

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 6

MARZO 2014

dentro de DESARROLLO COMPLETO

- 2 Tenga la conversación:
Depresión y suicidio
- 4 Inspirando a los niños
a ser más saludables
- 5 Enriquecimiento de
Kindergarten en
BVSD

Campamentos de
verano en Lifelong
Learning de BVSD
- 6 Calendario de Clases
y Eventos
- 7 Atletismo de CU

¡Búsquennos en la web!
www.bvbsd.org

>> Comprendiendo las dificultades de aprendizaje en los niños

Hay muchas razones por las cuales algunos niños parecen tener dificultades académicamente. Cuando un estudiante parece no estar dando el debido rendimiento académico en la escuela, es tentador pensar que la razón es la motivación. Después de todo, el aprendizaje requiere un esfuerzo sostenido y algunos niños tienden a darse por vencidos fácilmente cuando se encaran a tareas difíciles. Algunas veces, sin embargo, lo que parece ser poca motivación puede ser la función de una dificultad de proceso emocional, de aprendizaje y/o de lenguaje, auditiva o visual. Es muy común que con estos desafíos adicionales, los niños escojan no tratar de hacer las cosas en lugar de tratar de hacer lo mejor y fallar cada vez. Así es que, ¿cómo sabe usted si es solo motivación o algo más? Aquí hay algunas estrategias para considerar:

- Hable con la maestra de su hijo. Beneficiarse de la experiencia de alguien que observa a su hijo funcionando académicamente cada día y reciba respuesta y sugerencias. Si usted está preocupado, no espere por la boleta de calificaciones o la siguiente conferencia con la maestra.
- Hable con su hijo. En un momento positivo (no en el calor de una discusión sobre la tarea), tenga una conversación respetuosa y obtenga la perspectiva de su hijo sobre su funcionamiento académico y piensen en posibles soluciones de manera colaborativa. Si el rendimiento académico se transforma en una pelea familiar todo el mundo perderá.
- Use incentivos como una herramienta de diagnóstico. Cuando evalúo a un niño con un pobre rendimiento académico, siempre le pregunto, "¿si yo pudiera pagarte un millón de dólares para que sacaras solo A's en tus calificaciones, tú lo harías?". Si la respuesta es sí, es más bien un asunto de motivación. Si la respuesta es no, entonces hay más que eso. Considere establecer un sistema de recompensas alcanzable y apropiado, enfocado especialmente en los esfuerzos (no las calificaciones) y pida información diaria de la maestra.
- Si todo esto falla, pida una evaluación adicional. Cada escuela tiene un proceso para evaluar y enfocarse en las dificultades educativas del estudiantes. La maestra o el administrador de la escuela pueden explicarle a usted ese proceso. Los psicólogos licenciados entrenados también pueden completar una evaluación para determinar si hay alguna dificultad de proceso emocional o de aprendizaje. Mientras que esto puede ser muy útil, es típicamente costoso e intenso, lo cual es otra razón por la cual primero debe hablar con el personal de la escuela de su hijo y beneficiarse de su experiencia y guía antes de perseguir otras opciones.

por **Jan Hittelman**
Psicólogo Licenciado

¿Quiere profundizar su entendimiento de las dificultades de aprendizaje y cómo se diagnostican? Acompáñeme en nuestro próximo seminario web GRATUITO, titulado: "¿Porqué tiene su hijo dificultad para aprender?", el miércoles 12 de marzo de 12 a 1:00 pm. Para registrarse en este seminario web por favor vaya a:
www.BoulderPsychologicalServices.com/free-webinars

Tenga la conversación

Depresión y suicidio: cómo mantener seguro a su hijo

El suicidio es la causa de muerte predominante en Colorado para jóvenes entre los 10-24 años de edad.

La siguiente información es de la Encuesta de conductas de riesgo juveniles del Condado de Boulder, para la escuela Intermedia (séptimo y octavo grado):

- 12.5 por ciento de los estudiantes de escuela Intermedia en BVSD han considerado seriamente cometer suicidio
- 8.5 por ciento de los estudiantes de escuela Intermedia en BVSD han hecho un plan para suicidarse
- 3 por ciento de los estudiantes de escuela Intermedia en BVSD han intentado suicidarse

Para los estudiantes de Preparatoria se han recolectado datos desde el año 2001:

- En el 2011, 25.5 por ciento de los estudiantes de preparatoria en BVSD, se sintieron tristes o sin esperanza comparados al 25.1 por ciento en 2001.
- In 2011, 12.9 por ciento de los estudiantes de preparatoria en BVSD, consideraron seriamente cometer suicidio, comparado al 15.3 por ciento en 2001.
- In 2011, 6.4 por ciento de los estudiantes de preparatoria en BVSD, intentaron suicidarse comparado al 6.1 por ciento en 2001.



Las estadísticas son claras- este es un asunto importante que está impactando a nuestros jóvenes. La depresión es tratable y el suicidio se puede prevenir si sabemos qué buscar. La tristeza y la falta de esperanza son señales de depresión, si usted o alguien que usted conoce está experimentando estas u otras señales o síntomas de depresión, es esencial que busque ayuda profesional.

Mientras que todo el mundo se deprime de vez en cuando, tenemos más razones de preocuparnos si hay un número creciente de señales de advertencia:

Señales de advertencia de la depresión:

- Modo triste o irritable
- Pérdida de interés en actividades que una vez se disfrutó
- Grandes cambios en el apetito o peso
- Dificultad para dormir o falta de sueño
- Pérdida de energía
- Sentimientos de culpa o de falta de valor propio
- Dificultad al concentrarse
- Pensamientos frecuentes de muerte o de suicidio
- Movimientos agitados o lentos

A diferencia de los adultos, los niños y adolescentes se pueden diagnosticar con depresión basados en el modo irritable aún si no hay un modo depresivo obvio.

Señales de advertencia específicas a los adolescentes:

- Aumento de irritabilidad, cólera, hostilidad
- Frecuentes ausencias de la escuela o pobre rendimiento escolar
- Conducta imprudente
- Falta de interés en pasar tiempo con la familia o amigos
- Esfuerzos (o conversaciones) sobre huir de casa
- Aislamiento social, comunicación pobre
- Sensibilidad extrema al rechazo o a fallar
- Negligencia con la ropa o la apariencia

Factores de riesgo de suicidio en los adolescentes:

- Abuso del alcohol y las drogas
- Intentos de suicidio previos
- Acceso a una pistola (hay 5 veces más de probabilidad de suicidio cuando hay una pistola en casa)
- Un evento médico traumático reciente
- Embarazo no planeado
- Historia familiar de depresión y/o abuso de sustancias
- Dificultad en tratar con la orientación sexual
- Amigos que han cometido suicidio
- ¡TENSION!!!

La depresión no se quita por si sola y solamente el 50 por ciento de los estudiantes de preparatoria de BVSD buscaron ayuda cuando se sintieron tristes o sin esperanza. Si usted ve las señales de la depresión en su hijo, busque atención médica. Su médico, consejero escolar, intervencionista escolar o trabajador social escolar puede referirle a los recursos apropiados.

>> Tenga la conversación: Depresión y suicidio

TENGA LA CONVERSACIÓN

- Comparta sus preocupaciones con su hijo. Hágale saber las señales que usted ve y que está preocupado por su seguridad. Si su hijo dice que no hay ningún problema, confíe en sus instintos paternales y busque apoyo.
- Asegúrese de hacerle saber a su hijo que usted le apoyará en cualquier cosa y de que usted le ama incondicionalmente. Algunas personas pueden sentirse avergonzadas de tener depresión.
- Cuando usted hable con su hijo, no lo juzgue. Escuche abierta y honestamente y brinde comfort y apoyo.
- Pregúntele a su hijo si está considerando el suicidio. Los estudios muestran que el mencionar el suicidio no causa suicidio. Si su hijo admite que está considerando el suicidio, busque apoyo inmediatamente.
- Si su hijo menciona preocupación por un amigo o compañero de clase, ayúdele a contactar al personal de la escuela que puede ayudar a los estudiantes a recibir el apoyo que necesiten.

Para más información, por favor vea estos excelentes recursos (en inglés): www.helpguide.org/mental/depression_teen.htm y www.nasponline.org/resources/crisis_safety/suicidept1_general.aspx

por Jan Hittelman
Psicólogo Licenciado

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

Leisha Conners Bauer
de juventud saludable del
Condado de Boulder

>> La prevención de la depresión y el suicidio

El tema de la prevención de la depresión y el suicidio es un tema difícil de discutir para la mayoría de nosotros. De alguna forma, el reconocer esa dificultad, es el primer paso para traer a la luz una situación (potencial) de riesgo. La "depresión" es una palabra que se usa para describir un número de sentimientos o síntomas que duran más de dos semanas. Esos síntomas pueden incluir:

- Modo depresivo
- Pérdida de interés o placer en casi todas las actividades
- Dormir demasiado o muy poco
- Pérdida o ganancia significativa de peso
- Pérdida de la energía
- Sentido de excesiva culpa o inutilidad
- Problemas de concentración, pensamiento o toma de decisiones

Si usted sabe de alguien que este sufriendo de depresión, usted puede ofrecer ayuda en considerar las opciones de tratamiento. Las investigaciones sugieren que el tratamiento más efectivo para la depresión es la combinación de medicamento y consejería. Algunas veces un buen paso es ver un profesional- ya sea de salud mental, consejero o médico de familia.

La depresión misma no significa automáticamente que alguien sea suicida- a menudo las personas con tendencias suicidas reconocen los síntomas de la depresión también. En términos de la prevención del suicidio, ¡el preguntarle a la persona por la cual usted está preocupado, es un buen comienzo! Cuando haga la pregunta, trate de no asustarse de la respuesta. Por ejemplo, si usted pregunta a alguien, "¿Estás experimentando pensamientos suicidas?" y si la respuesta es "sí", eso puede causar tensión a la persona que está preguntando. ¡Tenga en cuenta que el Condado de Boulder tiene buenos recursos en términos de la prevención del suicidio!

- La Coalición HOPE – una organización local, que tiene un sitio electrónico muy informativo y un número gratuito para ayuda inmediata (www.hopecoalitionboulder.org; 1-800-273-8255)
- Suicide.org – un gran sitio electrónico (www.suicide.org) y un número telefónico adicional para ayuda inmediata (1-800-784-2433)
- Colie's Closet una organización de educación por compañeros enfocado en educar a aquellos en BVCSO sobre la depresión y el suicidio (www.coliescloset.org)

Si usted o alguien que usted conoce tiene pensamientos suicidas, ¡por favor recuerde que el suicidio no es la respuesta y por favor busque ayuda! Muchos de los recursos de arriba están disponibles 24 horas al día siete días a la semana- si duda o necesita ayuda, siempre puede llamar al 911 o ir a su sala de emergencia más cercana.

por Dr. Christopher M. Bader, Ph.D.

Psicólogo licenciado | Consultor Certificado, Asociación para la Psicología Deportiva Aplicada
Consejero y psicólogo de deportes. Universidad de Colorado/Boulder
Departamento de Atletismo Intercolegial

>> 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.

>> Piense ya en el verano

No hay nieve en la tierra y todavía le quedan un montón de días para esquiar, pero el verano no está demasiado lejos. Casi podemos oír los gritos alegres de los niños chapoteando en la alberca y absorbiendo la vitamina D. Ahora es definitivamente el momento para empezar a pensar en el verano. ¿A dónde irán sus hijos? ¿Qué van a hacer? ¿Cómo va a conseguir que se despierten antes del 11 de la mañana?

Los campamentos son una opción estelar. No sólo porque es divertido para ellos y conveniente para usted. Es también una manera de impactar positivamente el espíritu, la mente y el cuerpo de su hijo. El campamento de verano es un laboratorio de aprendizaje donde los niños pueden desarrollar talentos, conocimientos y amistades que duran toda la vida. Ellos aprenden cómo interactuar con los demás, resolver problemas, pensar y actuar más allá de uno mismo y tomar en cuenta a los demás. Eso sin mencionar que los campamentos fomentan el liderazgo, la confianza y los talentos artísticos y musicales.

Aún mejor, hay campamentos para todos los gustos: tradicionales, deportes, aventuras, académicos y opciones para los niños con necesidades especiales. La lista es interminable.

Así, mientras que las botas de nieve ni siquiera se han secado todavía, ahora es el momento perfecto para pensar en qué aventuras bañadas por el sol esperan a su pequeño este verano.

Para más información sobre los campamentos de verano del YMCA del Valle de Boulder, visite ymcabv.org.

>> Enriquecimiento de Kindergarten en BVSD

Ya está abierta la inscripción para el Enriquecimiento del Kindergarten (KE) en BVSD para el año escolar 2014-15. Las clases de enriquecimiento ofrecen un programa de licencia complementario del Kindergarten de BVSD. Los especialistas y el experimentado personal brindan experiencias de aprendizaje y emocionantes oportunidades de crecimiento. Enriquecimiento del Kindergarten lucha por crear una dinámica comunidad de estudiantes que exploren nuevas ideas e intereses juntos.

El currículo del Enriquecimiento de Kindergarten enfatiza:

- Amor por el aprendizaje
- Habilidades de lectoescritura y atención
- Habilidades sociales y diversión al aire libre
- Imaginación y solución de problemas
- Curiosidad y creatividad

Para más información visite www.bvsd.org/ke o llame a Alex Sadowski al 720-561-5970.



>> Campamentos de verano en Lifelong Learning de BVSD

¡El verano está a la vuelta de la esquina! Pero no se preocupe, Lifelong Learning de BVSD tiene un extenso programa de campamentos diseñado para mantener a los niños activos e involucrados. Ofrecemos campamentos de alta calidad en cuatro escuelas de BVSD en las siguientes categorías:

- Ciencia
- Drama y danza
- Divertida academia de verano
- Crea y cocina
- LEGOs®
- Artes visuales
- Vida al aire libre – ¡NUEVO!
- Deportes – ¡NUEVO!

Está es una pequeña muestra de algunos de los nombre de nuestros campamentos de verano:

- Introducción a la Robótica
- Creación de video juegos
- Arquitectura para niños
- Neo-Dance y Bio-Energetics
- Fade In: campamento de escritura para la pantalla
- Campamento de verano en español
- Cocina Seuss-Tastic
- Tejido a dos agujas para principiantes
- Campamento de ajedrez
- Bosquejos en acuarela en Chautauqua
- Clínicas de fútbol(Soccer), lacrosse, baloncesto y fútbol de bandera

Los campamentos son por tres horas al día, de 9 a.m.–mediodía o de 1–4 p.m., de lunes a viernes. Hay cuidado de día completo en conjunto con el YMCA. Las horas de día completo son de 7:30 a.m. a 6 p.m. e incluye el campamento de la mañana como el de la tarde.

Lifelong Learning también ofrece una selección de campamentos de verano en otros lugares:

- Boulder History Museum (¡Una semana detrás del escenario del museo!)
- YWCA de Boulder County (Arte y fotografía digital, video y cómo hacer películas)
- Rancho de juego con caballos (niveles 1 y 2)
- Campamentos de cocina en la preparatoria Monarch y la escuela Intermedia Platt.

Y si usted es padre de un adolescente, tenemos nuestras populares clases para adolescentes en el verano también. Es un buen tiempo para que los jóvenes se enfoquen en temas importantes, tales como la educación vial y la preparación para las pruebas (ACT y SAT).

Para más información sobre todas nuestras clases y campamentos, visite www.bvsd.org/LLL o llame al 720-561-5968.



>> Calendario de Clases y Eventos

Marzo 2014

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

Fortaleciendo las habilidades sociales de los niños

Biblioteca Mamie Doud Eisenhower, 3 Community Park Road, Broomfield

Aprenda porqué las habilidades sociales se relacionan con el éxito en la vida y cómo ayudar a su hijo a tener competencia social. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público.

www.BoulderPsychologicalServices.com

Martes 11 de marzo, 6-8 p.m.

Planeando tu carrera (especialmente para estudiantes con dificultad de aprendizaje)

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

Personal de College Living Experience (CLE) y Jason Hewes, BVSD/Coordinador del Programa SWAP discutirán como trabajan con adolescentes y adultos jóvenes para ayudarlos a pensar en donde empezar el camino hacia una carrera. Los adolescentes son bienvenidos. Para más información, contacte al Centro de apoyo para padres de BVSD al 720-561-5918 o a

anna.stewart@bvsd.org

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

Connors 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 12 de marzo, 12:00-1 p.m.

¿Porqué tiene su hijo dificultad de aprendizaje?

Un seminario internet de Caminos para educar a los hijos con éxito Profundice su entendimiento de las dificultades de aprendizaje t cómo se diagnostican. Regístrese para este seminario internet gratuito en

BoulderPsychologicalServices.com/free-webinars

Miércoles 12 de marzo, 6:30-8:30 p.m.

PEN Presenta – La crianza lenta de los hijos

Eldorado K-8, 3351 Indiana St., Superior

Aprenda cómo crear una relación positiva, respetuosa y divertida con su hijo. Molly Wingate, M.A., y Marti Woodward, M.A., autores de "Slow Parenting Teens." Se sugiere una donación de \$5. Contacte a Kathy Valentine a valstone2@hotmail.com o llame (inglés) 303-810--6456. Visite www.slowparentingteens.com.

Jueves 13 de marzo, 6:30-7:30 p.m.

Grupo de apoyo a las personas afectadas por las inundaciones - Se reunirá semanalmente a partir del 13 de marzo

Mental Health Partners Colorado, 1333 Iris Avenue, Boulder, CO 80304.

¿Fue usted impactado por las inundaciones de septiembre? Unase a este grupo comunitario para capacitación, educación, recursos y apoyo emocional. Profesionales entrenados y financiados por ProjectSERV mediante una beca otorgada a BVSD para ayudar a nuestra comunidad en el proceso de la reconstrucción y sanación del daño de las inundaciones. Para más información, llame a Melissa al 720-207-3213 o escríbale a Melissa.bailey@bvsd.org.

>> Calendario de Clases y Eventos

Martes 18 de marzo, 6-8 p.m.

Éxito en la universidad para los estudiantes que aprenden de forma diferente

Biblioteca de Louisville, 951 Spruce Street, Louisville

Aprenda lo que las universidades están haciendo para ayudar al éxito de los estudiantes con Autismo de alto funcionamiento, Asperger's y Desorden de Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD). Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público.

www.BoulderPsychologicalServices.com

Miércoles 19 de marzo, 6-8 p.m.

SEAC – Consciencia sobre las discapacidades

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.

Marzo 24-26 – Vacaciones de primavera en BVSD / No clases para estudiantes o maestros

ABRIL 2014

Martes 1ro de abril, 6:30-8 p.m.

De compañeros de cuarto a almas gemelas: mejorando la relación de pareja

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

Identifique obstáculos comunes y aprenda estrategias efectivas para mejorar su relación.

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

www.BoulderPsychologicalServices.com

>> Atletismo de CU

Tenis femenino de CU

- Viernes 14 de marzo, CU vs. USC, 2:30 p.m.
- Domingo 16 de marzo, CU vs. UCLA, TBA
- Domingo 23 de marzo, CU vs. California, TBA
- Lunes 24 de marzo, CU vs. Stanford, Mediodía
- Viernes 28 de marzo, CU vs. Tulane, 11 a.m.

Venga a ver emocionantes partidos de tenis femenino está temporada. Todos los partidos se jugarán en las canchas South Campus Tennis Courts localizadas entre Table Mesa Drive y la autopista 36 y ¡la admisión es GRATUITA! Si hay mal tiempo, los partidos se jugarán en Millennium Harvest House a la misma hora.

Lacrosse femenino de CU – Temporada inaugural!

- Sábado 22 de marzo, CU vs. Brown, 5 p.m.
- Viernes 28 de marzo, CU vs. St. Mary's, 3 p.m.

¡Venga y apoye al equipo femenino de Lacrosse de CU en la inauguración de su temporada! Los juegos tendrán lugar en el Kittredge Field (localizado detrás del Coors Events Center), la admisión es GRATUITA!

Pista y campo en CU

- Viernes 21 de marzo, Clásico Jerry Quiller, Todo el día
- Sábado 22 de marzo, Clásico Jerry Quiller, Todo el día

Venga y vea a los atletas de pista y campo de CU este año según tratan de regresar al Campeonato al aire libre de NCAA. Las reuniones del equipo al aire libre se realizan en Potts Field localizado en la Colorado y la 33rd y la admisión es GRATUITA!

Si tiene preguntas visite CUBuffs.com o llame al 303-49-BUFFS.



