

Novedades de Desarrollo Completo



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

Mejorar Inspirar
Informar

niños sanos son estudiantes más listos

Volumen 7 | Edición 6

MARZO 2015

dentro de DESARROLLO COMPLETO

2 Tenga la
conversación

¡El catálogo de
campamentos de
verano de Lifelong
Learning de BVSD ya
está disponible!

3 Unas vacaciones de
primavera especiales

4 Reconocimiento
S.T.O.R.Y. de PEN
para la juventud

5 Calendario de clases
y eventos

¡Búsquennos en la web!
www.bvsd.org

>> ¿Nos estamos divirtiendo?

Nuestras prioridades en la vida no sólo dirigen nuestras actividades diarias sino que también influyen nuestras metas en la vida, nuestros pensamientos y sentimientos y las interacciones con otros. Para bien o para mal, nuestra cultura nos empuja hacia el logro, la prosperidad y la riqueza material. ¿Quién no quiere vivir en una casa grande llena de cosas buenas? Pero tarde o temprano nos damos cuenta de que el viejo dicho de que “el dinero no puede comprar la felicidad”, es verdadero. ¿Cómo cambiaría nuestra calidad de vida si nuestra prioridad fuera experimentar gozo y risa?

La clínica Mayo reporta que la risa no solamente se siente bien sino que también es buena para su salud. La risa aumenta la cantidad de oxígeno que recibimos, estimula el corazón, los pulmones y los músculos, aumenta la liberación de endorfinas y mejora el sistema inmunológico. La risa estimula la circulación y aumenta la relajación muscular, la cual reduce los síntomas del estrés o la tensión. También, además de reducir la depresión, la risa puede mejorar nuestra habilidad de tratar con desafíos en la vida y relacionarnos mejor con otros.

Cuando se le pregunta a la gente qué harían si sólo tuvieran seis meses para vivir, la mayoría escoge hacer cosas divertidas, no hacer más dinero o comprar una casa más grande. Esa es una indicación de que, para la mayoría de nosotros, nuestras prioridades están fuera de control. Y mientras que probablemente tenemos más de seis meses de vida, nuestro tiempo es más precioso de lo que pensamos y nos serviría a todos en gran manera hacer del gozo, la risa y la diversión, una de las grandes prioridades en nuestra vida.

Esta dinámica impacta también la vida familiar: ¿Cuánto de nuestro tiempo con la familia es gozoso? ¿Hacemos una prioridad de las cosas pequeñas como irse a la cama a tiempo, cepillarse los dientes y limpiar el dormitorio? Estas cosas son importantes, pero ¿son acaso más importantes que experimentar gozo y felicidad en la familia? Si suponemos que todos tenemos solo seis meses para vivir, hagamos de estas vacaciones de primavera, unas vacaciones especiales. Hagamos del gozo, la risa y la felicidad de nuestra familia, una prioridad este año. Y si en realidad tenemos suerte, tal vez lo podamos hacer otra vez la próxima primavera y durante el año. Es interesante que, si hacemos de la diversión una prioridad, es más probable que veamos nuestros logros y nuestra prosperidad aumentar también. Así es que salga y ríase un poco y tome un momento para apreciar la maravilla de la vida y el gozo de la familia.

por **Jan Hittelman, Ph.D.**
Psicólogo Licenciado



¿Cómo cambiaría
nuestra calidad de vida si
nuestra prioridad fuera
experimentar gozo y risa?

Tenga la conversación

Las vacaciones de primavera brindan a la familia la oportunidad de tomar tiempo de su ocupado horario para descansar, reconectarse y recargarse. Una manera de hacer esto es lo que el Dr. Hittelman sugiere- tomar tiempo para experimentar más risa, gozo y conexión como familia. Así que ¿dónde comenzamos? Abajo hay preguntas que sugiere el Instituto de Investigación (Search Institute) para acoger esa conexión al mantener a los padres y los hijos conversando.

Algunas son graciosas, algunas son serias pero inténtelas- puede que se sorprenda de algunas de las respuestas.

- Hable sobre la vez en que usted se rió tanto que no pudo parar.
- ¿Cómo sería la escuela diferente si los niños hicieran y reforzaran las reglas?
- Si pudieras ser un superhéroe, ¿cuál serías? ¿Qué harías con sus superpoderes?
- Nombra los talentos de cada miembro de la familia.
- ¿Crees que hay mucha presión en los jóvenes de hoy?
- Si pudieras hacer tres reglas para los padres, ¿cuáles serían estas y porqué?
- Si alguien te dijera que puedes empezar un programa o club nuevo en la escuela, ¿qué escogerías?
- ¿Cuál es la cosa más graciosa (o tonta) que has hecho en público?
- Cuando estás en casa, ¿cuál es tu actividad favorita?
- ¿Ha habido alguna vez cuando has tenido que hablar por algo en lo que crees, aún cuando tus amigos no estaban 100 por ciento apoyándote? ¿Cuál fue y qué aprendiste de esa experiencia?
- ¿Cuáles son las tres maneras creativas de decir “no” a la presión de grupo?
- ¿Qué es lo que te causa más estrés? ¿Cómo lo manejas?
- Nombra tres cosas que te hicieron sonreír hoy.

Fundado en 1958, el Instituto de Investigaciones (Search Institute) “estudia y trabaja para fortalecer las relaciones del desarrollo que ayudan a los jóvenes a adquirir los bienes fundamentales del desarrollo que son reforzados por comunidades de desarrollo, en donde el éxito de la gente joven es la más alta prioridad de todos.” Aprenda más en www.search-institute.org.

Por Leisha Conners Bauer,

Alianza para una juventud saludable
del Condado de Boulder

>> ¡El catálogo de campamentos de verano de Lifelong Learning de BVSD ya está disponible!



Tanto a los niños como a los padres les encantará el programa extendido de campamentos de verano:

- Campamentos para niños y jóvenes de 2-18 años
- 30 por ciento más campamentos que el año pasado
- Más variedad
- Horas de cuidado extendidas



La inscripción temprana está abierta hasta el 27 de marzo. Reciba un 10 por ciento de descuento en todos los campamentos de verano al entrar el código de promoción WORM cuando haga su pago. Regístrese en línea en www.bvsd.org/lll.

Si usted no recibe el catálogo de campamentos de verano de Lifelong Learning de BVSD en la escuela de su hijo y quisiera que le enviáramos uno, por favor llame al 720-561-5968.

Adicionalmente, no se pierda la gran selección de campamentos y clases que se ofrecen para las vacaciones de primavera, incluyendo campamentos de deportes para niñas, LEGOS®, ajedrez, juego con caballos, juego con caballos miniatura (¡nuevo para niños de 2-5 años!), otras opciones de aprendizaje ecuestre y más. Los adolescentes pueden tomar Educación vial, preparación para el ACT y clases para escalar rocas en vacaciones de primavera.

Visite www.bvsd.org/lll o llame al 720-561-5968 para más información.

>> Unas vacaciones de primavera especiales

Las vacaciones de primavera son un tiempo para viajar, para monumentos nacionales, para playas arenosas y aventuras llenas de sol. O tal vez usted prefiera quedarse localmente, enfocándose en crear lazos con sus hijos, visitando los museos locales, llenando caminatas, haciendo días de juego y pasando horas explorando los lugares favoritos de sus hijos.

¿No? ¿Así no son sus vacaciones de primavera? ¿No hay aventuras? ¿No hay lazos familiares?!

En estos días, las vacaciones de verano para las familias pueden ser más bien sobre video juegos y ver Netflix hasta el cansancio, en vez de salir por ahí. Este año, le desafiamos a que sus vacaciones de primavera sean tan activas y tan centradas en la familia como sea posible. Haga de estas unas vacaciones lejos del televisor y la tecnología. Haga unas vacaciones lejos del aburrimiento y de sentarse en el sofá. Usted puede hacer que sus obligaciones en las vacaciones de primavera sean más divertidas y dirigidas a los niños con un poquito de planeamiento.

Si usted va a viajar durante las vacaciones de primavera, tome tiempo para la actividad física. De hecho, hágalo una prioridad. Busque los senderos o parques en su ruta de viaje y deténgase unas cuantas veces para hacer el juego activo que tanto se necesita. Una vez que llegue a su destino final vaya al parque de trampolines local o al museo de los niños. Si la abuela vive un poco más allá de donde no hay nada, organice búsquedas de tesoros, súbitas fiestas con baile o proyectos de arte para toda la familia.

Si usted se va a quedar en el área del valle de Boulder para las vacaciones de primavera, también hay suficiente que hacer. Haga que sus hijos planeen cada uno un día, para que se sientan involucrados y tengan la oportunidad de ser creativos. Visiten la alberca local o el parque de patinaje sobre hielo, haga unas cuantas caminatas y sorprenda a sus hijos con tiquetes para ir a ver un juego de los Nuggets o Avalanche.

Sugerencia del YMCA

Si usted es un padre que trabaja jornada completa y no planea tomar días fuera durante las vacaciones de primavera, hay muchas opciones para usted. Revise los campamentos de primavera en su área.

El YMCA tiene abierta la inscripción para los programas de antes y después de la escuela, clases de enriquecimiento mediante Lifelong Learning de BVSD y deportes juveniles. Inscribse ya en ymcabv.org.

Andra Coberly es la especialista de comunicaciones del YMCA del valle de Boulder. El YMCA apoya la comunidad mediante programas que se enfocan en la vida saludable, el desarrollo de la juventud y la responsabilidad social. Hay ayuda financiera disponible para aquellas personas que califiquen.



>> Reconocimiento S.T.O.R.Y. de PEN para la juventud

¿Conoces a alguien que DEVERAS te ha cambiado la VIDA? ¡Cuéntanos tu HISTORIA!

PEN inicia una nueva tradición este año: el reconocimiento S.T.O.R.Y de PEN para la juventud. Le hemos llamado "S.T.O.R.Y." por la sigla en inglés de Shaped, Transformed, Or Recognized You. Este reconocimiento te brinda una oportunidad de honrar a un adulto que ha jugado un papel importante en tu vida y te ha formado, transformado o reconocido. Otorgaremos este reconocimiento a 3 estudiantes, 1 de cada nivel escolar: primaria, secundaria y preparatoria. ¿Te interesa? ¡Presenta una obra para reconocer a esa persona que ha influido de manera tan importante en tu vida!

Debes incluir:

- (1) el nombre del adulto que deseas reconocer y la relación que tienes con esta persona;
- (2) una descripción de cómo esta persona ha influido profundamente en tu vida;
- (3) una demostración de la importancia que esta persona tiene para ti.

Puedes hacerte este tipo de preguntas para crear tu proyecto:

- ¿Quién me ha ayudado en los momentos más difíciles?
- ¿Con quién siempre puedo contar?
- ¿Quién se ha tomado el tiempo de conocerme bien?
- ¿Quién ha sido paciente conmigo y me ha motivado para que dé lo mejor de mí mismo o mí misma?
- ¿Quién ha demostrado respeto por mis sentimientos y mis decisiones?
- ¿Quién me ha abierto las puertas a nuevas experiencias?
- ¿Quién ha contribuido conmigo de una manera única y especial?

¡Da rienda suelta a tu creatividad! Puedes escribir un poema, hacer un collage, una grabación o video (menos de 10 minutos de duración), un escrito (menos de 2 páginas de largo), etc. Envía el formulario que aparece debajo en línea, o entrégalo en la oficina de la escuela, junto con tu proyecto, para el LUNES, 30 DE MARZO, a más tardar. Nos comunicaremos con los ganadores por teléfono o por correo electrónico antes del VIERNES, 17 DE ABRIL.

Los ganadores recibirán el siguiente premio en efectivo y el reconocimiento con sus mentores en el almuerzo de PEN que se celebrará el 5 de mayo de 2015:

- Primaria: \$50
- Secundaria: \$100
- Preparatoria: \$150

Publicaremos esta oportunidad en nuestro sitio web y en los próximos boletines informativos. Envía un mensaje por correo electrónico a Shelly Mahon a shelly@shellydmahon.com o llámala por teléfono al 608-770-1342 si tienes alguna pregunta.

Formulario de participación en el reconocimiento S.T.O.R.Y. de PEN para la juventud

¡Incluye este formulario completo con tu proyecto!



Nombre: _____ Edad: _____ Grado: _____

Escuela: _____

Escuela: Nombre de la persona que deseas reconocer: _____

¿Qué relación tienes con esta persona? _____

Dirección: _____ Código postal: _____

Teléfono: _____

¿Cómo prefieres que nos comuniquemos contigo? _____

>> Calendario de Clases y Eventos

MARZO 2015

Martes 3 de marzo, 7-9 p.m.

Altas expectativas

University of Colorado UMC, salón 235, 1669 Euclid Avenue, Boulder

Este informativo y entretenido taller, presentando al muy conocido educador y comediante Ray Lozano se enfocará en la historia, los mitos, los hechos y los efectos de la marihuana en el cerebro y el cuerpo humano. Patrocinado por la Red de padres comprometidos/PEN (Parent Engagement Network). Regístrese en línea en www.penbv.org/highexpectations_march3 (Hay disponibles créditos CEU e interpretación al español si lo solicita). ¿Preguntas? Envíe un correo electrónico a Kathy Valentine a valstone2@hotmail.com.

Miércoles 4 de marzo, 7 p.m.

Los logros de la motivación - 6 Secretos para su hijo

Presentador: Rick Lavoie

Aprenda estrategias que capacitan a los maestros y a los padres a motivar a los estudiantes y a mantener esa motivación durante el año escolar:

- Tres verdades básicas sobre la motivación
- Porqué la competencia, el castigo y el sistema de premios no son efectivos
- Seis factores de motivación que funcionan
- Estrategias prácticas que usted puede usar hoy

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

>> Lisa Cech

Angevine secundaria

Traductora

>> Eugenia Brady

Traductora/Intérprete
Aprobada por BVSD

Patrocinado por Hillside School. Abierto al público. Tiquetes con descuento (\$15) disponibles en la escuela Hillside School en <http://hillsidelearning.org/the-motivation-breakthrough>. El día del evento, los tiquetes estarán a \$20, disponibles en el Teatro de Boulder, 2032 14th Street, Boulder, CO. Certificados de desarrollo profesional disponibles para maestros para renovar licencia.

Lunes 9 de marzo, 6:30-8 p.m.

Tratamientos para el Autismo: caballos, arte y la retroalimentación neurológica

Biblioteca Mamie Doud Eisenhower, 3 Community Park Road, Broomfield

Aprenda cómo se pueden beneficiar las personas con Autismo de terapias no tradicionales.

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

www.BoulderPsychologicalServices.com

Martes 10 de marzo, 9:30-11 a.m.

Transiciones

Lugar de reunión INcahoots, 4800 Baseline, Suite A-112, (Centro comercial Meadows, esquina sureste)

Presentadora: Anna Stewart, Enlace comunitario, escolar y de padres de BVSD

¿Se siente nervioso sobre los cambios que la escuela intermedia o la preparatoria traerán- maestros múltiples, casilleros, trabajo duro, organización, nuevos amigos, presión de grupo, más independencia, riesgos y oportunidades? ¡Únase al club! Tanto los padres como los estudiantes pueden tener preocupaciones que enfrentan con la transición a la escuela intermedia, a la preparatoria o después de la preparatoria. Y si usted tiene un hijo con necesidades especiales, la preocupación puede ser más grande para cada uno. Únase a esta discusión sobre las maneras de preparar a su hijo para una transición equilibrada y de éxito. Patrocinado por Hillside School. Gratis y abierta al público. www.hillsidelearning.org/parent-resource-group/, info@hillsidelearning.org

>> Calendario de Clases y Eventos

12-13 de marzo

Conferencia sobre los deportes y la depresión

Boulder Valley Christian Church, 7100 South Boulder Road, Boulder, CO

Aprenda cómo los cambios en la habilidad física impacta el bienestar y la identidad.

Jueves 12 de marzo, 7-8:30 p.m. - Derek McCoy, antiguo jugador de fútbol de CU y la NFL, hablará sobre los deportes y la depresión.

Viernes 13 de marzo, 8 a.m.-noon – Expertos en psicología deportiva, lesiones deportivas y el envejecimiento presentarán un panel de discusión. Seguido se presentarán diferentes talleres.

¡Gratis! Se requiere inscripción antes del 6 de marzo – hopecoalitionboulder.org. ¿Preguntas? Llame al 303-880-6030 o envíe correo electrónico a info@hopecoalitionboulder.org. Patrocinado por HOPE Coalition del Condado de Boulder.

Martes 17 de marzo, 6:30-8 p.m.

Cinco maneras de desarrollar una sana autoestima en su hijo

Biblioteca de Louisville, 951 Spruce Street, Louisville

Aprenda cómo ayudar a su hijo a desarrollar su atributo más crítico: un sentido positivo de sí mismo.

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

www.BoulderPsychologicalServices.com

Miércoles 18 de marzo, 7 p.m., noon-1 p.m.

¡Doce maneras de llegar a ser un super padre!

Revolucione su enfoque como padre al usar técnicas que mejoren la conducta de su hijo, así como su relación con él.

Un seminario internet de Caminos para educar a los hijos con éxito. Inscribase en www.BoulderPsychologicalServices.com/free-webinars

Miércoles 18 de marzo, 7 p.m.

Pruebas estandarizadas y necesidades especiales

Chautauqua Community House, 900 Baseline Road, Boulder.

Con el profesor Derek Briggs

Aprendiendo dentro y fuera de la escuela – Series de educación de Chautauqua

Presentado en colaboración con la escuela de educación de CU y la Red de Padres/PEN. Los maestros pueden ganar 1.5 CEU (créditos) por asistir. Los tiquetes son a \$10 cada uno (\$7 para miembros) y se pueden comprar en el sitio electrónico tickets.chautauqua.com o llamando al 303-440-7666.

Jueves 19 de marzo, 12:30-1 p.m.

Ayudando a su hijo a manejar emociones fuertes

Centro de Educación, 6500 E Arapahoe, Boulder

Cómo sobrevivir y minimizar las rabietas mientras que ayuda a su hijo a fortalecer sus habilidades para manejar las emociones.

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

23-27 de marzo – Vacaciones de primavera / No hay escuela

Lunes 30 de marzo, 6:30-8 p.m.

Fortaleciendo las habilidades sociales en niños y adolescentes

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

Aprenda por qué las habilidades sociales se relacionan con el éxito en la vida y como ayudar a su hijo a ser socialmente competente.

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

ABRIL 2015

Criando a los hijos con sentido común

Miércoles 1 de abril al miércoles 6 de mayo, 6-8 p.m. – Escuela primaria Emerald

Martes 31 de marzo a martes 5 de mayo, 9-11 a.m. – centro de educación BVSD

Inscribase para una reunión – reuniones dos horas a la semana por seis semanas

“Criando a los hijos con sentido común” es un programa práctico, basado en habilidades que se puede aplicar a cada familia. Las estrategias lógicas del programa y las técnicas fáciles de aprender se enfocan en la comunicación, la disciplina, la toma de decisiones, las relaciones, el auto control y el éxito escolar. ¡TODOS los padres o cuidadores de BVSD son bienvenidos! El entrenamiento es gratuito, \$12 por el libro y los materiales. Reuniones dos horas a la semana por seis semanas. Se requiere inscripción. Contacte a Anna Stewart (anna.stewart@bvsd.org / 720-561-5918) o a Leslie Gaiser (leslie.gaiser@bvsd.org / 720-561-6037) para inscribirse.