servicios de terapia asequibles para familias de medio y bajo nivel económico. Es a través del compromiso contraído por BCC y de su acuerdo con el distrito escolar que podemos ofrecer estos servicios a nuestros estudiantes.

Para más información sobre BCC, visiten:
www.BoulderCounseling.org

por **Brenda Longacre, MA**
Consejera Escolar en la Escuela
Intermedia Broomfield Heights

Recomendaciones de los Consejeros de BVSD

Hablen con sus niños sobre su día todos los días. “¿Cuál fue la mejor y la peor parte de tu día?”

Conozcan a sus amigos.

Ayúdenles a encontrar actividades de escape para aliviar el estrés y animenles a que participen en ellas. Participen ustedes también en ellas tanto como puedan.

por **Lisa Hassin, M.Ed., LPC**
Consejera Escolar - Primaria Columbine

El bienestar emocional de sus hijos nunca superará al de su propio corazón. Así que cuidense ustedes y hagan lo que consideren necesario para estar bien.

por **Sennen Knauer, M.Ed.**
Coordinadora de Consejeros
Escolares de BVSD

Tengan expectativas, consecuencias y un horario consistentes.

Hagan lo que dicen. Enséñenles a través del ejemplo, no solo de las palabras.

ESCUCHEN de verdad. El resto de sus responsabilidades seguirán estando allí. Dejen lo que están haciendo y siéntense a escuchar a sus hijos.

por **Justin Pacheck, M.Ed., NCC**
Consejero Escolar -
Primarias Lafayette y Nederland

Recarguen el teléfono celular de su hijo todas las noches. Esto hará que no lo usen de forma inapropiada por la noche.

Establezcan una rutina (tiempo y lugar) para hacer las tareas todas las noches.

por **Michael O'Neill**
Consejero Escolar - Escuela
Intermedia Southern Hills

Establezcan límites y háganlos cumplir de forma calmada y relajada.

por **Nick Vanderpol, M.Ed.**
Consejero Escolar - Preparatoria Centaurus

>> HOPE (ESPERANZA)

Coalición HOPE del Condado de Boulder es una organización que fue formada en 2005 para interesar y dar poder a la comunidad sobre el tema de la depresión y de la prevención del suicidio para poder salvar vidas. Los ciudadanos del Distrito Escolar del Valle de Boulder; Universidad de Colorado, Parent Engagement Network, agencias del Condado de Boulder; Colie's Closet y padres formaron la coalición para trabajar unidos y entender las causas del estrés de la sociedad actual que han propiciado una epidemia de depresión. La coalición sueña con una comunidad en que no haya estigmas sobre la depresión, una comunidad en que buscar ayuda sea visto como una muestra de fortaleza y donde el suicidio deje de ser considerado como una solución. Durante los últimos años la coalición ha patrocinado entrenamientos que ofrecen educación y formación para reconocer las señales de aviso de la depresión y del suicidio y sobre la forma de dirigir a las personas a los recursos que hay a su disposición. La coalición también patrocina eventos de HOPE para llamar la atención de la comunidad. El objetivo de estas reuniones de la comunidad es eliminar el estigma en torno a la depresión y al suicidio para que las personas se sientan con más libertad de hablar sobre ello y busquen la ayuda sin temor a la vergüenza. Con la debida atención e intervención, se pueden salvar vidas.

Dos recursos que los jóvenes tienen a su disposición en el Distrito Escolar del Valle de Boulder son Colie's Closet y Second Wind Fund de Boulder. Colie's Closet son educadores que hablan con los jóvenes en las clases sobre la depresión y el suicidio y sobre la importancia de hablar sobre el tema. Second Wind Fund ofrece terapia gratis a los jóvenes que han sido identificados como severamente deprimidos o suicidas y que de otra manera no podrían soportar el gasto de la terapia. Hablen con su consejero escolar o intervencionista para más información.

La Coalición HOPE va a ofrecer una poderosa presentación sobre cómo reconocer los síntomas de la depresión y sobre la prevención del suicidio durante la conversación de PEN el 28 de enero de 6:30-8:30pm en la Escuela Preparatoria Monarch. Recuerden que no están solos y que juntos podemos hacer una diferencia.

www.hopecoalitionboulder.org

www.coliescloset.org

Escuchen con atención y oigan lo que sus niños están diciendo (y lo que no están diciendo).

Estén disponibles.

Hagan que el tiempo que pasan en familia sea positivo y divertido.

por Carol Azzolina, M.A, E.D.
Consejera Escolar
Primarias Emerald y Whittier

>> Pasaje de "Conectando con su hijo"

¿Cómo pueden crear los padres más momentos de profunda conexión con sus hijos que no solo den paso a la intimidad sino que también den paso a la enseñanza? Uno de los ingredientes principales es estar disponibles para hablar y estar con ellos. Otro es escucharles sin juzgar ni dar consejos. Limítense a escuchar con empatía. Es un regalo dar el espacio a un niño para que pueda ser él mismo y compartir sus sentimientos y sus ideas sin temor a ser juzgado y sin sugerencias que se interpongan. El acto de crear y mantener un espacio para su hijo es poderoso y le da apoyo. Con frecuencia los padres piensan que tienen que decir algo perspicaz o hacer algo mágico cuando su mera presencia es un regalo de por sí. Sentirse amado y atendido es parte del remedio.

Un factor principal para crear la conexión es hacer honor a la emoción que surge en la vida de su hijo, un cordón que puede conectarles con él. Cuando un niño se siente enojado, triste, asustado o herido solemos intentar deshacernos del sentimiento o enmascararlo con nuestras palabras de apoyo. Esos momentos en que su hijo está sintiendo las emociones más fuertes son los mejores para enseñarles cómo sentir sus emociones y usarlas de forma positiva en sus vidas.

Cuando dan espacio a su hijo, éste puede sentir la emoción y dejar que su energía fluya por su cuerpo hasta eventualmente eliminarla. El enfoque más importante es tener la actitud de que la emoción es valiosa. Tanto si se trata de alegría, como de tristeza o de temor, la emoción puede llegarles al alma a ustedes y unirlos más a su hijo.

Para leer el artículo completo visiten:

www.teachingheart.typepad.com

por Tom McSheehy

Tom será el ponente principal en Conversaciones de PEN con la comunidad el jueves, 19 de noviembre, de 9-11 a.m.

Asegúrense de que su hijo desayune en casa o en la escuela. Hablen con su consejero escolar sobre el desayuno en la escuela si es que necesitan más información.

por Melissa Glorioso, MSW
Consejera Escolar -
Primarias Creekside y University Hill

Dejen que su hijo se raspe la rodilla; no se va a romper la pierna.

por Nick Vanderpol, M.Ed.
Consejero Escolar -
Preparatoria Centaurus

Genen juntos en familia la mayor parte de las veces. Los niños necesitan sentirse anclados y lo único que puede hacer esto es pasar tiempo regularmente con los padres y con los hermanos.

por Mary Power
Consejera de Preparatoria

PyR con el Dr. J {Preguntas y Respuestas}

P: Algunos de los padres que conozco parecen tener prisa por hacer que sus niños reciban tratamiento para cosas como la condición bipolar y la hiperactividad. ¿Qué deberían hacer los padres antes de dar el salto al uso de medicamentos?

R: En el caso de los trastornos psicológicos, un minucioso y preciso diagnóstico es clave para desarrollar un plan efectivo de tratamiento. ¿Qué niño de primaria no tiene problemas de concentración de vez en cuando en la clase? ¿Significa esto que el niño tiene un Trastorno de Atención Deficiente e Hiperactividad (ADHD)? De forma similar, ¿qué adolescente no es temperamental de vez en cuando? ¿Deberíamos diagnosticarle con un trastorno bipolar? Muchos profesionales de salud mental dirían que estos dos trastornos son excesivamente diagnosticados entre niños y adolescentes. Esto se ha convertido en una gran preocupación porque tanto ADHD como el trastorno bipolar son típicamente tratados con fuertes drogas psicoactivas. Una vez se emite un diagnóstico, los pacientes pueden

recibir estas drogas el resto de su vida.

La precisión del diagnóstico va en función de la información que se reúna de distintas fuentes y después de haber descartado otras variables que pueden explicar mejor los síntomas. Por ejemplo la mala concentración también es un síntoma de depresión. Algunas personas argumentarían que los cambios de humor son una función normal de los cambios hormonales durante la adolescencia. Aunque puede ser caro, considerar evaluaciones formales hechas por un psicólogo entrenado puede aumentar nuestros datos objetivos y por tanto aumentar la precisión de nuestro diagnóstico. Hay exámenes psicométricos específicos que pueden evaluar los problemas de atención (ej., TOVA), problemas anímicos (MMPI) y otras condiciones psicológicas. Una evaluación psicológica completa incluiría una batería de pruebas; un análisis del historial médico, familiar, educativo y social del niño; así como entrevistas con los padres, maestros y niños para poder llegar a una convergencia de múltiples datos que apunten a la raíz o raíces del problema.

Al final el costo de una evaluación psicológica minuciosa puede ser menor que el impacto de un diagnóstico incorrecto.

Cuando hay un diagnóstico y tratamiento adecuados, los medicamentos pueden ser una gran bendición para tratar las condiciones como ADHD o el trastorno bipolar. Nosotros solo queremos hacer todo lo posible para asegurarnos de conocer la causa y poder tener la oportunidad de desarrollar un plan de tratamiento que la solucione.

**¿Tiene alguna pregunta? Envíela directamente: Teléfono: 720-217-3270, Fax: 720-381-6089
Email: Jan.Hittelman@gmail.com
Correo: 1527 Pine Street, Boulder 80302**

por Jan Hittelman
Psicólogo Licenciado

>>Calendario de Clases y Eventos

NOVIEMBRE 2009

Desarrollando una autoestima sana en su hijo

Acompañennos en esta presentación gratis en que los padres entenderán más a fondo lo que es la autoestima, cómo se desarrolla, si la tiene su hijo y sobre todo cómo ayudar a fomentarla.

Presentador: Dr. Jan Hittelman

Martes, 16 de noviembre, 7:00-8:30pm, cafetorium de Monarch K-8 (263 Campus Drive, Louisville)

Para ver el material de la plática visiten: www.boulderpsychologicalservices.com/BPS-Articles-and-Handouts, y pulsen en "Self-Esteem Handout"

novedades de
**PORQUE AMO
A MI HIJO**
BOLETIN PARA
Padres de BVSD
Publicado por BVSD
Escrito por expertos y
por padres de la comunidad
de Boulder

PORQUE AMO A MI HIJO

Junta Editorial

Editores Adjuntos

>> Leisha

Conners Bauer
Boulder Healthy
Youth Alliance

>> Dr. Jan Hittelman

Boulder Psychological
Services

Director de Publicación

>> Marsha Moritz

Co-Founder of PEN

Editor

>> Maela Moore

Comunicaciones
de BVSD

Contribuidores

>> Paula Nelson

PEN Chair

>> Briggs Gamblin

Comunicaciones
de BVSD

>> Sennen Knauer

BVSD Counseling

>> Kathy McMenamin

PEN Representative

¡Búsquennos en la web!

www.bvsd.org

Los superdotados, la salud emocional y el bienestar - Dra. Patty Gatto-Walden

Miércoles, 18 de noviembre, 7:00-8:30 p.m., Manhattan Middle School, 290 Manhattan Dr., Boulder. Presentado por Boulder Valley Gifted and Talented (BVGT). Gratis; se aceptan donativos. Para ver los detalles visiten www.bvgt.org. Confirmar asistencia a programming@bvgt.org

Corazón instructor: Reconocer y desarrollar la inteligencia social y emocional

La clave para el éxito y la salud completa del niño

Tom McSheehy, Terapeuta y Educador

Jueves, 19 de noviembre, 9:00-11:00 a.m., Centro de Educación de BVSD

Para más información: www.teachingheart.com

Cornucopia local: Un Mercado de agricultores durante el otoño

Sábado, 21 de noviembre, 9:00 a.m.-3:00 p.m.,

Boulder Outlook Hotel, 800-28th Street, Boulder

Este evento gratis incluirá un panel para hablar sobre el movimiento local sobre los alimentos y sobre las actividades de los niños. La ponente principal, Ann Cooper, "Renegade Lunch Lady" del Proyecto de Comida Escolar de BVSD, hablará a las 2 p.m. Habrá productos locales frescos a la venta y una porción de la recaudación irá al Proyecto de Comida Escolar de BVSD. Para más información llamen al 303-910-2236 o visiten la página web

www.boulderfarmers.org.

Dotados y homosexuales, lesbianas, bisexuales, transexuales y cuestionables (GLBTQ)

Una discusión **el jueves, 3 de diciembre**, 6:30 p.m., Centro de Educación de BVSD, en la Sala Flagstaff, 6500 Arapahoe, Boulder. Presentado por Boulder Valley Gifted and Talented (BVGT). Este programa explorará las características que aparecen en las poblaciones de jóvenes dotados, gay y cuestionables. Estudiaremos el impacto de ser dotado en orientación/identidad sexual. Gratis; se aceptan donativos. Para más detalles visiten www.bvgt.org. Confirmar asistencia a

programming@bvgt.org.

>>Calendario de Clases y Eventos

Los caminos para el éxito de los padres: Asperger, autismo y otras deficiencias del desarrollo

Conozcan mejor las deficiencias del espectro del Autismo e infórmense sobre las últimas investigaciones hechas en este difícil campo.

Panelistas: Dr. Bruce Casey, Dr. Harriet Austin, Dr. Terry Katz, Jeremy Dion, LPC

Lunes, 7 de diciembre, 7:00-8:30 p.m., Biblioteca Meadows Branch, Boulder

Para más información: www.BoulderPsychologicalServices.com

Reunión de apoyo para padres de ADHD (BVSD)

Lunes, 7 de diciembre, 6:00-8:00 p.m., Escuela Primaria Fireside, 845 Dahlia Street, Louisville.

Llaman al enlace con los padres Anna Stewart para más información: 720-561-5918 o escriban a anna.stewart@BVSD.org

Celebrando la diversidad y el poder de la comunidad

Habilidades prácticas para crear auténticas conexiones con los demás

Colaborador de la comunidad: Bill De La Cruz, De La Cruz Consulting Inc.

Lunes, 14 de diciembre, 6:30-8:30 p.m., Escuela Preparatoria Centaurus

Para más información: b.delacruz@comcast.net o foxbetsyl23@msn.com

Los caminos para el éxito de los padres: Entendiendo y tratando la depresión/trastorno bipolar

Los trastornos anímicos afectan a los niños, a los adolescentes y a los adultos. Aprendan a reconocer los síntomas de estos problemas y las opciones más efectivas de tratamiento.

Panelistas: Dr. Trevor Graham, Dan Fox, LPC, Dr. Harriet Austin, Dr. Leland Johnston

Lunes, 14 de diciembre, 7:00-8:30 p.m., Biblioteca Meadows Branch, Boulder

Para más información: www.BoulderPsychologicalServices.com

SEAC (Edu. Esp.) Reunión del Comité Asesor (BVSD)

Martes, 15 de diciembre, 9:30-11:30 a.m., Centro de Educación de BVSD, 6500 E. Arapahoe, Boulder

El Comité Asesor de Educación Especial es un foro que reúne a los padres, maestros, estudiantes y a la comunidad. El propósito de SEAC es asegurar que haya una buena y continua comunicación a la vez que diseminar la información a través de presentaciones y de discutir el impacto de la legislación estatal en los estudiantes con discapacidades. Pónganse en contacto con el Enlace con los padres Anna Stewart para más información: 720-561-5918 o anna.stewart@BVSD.org

Los caminos para el éxito de los padres: La pantalla:TV, videojuegos y computadoras. Cómo afectan a su hijo

Participen en una discusión sobre los efectos de la pantalla en nuestros niños y adolescentes. Aprendan a evaluar si su hijo está pasando demasiado tiempo enchufado.

Panelistas: Karen Wilding, LCSW, Linda Cain, MSED, Dr. Jan Hittelman

Lunes, 11 de enero, 7:00-8:30 p.m., Biblioteca Meadows Branch, Boulder

Para más información: www.BoulderPsychologicalServices.com

Reunión de apoyo para padres de ADHD (BVSD)

Lunes, 11 de enero, 6:00-8:00 p.m., Escuela Primaria

Fireside, 845 Dahlia Street, Louisville.

Llaman al Enlace con los padres Anna Stewart para más información: 720-561-5918 o anna.stewart@BVSD.org

Padres de alto rendimiento

Habilidades para educar en un mundo rápido

Adam Fels, Director de LMS

Miércoles, 13 de enero, 6:30-8:30 p.m.,

Escuela Intermedia Louisville

Para más información: adam.fels@bvsd.org

Eduquen niños resistentes. Denles siempre la oportunidad de resolver sus problemas primero. Hagan que piensen y después animenles a que practiquen algo que ustedes saben con certeza que pueden hacer.

por Mary Ellen Bayko
Consejera Escolar - Primaria Bear Creek