

Novedades de Desarrollo Completo



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

*Mejorar Inspirar
Informar*

niños sanos son estudiantes más listos

Volumen 5 | Edición 6

MARZO 2013

dentro de DESARROLLO COMPLETO

2 ¿Porqué hablar con los muchachos sobre sexo?

Tenga la conversación
- Sexo

3 Campamentos de primavera y del 1ro de abril de Lifelong Learning de BVSD

Oportunidades de verano del centro YMCA del valle de Boulder

4 Póngase a pedalear esta primavera

¡Sugerencias de salud de "Chip" para la primavera!

Conexiones comunitarias de BVSD

5 Calendario de Clases y Eventos

¡Búsquennos en la web!
www.bvbsd.org

>> La tarea, la entrada temprana a clase y la tensión estudiantil

En una sesión televisada reciente de Sendas para el éxito en la crianza de los hijos, titulada "Carrera a ningún lugar: lo que estamos haciendo bien", los estudiantes, miembros de la comunidad y personal escolar discutieron los muchos desafíos que enfrentan nuestros hijos. Los problemas específicos incluyeron, la tarea y la entrada a la escuela a una hora más tarde, particularmente a nivel de preparatoria. Todos parecieron estar de acuerdo en que los estudiantes experimentan tensión significativa y que el mover la hora de entrada a clase a una hora más tarde en la preparatoria, así como el monitorear la cantidad de tarea que se entrega a los estudiantes, son dos formas de ayudar a reducir la tensión estudiantil. En la presentación de este panel, se discutió aún sobre ofrecer clases para la reducción de la tensión (por ejemplo yoga) en algunas de las preparatorias.

Una hora más tarde de entrada a clase es beneficiosa para los estudiantes porque las investigaciones demuestran que los adolescentes necesitan un promedio de nueve horas de sueño y no pueden dormir hasta una hora promedio de las 11 p.m., así que, si tienen que estar en la escuela muy temprano, no duermen lo suficiente. Mientras que los deportes y el horario de los buses son siempre un desafío, muchas escuelas en el país han adoptado una entrada a clase a las 8:30 o más tarde y consistentemente muestran evidencia de mejoría en el funcionamiento académico, social y físico. Tenemos la suerte de que, localmente, tanto la preparatoria Fairview como la preparatoria Boulder tienen un plan piloto de entrada tardía.

Las investigaciones educativas también continúan documentando la pobre correlación entre la tarea y el logro académico. Por ejemplo, no hay absoluta relación entre la tarea y el logro académico en la escuela primaria. Aún a los estudiantes de kindergarten que se les ha asignado tarea estos días, requieren de tiempo que sería mejor empleado en socializar con compañeros e interactuando con miembros de la familia. El equipo de liderazgo de BVSD está actualmente evaluando los requisitos de la tarea y las prácticas, así que es importante hacerle saber al maestro o maestra de su hijo si usted tiene preocupaciones sobre la cantidad de tarea que se le asigna a su hijo. Un distrito escolar está al servicio de los miembros de su comunidad y algunas veces los padres que se expresan más son los que están presionando por más trabajo escolar en cada nivel para aumentar las oportunidades de que su hijo entre a una universidad de prestigio, y el aumentar el nivel de tensión de los estudiantes puede sabotear esa misma meta.

Somos la voz de nuestros hijos. ¿Si nosotros no hablamos por ellos- quien lo hará?

Para ver la sesión reciente de "Race to Somewhere: What We're Doing Right" (Carrera a ningún lugar: lo que estamos haciendo bien) o cualquiera de las sesiones previas del canal 22, vaya a:
http://bvbsd.org/BV22/Pages/Pathways_to_Parenting_Success.aspx

por **Jan Hittelman**
Psicólogo Licenciado y
Leisha Conners Bauer

>> ¿Porqué hablar con los muchachos sobre sexo?

El hablar con nuestros hijos sobre sexo puede ser una de las conversaciones más difíciles que podamos tener. Ésta puede ser incómoda y embarazosa. También puede ser una buena oportunidad para reforzar valores y proveer a sus hijos con las herramientas para desarrollar relaciones saludables.

Los estudios han encontrado que:

- Los padres son la fuente preferida de información sobre el sexo.
- La comunicación familiar sobre el sexo no conlleva a promiscuidad sexual.
- Los adolescentes cuyos padres se comunican con ellos sobre sexo, tienen más probabilidad de retardar las relaciones sexuales, el usar anticonceptivos cuando las tengan y el tener unos cuantos compañeros.
- No espere a tener “la conversación.” Las conversaciones sobre sexo y la sexualidad necesitan ocurrir mucho más temprano de lo que ocurren. Solamente asegúrese de que sean apropiadas a la edad.
- El tener conversaciones repetidas ayuda a aumentar la probabilidad de que se comunicará el mensaje apropiado al tiempo apropiado.
- Un diálogo continuo ayudará a aumentar la comodidad al tener la conversación, haga que su hijo sepa que usted se interesa y que acoge los lazos fuertes entre padres e hijos.

Los adolescentes a menudo dicen que sus padres son la mayor influencia en sus decisiones sobre sexo.

por **Leisha Conners Bauer**
Boulder County Healthy Youth Alliance

Tenga la conversación - Sexo

Cuando los padres comienzan a pensar sobre el tener la incómoda y difícil conversación con sus hijos sobre sexo, a menudo están paralizados. Aunque estas conversaciones pueden ser incómodas tanto para los padres como para los hijos, es una de las conversaciones más importantes que los padres pueden tener con sus hijos. Solamente recuerde mantenerla al nivel del desarrollo de su hijo, no ser muy emocional, estar abierto y ser honesto con las respuestas de su hijo(a), mantener su sentido del humor y expresar su incomodidad si es necesario.

¿De qué hablo?

Hay tantos temas que pueden iniciar la conversación. Algunos posibles temas incluyen:

- Embarazo y sexualidad
- Fertilidad y métodos anticonceptivos
- Pubertad y emergentes sentimientos sexuales
- Diferentes tipos de intimidad sexual- besos, caricias, masturbación, sexo oral
- Las respuestas emocionales típicas de cada género
- Orientación sexual- homosexualidad, heterosexualidad, bisexualidad

¿Cómo comienzo?

- Busque oportunidades naturales que emerjan cada día, tal como una situación sexual que salga en la televisión, en una película que estén viendo, cuando su hijo nota obviamente a alguien a quien encuentra atractivo(a), cuando su hijo comienza a notar los cambios en su cuerpo debido a la madurez, etc.

¿Cuándo es el tiempo correcto?

- El tiempo correcto es cuando sea que su hijo diga algo que le pueda abrir a usted la conversación sobre sexo. Recuerde esta pregunta esencial: ¿preferiría usted que su hijo aprendiera sobre la complejidad del sexo y la sexualidad de usted o de un amigo, la televisión, o una fuente no confiable?

por **Andrew Tucker**
Coordinador de Consejería, Involucramiento estudiantil y Preparación para la Educación Post-Secundaria de BVSD

Para más información sobre cómo hablar a su hijo sobre sexo, por favor vea los siguientes recursos:

- http://www.aacap.org/cs/root/facts_for_families/talking_to_your_kids_about_sex
- <http://www.webmd.com/sex-relationships/guide/talking-to-your-kids-about-sex>
- <http://www.webmd.com/sex/features/when-to-talk-to-your-child-about-sex>

>> Campamentos de primavera y del 1ro de abril de Lifelong Learning de BVSD

Vea nuestra gran selección de campamento de día completo y medio día para vacaciones de primavera y el 1ro de abril:

Campamentos en Monarch K-8 en Louisville:

- Campamento de arte (edades 7-12) – **25-29 de marzo y 1ro de abril**
- Campamento Expedición extrema Bricks 4 Kidz (edades 6-11) – **25-29 de marzo**
- Campamento Inventores/Ingenieros de Leonardo con Science Matters (edades 7-12) – **25-29 de marzo**
- Campamento Bricks 4 Kids Theme Park Legos® (edades 6-11) – **1ro de abril**
- Pasen los panqueques con la escuela de Cocina Sticky Fingers (edades 7-12) – **1ro de abril**

Campamentos en escuela Intermedia Platt en Boulder:

- Campamento Aventuras espaciales Bricks 4 Kidz Lego® (edades 6-12) – **25-29 de marzo**
- Campamento de Cocina con la escuela de Cocina Sticky Fingers (edades 7-12) – **25-29 de marzo**
- Cómo ganarle a tu papá (y a otros) en Ajedrez (edades 7-11) – **25-29 de marzo**
- Actuación para el estudiante creativo (edades 7-12) – **1ro de abril**
- Bricks 4 Kids/La energía está en todas partes (edades 6-10) – **1ro de abril**

Nota: ¡Tanto en la escuela Monarch K-8 como en la escuela Platt, su hijo puede disfrutar la experiencia de un día completo de campamento al registrarse para el Lunch Play!

Campamentos en elYWCA de Boulder:

- Techno Exploradores para niñas y niños (edades 7-11) – **25-28 de marzo**
- “Tricky Video” para niñas y niños (edades 7-11) – **1ro de abril**



Para más información sobre las clases de Lifelong Learning classes, visítenos en www.bvsd.org/LLL o llame a Ivy Lee al 720-561-5968.

>> Oportunidades de verano del centro YMCA del valle de Boulder

El centro YMCA cree que los valores y habilidades aprendidos a edad temprana, son fundamentos para la vida. Hoy, más y más gente joven en los vecindarios en nuestra nación está tomando gran interés en aprender a tomar opciones inteligentes para la vida debido a los centros YMCA. Debido a este también, más y más niños y adolescentes aprenden valores y conductas positivas y pueden explorar sus talentos e intereses únicos, ayudándolos a darse cuenta de su potencial. Eso logra niños con confianza hoy y contribuye e involucra a los adultos de mañana.

El centro YMCA es el comienzo de muchos jóvenes para aprender a estar activos y desarrollar hábitos saludables que llevarán toda su vida. Los beneficios van más allá de la salud física. Ya sea al ganar la confianza que viene con aprender a nadar o con construir las relaciones positivas de trabajo en equipo y espíritu deportivo, el participar en deportes en el YMCA es construir el niño en su totalidad, desde dentro hacia afuera. Los campamentos especializados, durante el día o los de estadía nocturna comparten una cosa entre sí: se trata del descubrimiento. Los niños tienen la oportunidad de explorar la naturaleza, encontrar nuevos talentos, probar actividades nuevas, ganar independencia y hacer amigos y recuerdos perdurables. Y por supuesto, también es divertido.

Su familia puede tomar parte en muchas actividades en el YMCA este verano. Como siempre, los miembros del YMCA pueden ahorrar dinero y tendrán acceso a la piscina al aire libre en el centro Arapahoe, ¡la cual está programada para abrir a finales de abril!

Campamentos:

- Campamento diurno • Campamento nocturno • Deportes • Campamento LEGO® • Campamento Aventura • Ciclismo
- Patinetas • Campamento YMCA/BVSD Lifelong Learning • Programa de Conductores de verano del YMCA

Deportes:

- Voleibol • Golf • Béisbol • (Fútbol) Soccer • Fútbol de bandera • Baloncesto • Lacrosse
- Hockey y Patinaje sobre hielo

Natación:

- Equipo de natación de verano • Clases de natación • Clases de inmersión

Para más información, o para registrarse en los programas del YMCA, visite, www.ymcabv.org. Ofrecemos ayuda financiera para membresía y para los programas para aquellos que califiquen. Centro YMCA del valle de Boulder. Una membresía dos ubicaciones.

- Centro Mapleton • 2850 Mapleton Ave., Boulder • 303-442-2778
- Centro Arapahoe • 2800 Dagny Way, Lafayette • 303-664-5455



>> Póngase a pedalear esta primavera

Según se acerca la primavera, los niños buscan la manera de divertirse afuera. El montar en bicicleta da a los niños confianza, libertad y es una manera divertida de mantenerse activo, cuando se hace de forma segura. El montar en bicicleta de forma segura comienza con estar preparado. El contestar las siguientes preguntas puede ayudarle a mantener seguro a su hijo(a).

- ¿Está la bicicleta ajustada y lista para ser montada? Revise si las llantas están infladas apropiadamente, que ambas estén aseguradas y que los tornillos estén ajustados.
- ¿Está listo su ciclista? Asegúrese de que los cascos encajen apropiadamente. Los ciclistas deben de tener herramientas de emergencia, comida y agua y la ropa apropiada para un posible cambio en el tiempo. Por favor visite www.cpsc.gov para información adicional sobre la seguridad de los cascos.
- ¿Sabe su ciclista adónde ir? Acompañe a su ciclista en su primer viaje para que pueda señalar posibles peligros como cruces de caminos o intersecciones. Los recorridos y senderos más largos deberían de ser en compañía de un amigo, padre o instructor. Traiga un mapa o completo entendimiento del área.
- ¿Cuáles son las reglas del camino o sendero? Las reglas del camino, paso de bicicletas o senderos pueden encontrarse en bicyclecolo.org. Use precaución extra en el camino, manténgase en el paso para bicicletas o senderos cuanto más le sea posible.
- ¿Cuál es el plan "B"? Algunas veces, aún cuando estamos preparados, algo no sale de acuerdo con lo que planeamos, tal vez una llanta desinflada o dar una vuelta equivocada. Tenga un lugar y una hora para reunirse y asegúrese de que su hijo sepa qué hacer en una emergencia.

por **Jessie Vogt**
Director de Programas
Singletrack Mountain Bike Adventures
www.ridesmba.org

>> ¡Sugerencias de salud de "Chip" para la primavera!

La mascota de CU, "Chip", quiere recordarle a las familias que según se acerca la primavera salgan y se mantengan activos con sus hijos:

- Jueguen a la pelota en el patio o vayan a jugar baloncesto
- Organicen un juego de fútbol de bandera en el vecindario
- Vayan a un parque local o caminen con su mascota por el vecindario

Establezcan un plan y manténganlo. Sean activos con sus hijos esta primavera y ¡anímenlos a salir a jugar!

También pueden pasar el día al aire libre con su familia y disfrutar de uno de los eventos de CU Buffs. Los eventos GRATUITOS para marzo incluyen:

Tenis femenino de CU:

Viernes **8 de marzo**, Tenis CU vs. Arizona State, 11 a.m.
Domingo **10 de marzo**, Tenis CU vs. Arizona, 10 a.m.
Viernes **29 de marzo**, Tenis CU vs. Oregon, 11 a.m.
Lugar: Canchas de Tenis en el Campus Sur/Table Mesa Drive y autopista 36.

Para ver los horarios completos, visite CUBuffs.com.

Atletismo de CU – Horario local:

Viernes **15** y sábado **16 de marzo**, Clásico Jerry Quiller,
Todo el día

Lugar: Potts Field/Colorado y la calle 33

*El año pasado la atleta Shalaya Kipp ganó el título NCAA en la carrera de campeonato 2012 NCAA. Venga a ver a nuestros atletas este año según se preparan para regresar al Campeonato de Atletismo 2013 NCAA.

>> Conexiones comunitarias de BVSD

Conexiones comunitarias de BVSD: una guía de recursos estudiantiles se puede encontrar en www.bvsd.org/guide. La guía es una lista de organizaciones e individuos en la comunidad que ofrecen servicios de enriquecimiento y actividades para niños y jóvenes. Las categorías incluyen materias académicas y tutorías, salud y servicios de apoyo, Campamentos y clases, deportes y el estar en forma, las artes y más. Las organizaciones y los individuos (además de los programas de BVSD) pagan una cuota para anunciarse en Conexiones comunitarias y no han sido revisadas de ninguna forma.

Además de encontrar la guía en www.bvsd.org/guide, usted también puede obtener una versión en formato PDF en Inglés o en Español de los consejeros de su escuela o puede pedir una copia de papel o digital a Marla Riley al 720-561-5250,

marla.riley@bvsd.org.

>> Calendario de Clases y Eventos

MARZO 2013

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

Envejeciendo con sabiduría y humor

Facilitadora: Karen Wilding, LCSW.

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

Aprenda sobre los desafíos emocionales comunes que los adultos experimentan y estrategias efectivas para tratar con ellos. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público

www.BoulderPsychologicalServices.com

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

Presente perfecto: el perfeccionismo en los niños dotados

Presentador: Dr. Thomas Greenspon

Auditorio de la escuela intermedia Southern Hills, 1500 Knox Drive, Boulder
Mientras que la búsqueda de la perfección es vital, el lado oscuro del perfeccionismo es la ansiedad de nunca ser lo suficientemente bueno. Averigüe qué es el perfeccionismo, de dónde viene y cómo animar la excelencia sin requerir perfección. Evento gratuito (se reciben donaciones). Patrocinado por Boulder Valley Gifted & Talented (BVGT) **www.bvgt.org/events** o **programming@bvgt.org**

Lunes 11 de marzo, 6:30-8 p.m.

Preparándose para la adolescencia: de la pubertad a la adolescencia

Facilitadores: Dan Fox, LPC, Harmony Barrett Isaacs, LPC

Biblioteca Mamie Doud Eisenhower, 3 Community Park Road, Broomfield
Aumente su entendimiento sobre el desarrollo del adolescente, el impacto en la conducta de éste y en la interacción con su familia. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público

www.BoulderPsychologicalServices.com

Martes 12 de marzo, 6:30-8:30 p.m.

PEN Presenta - Tough Guise (Dura apariencia) - Documental

Preparatoria Fairview, 1515 Greenbriar Blvd., Boulder

Mientras que la construcción social de la femineidad ha sido ampliamente examinada, el dominante papel masculino ha permanecido invisible. "Tough Guise" es el primer video educativo dirigido a estudiantes de escuela preparatoria y Universidad para examinar sistemáticamente la relación entre la imagen cultural popular y la construcción social de identidades masculinas en los Estados Unidos a principios del siglo XXI. Adultos \$10. En colaboración con Courage is Change **www.courageischange.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

Conners Bauer
Boulder 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

>> Calendario de Clases y Eventos

Miércoles 13 de marzo, 6-8 p.m.

SEAC (Consejo de Educación especial)

Sala Aspen del centro de Educación de BVSD, 6500 East Arapahoe, Boulder

Este consejo (SEAC) es un grupo abierto a todo el distrito. Nuestras reuniones mensuales incluyen foros con nuestro equipo líder de educación especial, educación para padres sobre los servicios de BVSD, así como presentaciones de organizaciones de la comunidad. Estamos buscando padres representantes de cada escuela en BVSD para unirse a SEAC. Contacte a Anna Stewart, Coordinadora de SEAC 720-561-5918 o anna.stewart@bvsd.org

Sábado 16 de marzo, 8 a.m.-12:30 p.m.

8th evento anual de Gatekeepers Keys: Herramientas para la intervención del suicidio

First Congregational Church, 1128 Pine Street, Boulder

Patrocinado por la Coalición HOPE del Condado de Boulder, safeTALK es un entrenamiento de medio día para incrementar la alerta sobre suicidio. El costo es de \$20/por persona, lo que incluye un desayuno ligero, el entrenamiento y los materiales. Se requiere inscripción <http://www.hopecoalitionboulder.org/>

Lunes 18 de marzo, 2013, 7-8 p.m.

Depresión en los adolescentes

Moderador: Dr. Jan Hittelman e invitados especiales

Centro de Educación, 6500 E Arapahoe, Boulder

Sorprendentemente, Colorado es el líder de la nación en depresión de los adolescentes. Averigüe las señales de advertencia y los pasos a seguir. 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 o www.BoulderPsychologicalServices.com.

Martes 19 de marzo, 6:30-8:30 p.m.

PEN Presenta - Tough Guise (Dura apariencia) Discusión de seguimiento con la comunidad

Preparatoria Fairview, 1515 Greenbriar Blvd., Boulder

Facilitado por Henry Drake, MA, LPC, www.boulderadolescenttherapy.com, y Michael Vladeck, Consejero e Instructor, www.connectwithyourteen.com. Se reciben donaciones.

Martes 19 de marzo, 7 p.m.

Mantenga activos a los niños con ciclismo de montaña

Presentado por La directora de Singletrack Mountain Bike Adventures, Jessie Vogt.

The Carillon/Boulder Creek, 2525 Taft Drive, Boulder

Aprenda cómo hacer accesible el ejercicio, progresivo y social que puede aumentar involucramiento por toda la vida. Evento gratuito y abierto al público www.ridesmba.org, jessie@lertprograms.com, 303-447-8014

Jueves 21 de marzo, 6:30-8 p.m.

Tratando y manejando la rivalidad de los hermanos

Facilitadores: Jeremy Dion, LPC, Harmony Barrett Isaacs, LPC

Biblioteca de la ciudad de Louisville, 951 Spruce Street, Louisville

Aunque que no hay cura para esta rivalidad, mejore su entendimiento y la manera de abordar este viejo desafío. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público

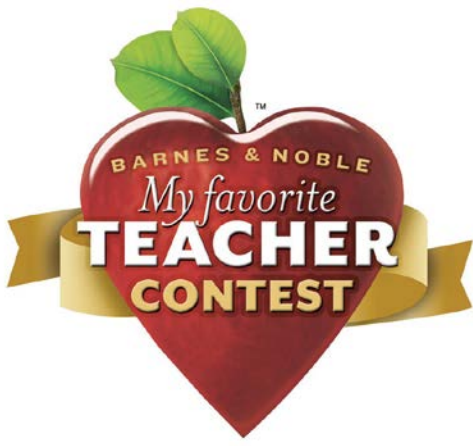
www.BoulderPsychologicalServices.com

25-29 de marzo

Vacaciones de primavera en BVSD (no hay escuela)

1ro de abril

Día de intercambio por Conferencias de primavera (no hay escuela)



Muestra qué tanto aprecias a tu maestro. ¡Participa ahora!

Para estudiantes de escuelas primarias y medias y secundarias:

Para participar, simplemente escribe un ensayo, poema o carta de agradecimiento explicando cómo ha influido en tu vida algún maestro. Asegúrate de explicar el motivo de tu admiración y apreciación de tu maestro. Las propuestas deben de contener 500 palabras o menos en inglés y ser mecanografiadas en papel blanco de 8.5" x 11". Adjunta tu presentación a este formulario de participación y entrégalo en la oficina de tu escuela antes del 15 de marzo de 2013. Las propuestas también pueden ser entregadas en persona en tu tienda local de Barnes & Noble hasta el 15 de marzo de 2013. También puedes enviarla por correo matasellada antes de la fecha límite. La dirección de la tienda local de Barnes & Noble más cercana puede ser encontrada en <http://store-locator.barnesandnoble.com>

Premios:

- El maestro ganador de cada tienda serán reconocido en evento especial en un Barnes & Noble local y recibirá un reconocimiento especial de sus logros. El estudiante que escribió el ensayo o poema ganador también recibirá un certificado de reconocimiento que será entregado en la tienda.
- Los ganadores regionales recibirán una NOOK Tablet™ y una tarjeta de regalo de Barnes & Noble de \$500 (Gift Card).
- El ganador del premio Maestro del Año Nacional de Barnes & Noble recibirá \$5,000 y será reconocido en una tienda Barnes & Noble. La escuela del maestro ganador recibirá también \$5,000.
- Un comunicado en los medios de difusión dará a conocer al ganador nacional y las aportaciones que merecieron su reconocimiento.

Tu nombre:

Tu grado:

Nombre de tu escuela:

Nombre del maestro:

Asignatura/clase:

Email de la escuela de tu maestro (si lo conoces):

Nombre del director:

Email de la escuela del director (si lo conoces):

Dirección de la escuela:

Calle:

Ciudad:

Estado:

Código postal:

Número de teléfono de la oficina de la escuela (si lo conoces):

Acepto que he leído y entendido todos los términos y condiciones del concurso (contenidos en las Reglas Oficiales que se encuentran en BN.COM/myfavoriteteacher), y consiento a la recopilación de información personal de mi hijo en el formulario de participación de este concurso y en el ensayo, poema o carta de agradecimiento.

Padre/tutor (nombre en letra de imprenta):

Firma:

Número de teléfono del padre:

Fecha:

Los maestros elegibles de los grados 1º a 12º deben estar empleados por una escuela elemental, media o secundaria pública o privada. Favor de ver las Reglas Oficiales disponibles en BN.COM/myfavoriteteacher o en tu tienda local de Barnes & Noble.