

Novedades de Desarrollo Completo



Distrito Escolar del **Valle de Boulder**
Excelencia y Equidad

*Mejorar Inspirar
Informar*

niños sanos son estudiantes más listos

Volumen 6 | Edición 5

FEBRERO 2014

dentro de DESARROLLO COMPLETO

- 2 Tenga la conversación
- 3 La legalización de la Marihuana
- 4 BVSD Lifelong Learning
Inspirando a los niños a ser más saludables
- 5 Calendario de Clases y Eventos
- 6 Atletismo de CU

¡Búsquennos en la web!
www.bvsd.org

>> Últimas investigaciones sobre el desarrollo de una autoestima saludable

En años recientes, se ha reexaminado cómo se desarrolla la autoestima en los niños. En el pasado asumimos que entre más alabamos a nuestros hijos más positivos se sentirían, entre más alta la autoestima mucho mejor. Las investigaciones más recientes nos han mostrado que la forma en que se desarrolla la autoestima es mucho más compleja e idealmente, queremos evitar tanto la baja autoestima y lo que a menudo se llama autoestima exagerada.

Una nueva serie de estudios en la publicación *Psychological Science* (Brummelman, et al, 2014) se enfocó en la idea de la alabanza exagerada, la cual resulta de respuesta positiva irreal. Sus hallazgos indicaron que particularmente, para niños con baja autoestima, la alabanza exagerada puede tener el efecto opuesto. Además, encontraron que los adultos dieron alabanza exagerada más del doble a los niños con baja autoestima, comparados con los niños con alta autoestima. Para propósitos de investigación, esto pudo verse, por ejemplo, por la adición de sólo una palabra, por ejemplo: "eres increíblemente bueno en esto", comparado con "eres bueno en esto". En otro experimento, se les pidió a los niños dibujar una pintura famosa de Van Gogh y luego recibieron alabanza exagerada y no exagerada, y ninguna alabanza de un "pintor profesional". Luego se les pidió que dibujaran otra pintura, escogiendo de una que se describió como fácil ("pero no aprenderás mucho") y otra que se describió como difícil ("puede que hagas muchos errores, pero definitivamente aprenderás mucho también"). Los niños con baja autoestima que recibieron alabanza exagerada escogieron la pintura fácil, mientras que los niños con alta autoestima escogieron la difícil después de recibir alabanza exagerada. De acuerdo con el autor principal: "Si usted le dice a un niño con baja autoestima que hizo algo increíblemente bien, él o ella puede pensar que siempre necesita hacer algo increíblemente bien."

Esto no significa que la alabanza sea mala. De hecho, sabemos que la respuesta positiva es crucial para aumentar la conducta deseada. Lo que ahora sabemos es que nuestra alabanza debería de ser realista y enfocarse en el niño, no en una habilidad particular o habilidades involucradas. Y todavía necesitamos hacer un mejor trabajo en aumentar la respuesta positiva (la cual requiere esfuerzo) y disminuir la respuesta negativa (la cual viene naturalmente).

por Jan Hittelman
Psicólogo Licenciado

¿Quiere aprender estrategias específicas para reforzar el sentido de sí mismo en su hijo? Acompáñeme en nuestro primer seminario cibernético GRATUITO, titulado: "Cinco maneras de desarrollar una autoestima saludable en su hijo", el miércoles 5 de febrero, de las 12:00 – 1:00 p.m. Para registrarse en nuestro seminario interactivo, vaya a: www.BoulderPsychologicalServices.com/free-webinars.

Tenga la conversación

Cerebros adolescentes: ¿diseñados para tomar riesgos?

¿Están los cerebros adolescentes diseñados para tomar riesgos? La respuesta es sí, pero no un sí sencillo. Hay numerosos estudios que se refieren al impacto tridimensional del alcohol y otras sustancias en el desarrollo continuo y la maduración del cerebro adolescente. El cerebro en desarrollo también juega un papel importante en la conducta de riesgo.

Investigaciones de varios años han ligado la conducta de tomar riesgos a los cambios del cerebro. El cerebro adolescente es extra sensible a las señales de “remuneración” cuando el resultado de una conducta es mayor que el esperado. Los investigadores han identificado una “explosión” de actividad en una región del cerebro (ventral striatum), cuando la realidad excede las expectativas con la respuesta aumentada entre los jóvenes de 14- 19 años. Esta “explosión” de actividad está relacionada con la liberación de dopamina- con más dopamina es más probable que los adolescentes (más que los niños o los adultos) sientan que la conducta de riesgo es más remuneradora, especialmente si termina bien. De acuerdo con B.J. Casey de la Universidad Cornell, en el momento (aunque el adolescente sepa las consecuencias) el sistema de remuneración del cerebro domina a la parte del cerebro que toma la decisión lógica. “Es como que lo empujan hacia adelante”, explica Casey. Los ejemplos pueden incluir ir bajando escalones en patineta, dar un salto en bicicleta o salir después de la hora de estar en casa.



La presencia de compañeros puede incrementar la toma de riesgo sustancialmente, especialmente cuando las emociones están elevadas. Cuando los compañeros o amigos están involucrados, la remuneración social de la conducta de riesgo puede ser más pesada que las consecuencias. Por ejemplo, cuando se experimenta con alcohol o sustancias, la percepción del placer momentáneo puede ser mas pesado que la posibilidad de meterse en problemas y otras consecuencias más serias.

Sin embargo, la respuesta aumentada al tomar riesgos no significa que los adolescentes se involucrarán en conductas más peligrosas o que ignorarán los riesgos. De acuerdo con la Encuesta de jóvenes sobre las conductas de riesgo del Valle de Boulder:

- El 63 por ciento de los estudiantes de preparatoria cree que una o dos bebidas de alcohol al día presenta riesgo de moderado a alto, 90 por ciento creen que los cigarrillos son un riesgo y el 47 por ciento cree que la marihuana es un riesgo.
- El predominio de los estudiantes de preparatoria que alguna vez han usado sustancias más serias, varía desde el 3 por ciento para metanfétaminas a 11 por ciento para ecstasy. Mientras que deberíamos tratar de tener esos números tan bajos como sea posible, también es bueno reconocer que del 90-97 por ciento de los estudiantes no han tomado sustancias potencialmente mas serias y adictivas.

¿Qué significa esto para los padres?

- Ayude a su hijo a aprender a evaluar los riesgos – Use películas o las noticias como herramientas para hablar sobre la conducta y sus consecuencias.
- Mantenga abiertas las líneas de comunicación – Comparta los valores y deje que sus hijos sepan que su trabajo es mantenerlos seguros
- Ofrezca una salida a su adolescente – Si ellos se sienten incómodos o si se sienten presionados por los amigos a hacer algo que no quieren hacer; hágales saber que pueden contactar a usted para ir a recogerlos sin hacer preguntas (por lo menos en ese momento).
- Anime a que tomen riesgos de forma “segura” – los deportes, las artes escénicas, algo que acompañe sus pasiones o intereses y brinden esa emoción.

La toma de riesgos es una realidad para los adolescentes. Nuestro trabajo es ayudarles a aprender que es necesario tomar riesgos positivos para que ellos exploren sus límites y lleguen a ser adultos independientes y confiados.

Por Andrew Tucker
Director de Servicios de Consejería
y Compromiso estudiantil de BVSD



Leisha Conners Bauer
Boulder County Healthy Youth Alliance

>> La legalización de la Marihuana y su impacto en los jóvenes

Ahora que Colorado ha llegado a ser el primer estado en legalizar la marihuana, es más importante que nunca educar a nuestros hijos sobre el uso la marihuana. Es un malentendido de parte de los jóvenes asumir que ya que algo es legal, también significa que es seguro. Esta es parte de la razón por la cual tenemos ahora problemas con los niños que toman medicamentos con receta, en casa, experimentando con drogas muy peligrosas y desarrollando como resultado serio abuso de drogas. Esto también es cierto con respecto a la percepción de los jóvenes sobre el uso del alcohol. Hable con cualquier adolescente en preparatoria y este le hablará de la frecuente presencia del alcohol en las fiestas y la preocupante percepción de que el uso del alcohol no es peligrosa. De hecho, es fácil presentar el argumento de que el alcohol y el tabaco son las dos drogas más peligrosas en el planeta, y que ambas son legales.

Como padres y educadores, necesitamos tener estas conversaciones con los jóvenes con respecto a los problemas del abuso de sustancias y enfocarnos especialmebnte en sustancias legales como el alcohol, el tabaco, las prescripciones médicas y la marihuana. Es importante también recordar a los jóvenes que el alcohol y la marihuana son legales únicamente para personas mayores de 21 años y que esto es debido a que se sabe de los efectos negativos de esas drogas en el desarrollo del cerebro adolescente. Sabemos por ejemplo, que un joven que se involucre en el consumo del alcohol antes de los 15 años, tiene cinco veces más de probabilidad de llegar a ser alcohólico. Esto muestra una evidencia aumentada, a pesar de la creencia popular, de que la marihuana puede ser adictiva.

El mensaje mas importante para dar a nuestros hijos es que CUALQUIER sustancia que se abuse tiene efectos negativos y que todos estamos mejor sin ello. Algo clave con lo que podemos comunicar esto a nuestros hijos es con nuestra propia conducta. Necesitamos hacer un auto-exámen y considerar el manejo saludable de la tensión que no incluya auto-medicación con alcohol, marihuana u otras sustancias.

También somos afortunados de tener grandes recursos locales para la juventud en donde ellos pueden aprender más sobre los efectos del abuso de sustancias de manera efectiva y significativa a través del programa Natural Highs creado por la terapeuta y consejera de adicción certificada local, Avani Dilger. Apenda más sobre este gran recurso al visitar su sitio electrónico: www.NaturalHighs.us.

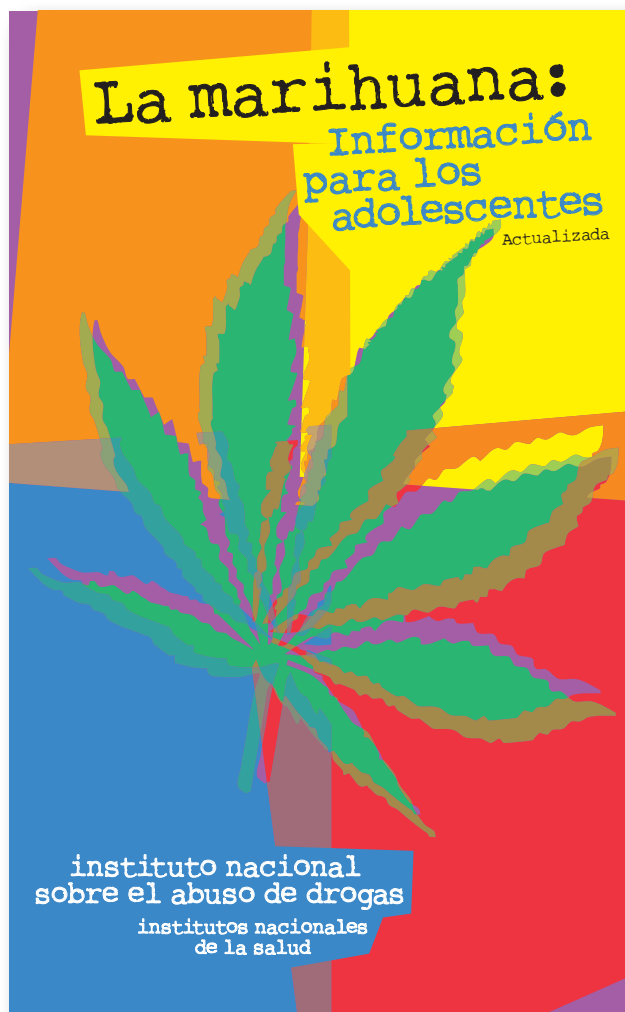
Recursos adicionales

A fin de aumentar el entendimiento entre padres y maestros para que estén bien equipados al educar a nuestros jóvenes, el Departamento de Educación de Colorado mediante la Oficina de Prevención de deserción e involucramiento escolar; ha producido materiales educativos sobre los consecuencias negativas del uso de la marihuana en los jóvenes. Los materiales incluyen diapositivas con notas del presentador que se pueden usar como un tutorial individual o como una presentación pública. Para descargarla, visite <http://www.cde.state.co.us/dropoutprevention/resources>.

El Instituto Nacional sobre el abuso de las drogas (NIDA) ha creado una página electrónica sobre la marihuana dirigida a los adolescentes, pero es buena para los padres también.

<http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/la-marihuana-informacion-para-los-adolescentes>

por Jan Hittelman
Psicólogo Licenciado



*La marihuana: Información para los adolescentes.
www.drugabuse.gov/es/publicaciones/la-marihuana-informacion-para-los-adolescentes*

>> BVSD Lifelong Learning

Para niños:

Mantenga a sus hijos en movimiento este invierno y esta primavera con las clases "activas" de Lifelong Learning para después de la escuela, de los grados k-5to. Ofrecemos:

- Yoga para niños
- Baile Hip Hop
- Fútbol (Soccer) interno
- Hockey de piso
- Baloncesto interno
- Lacrosse interno
- Aventuras en el gimnasio

También estamos ofreciendo nuestra popular clase de juego de caballos, comenzando el sábado 12 de abril, para las edades de 8-12.

Mantenga la mente de sus hijos activa con nuestras clases de enriquecimiento en cocina, arte, ciencias, ajedrez, idiomas, robótica, producción de películas, escritura y LEGOs®.

Esté atento a nuestro catálogo de campamentos de verano, está lleno de oportunidades para jugar, descubrir y aprender. Escoja tanto campamentos de mediodía como día completo, a su hijo le encantarán ambos. Los NUEVOS campamentos este año incluyen: habilidades al aire libre, arquitectura para niños y neo danza.

Para adolescentes:

Para aquellos de ustedes con hijos adolescentes, las siguientes clases ayudarán a su adolescente a llegar a ser adultos más exitosos y responsables:

- Preparación para SAT
- Preparación para ACT
- Educación para conducir

Para más información visítenos en www.bvsd.org/LLL o llame al 720-561-5968.



>> Inspirando a los niños a ser más saludables

En Colorado, nos consideramos una población élite de atletas, aventuras y aficionados a la comida saludable. Se nos ha llamado el estado más Delgado y en mejor forma del país, y nos enorgullecemos en estar a la cabeza de estas listas.

Sin embargo—y esto raramente se menciona en las noticias- mientras que se considera a los adultos de Colorado, los más delgados de la nación, los niños del estado se han quedado atrás. Entre los años 2003 y 2007, la niñez de Colorado bajó del tercero más Delgado hasta el lugar 23. Y de acuerdo al centro para el Control de las enfermedades, entre 2008 y 2011, la tasa de obesidad entre los preescolares de bajos recursos bajó en 19 de los 43 estados que se estudiaron. Tristemente, Colorado no fue uno de ellos. De hecho, fue uno de los tres estados en los cuales la tasa de obesidad infantil subió.

Es cierto que algunos de los datos recientes del Departamento de Salud Pública y Ambiente de Colorado mostraron que la tasa de obesidad infantil bajó a cerca de 8.4 por ciento en 2012. Muchas agencias estatales y regionales, así como organizaciones locales- como el YMCA- continúan trabajando diligentemente para hacer una diferencia en esos números. Pero no se arreglarán de forma rápida.

Aquí hay algunas cosas para tener en mente. La mejoría real vendrá al crear cambios de largo plazo en el estilo de vida de un niño. Se trata de enseñarles a amar sus cuerpos y a que tengan confianza en quienes son ellos. Se trata de enseñarles a una edad temprana que la nutrición y la actividad diaria son importantes. Y se trata de estar en forma de manera divertida y de ilustrar cómo la comida saludable es deliciosa.

Sugerencia del YMCA del valle de Boulder

No hay necesidad de tener los pies fríos y pasar afuera un día entero en el invierno. Aquí hay algunas ideas creativas para reunir algunos principios en su casa:

- Beisbol de invierno – Haga pequeñas pilas de nieve para representar "home" y las tres bases. Desde el lugar del pitcher tire Pelotas de nieve a todas las bases a ver si puede tirar a cada base en orden.
- Rodando, rodando – Haga un concurso para saber cual equipo puede rodar las Pelotas de nieve más grandes.
- Patinaje divertido – Vayan a patina como familia y disfruten el tiempo en el hielo.

El YMCA del valle de Boulder apoya a la comunidad mediante programas que se enfocan en la vida saludable, el desarrollo de la juventud y la responsabilidad social. Hay ayuda financiera disponible.



>> Calendario de Clases y Eventos

Febrero 2014

Lunes 3 de febrero, 7-7:30 p.m.

El acoso cibernético: cómo mantener seguro a su hijo

Centro de Educación, 6500 E Arapahoe, Boulder

Aprenda cómo usted puede prevenir el acoso cibernético al capacitar a su hijo a defenderse a sí mismo y a otros.

Una presentación de Caminos para educar a los hijos con éxito – ¡En vivo!

Únase a la audiencia en vivo, véalo por canal 22 de Comcast, o en www.BVSD.org.

www.BoulderPsychologicalServices.com

Martes 4 de febrero, 6:30-8 p.m.

Estrategias para criar a los hijastros en una familia mixta saludable

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

Descubra maneras efectivas de responder a los desafíos en la vida de las familias mixtas, mientras fortalece las

relaciones familiares. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público. [www.](http://www.BoulderPsychologicalServices.com)

[BoulderPsychologicalServices.com](http://www.BoulderPsychologicalServices.com)

**novedades de
DESARROLLO
COMPLETO**

**BOLETIN PARA
Padres de BVSD**

Publicado por BVSD Escrito
por expertos y por padres
de la comunidad de Boulder

Junta Editorial

Editores Adjuntos

>> **Leisha**

Conners Bauer

Boulder County Healthy
Youth Alliance

>> **Dr. Jan Hittelman**

Boulder Psychological
Services

Correctora de Edición

>> **Maela Moore**

Comunicaciones de BVSD

Diseñadora de
publicaciones

>> **Jade Cody**

Comunicaciones de BVSD

Contribuidor

>> **Andrew Tucker**

Consejería de BVSD

Traductora y

PEN Presidente

>> **Eugenia Brady**

Traductora/Intérprete
Certificada BVSD

Miércoles 5 de febrero, 12:00-1 p.m.

Cinco maneras de desarrollar una autoestima saludable en su hijo

Una serie de seminarios en internet de Caminos para educar a los hijos con éxito

Aprenda cómo ayudar a su hijo a desarrollar su atributo más crítico- una vista

positiva de sí mismo. Para registrarse en estos seminarios interactivos, visite

[BoulderPsychologicalServices.com/free-webinars](http://www.BoulderPsychologicalServices.com/free-webinars)

Jueves 6 de febrero, 7-8:30 p.m.

Evento de PEN – Rompiendo barreras: acogiendo la inclusión y la aceptación

Manhattan Middle School, 290 Manhattan Drive, Boulder, CO

Una presentación del estudiante de preparatoria de BVSD, Benjamin Tarasewicz, y una corta

presentación de teatro de los estudiantes de Manhattan. El evento es gratuito y abierto al

público. Regístrese en www.penbv.org/Manhattan. Para más información, contacte a Trina

Faatz a shantrina@aol.com or 720-312-3221.

Lunes 10 de febrero, 6:30-8 p.m.

El arte de ser padre

Biblioteca Mamie Doud Eisenhower, 3 Community Park Road, Broomfield

Aprenda sobre el importante papel de los padres y cómo pueden éstos conectarse de forma

más profunda con sus hijos. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito

y abierto al público. www.BoulderPsychologicalServices.com

Miércoles 12 de febrero, 11 a.m.-1 p.m.

SEAC – Currículo de matemáticas

Centro de Educación de BVSD, 6500 E. Arapahoe, Boulder

Discuta los asuntos, la información y los servicios para los estudiantes con discapacidades.

Contacte a Anna Stewart al 720-561-5918 o anna.stewart@bvsd.org para más

información. SEAC (Consejo de Educación Especial) es un foro diseñado a reunir padres,

personal, estudiantes y la comunidad para apoyar la experiencia educativa de los estudiantes

de BVSD con discapacidades.

Viernes 14 de febrero – Día de preparación para maestros – No hay escuela para
estudiantes de BVSD

>> Calendario de Clases y Eventos

Lunes 17 de febrero – Día del Presidente - No hay escuela para maestros o estudiantes- Oficinas del distrito cerradas

Martes 18 de febrero, 6:30-8 p.m.

Los secretos para la comunicación familiar efectiva

Biblioteca de Louisville, 951 Spruce Street, Louisville

Aprenda estrategias de comunicación efectivas que reducirán el conflicto y mejorarán las relaciones familiares.

Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público.

www.BoulderPsychologicalServices.com

Jueves 20 de febrero, 6:30-8:30 p.m.

PEN Presenta ~ Corazón docente: desarrollando la inteligencia socio-emocional de los niños

Centro de Educación de BVSD, 6500 E. Arapahoe, Boulder

Tom McSheehy discute los que es la inteligencia socio-emocional y porque es importante, así como lo que usted puede hacer para desarrollarla en usted y sus hijos o estudiantes. Visite www.teachingheart.com o contacte a Betsy Fox al

720-563-7007 o betsy.fox@penbv.org para más información. Se sugiere una donación de \$5.

MARZO 2014

Sábado 1 de marzo, 9 a.m.-noon

En el camino de su futuro: Feria de recursos de Transición (para estudiantes mayores de 14 años y sus familias)

Centro de Educación de BVSD, 6500 E. Arapahoe, Boulder

Más de 70 recursos en exhibición estarán disponibles y los estudiantes y sus familias podrán hablar con diferentes agencias sobre trabajo y voluntariado, la Universidad, opciones vocacionales, la medicación y la vida en la comunidad y servicios profesionales.

Co-patrocinado por la Asociación para la vida comunitaria (ACL) y el Centro para personas con discapacidades. Para más información, contacte el Centro de apoyo para padres de BVSD al 720-561-5918 o envíe un correo electrónico a anna.stewart@bvsd.org.

Lunes 3 de marzo, 7-7:30 p.m.

Éxito en la universidad: sugerencias y herramientas para una gran experiencia

Centro de Educación, 6500 E Arapahoe, Boulder

Averigue porque más del 40% por ciento de los estudiantes universitarios no llegan a graduarse y cómo puede usted asegurarse de que su hijo no sea uno de ellos. Una presentación de Caminos para educar a los hijos con éxito – ¡En vivo!

Únase a la audiencia en vivo, véalo por canal 22 de Comcast, o en www.BVSD.org. www.BoulderPsychologicalServices.com

Martes 4 de marzo, 6:30-8 p.m.

El envejecimiento: la realización versus la desesperación

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

Capacítese con las herramientas necesarias para ver hacia atrás en la vida con un sentido de auto satisfacción en lugar de lamentarse con amargura. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público.

www.BoulderPsychologicalServices.com

>> Atletismo de CU

El viernes 14 de febrero, el equipo de baloncesto de CU se enfrenta a Washington en un juego sobre la conciencia del cáncer de seno. Los fanáticos pueden comprar sus tiquetes por \$5 dólares por adelantado en CUBuffs.com/promo usando el código de promoción PINK. Venga a dar ánimo a los Colorado Buffaloes, vístase de color rosa y ¡apoye la conciencia sobre el cáncer de seno!

- Equipo femenino de baloncesto de CU vs. Washington: viernes 14 de febrero a las 6:30 p.m. Juego Rosa! Los fanáticos pueden comprar los tiquetes por \$5 dólares por adelantado. Para comprar tiquetes vaya a CUBuffs.com/promo usando el código de promoción PINK. Los tiquetes están sujetos a la disponibilidad y aplican cuotas de procesamiento en línea.

El equipo femenino de baloncesto se enfrenta a Utah, Washington State y UCLA este mes también:

- Equipo femenino de baloncesto de CU vs. Utah – Domingo 2 de febrero a mediodía
- Equipo femenino de baloncesto de CU vs. Washington State – Domingo 16 de febrero a la 1:00 p.m. ¡Día nacional del deporte femenino! Admisión gratuita a las estaciones y al juego. ¡Llame al 303-492-4356 para más información!
- Equipo femenino de baloncesto de CU vs. UCLA – Viernes 28 de febrero a las 6:00 p.m.

Para más información o para comprar tiquetes, visite CUBuffs.com o llame al 303-49-BUFFS (24356).