

Novedades de Desarrollo Completo



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

Mejorar Inspirar
Informar

niños sanos son estudiantes más listos

Volumen 4 | Edición 3

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2011

dentro de DESARROLLO COMPLETO

- 2 Los pilares de hogares de familias saludables - Una iniciativa del YMCA
- 3 Sugerencias para el éxito en la tarea

Conexiones con la comunidad: Una guía de recursos para estudiantes
- 4 Paquetes atractivos + contenido fatal: nuevos productos de tabaco soluble

¿Preocupado de que su hijo(a) pueda estar usando alcohol o drogas?
- 5 Calendario de Clases y Eventos

¡Búsquennos en la web!
www.bvsd.com

>> Recordando lo que es importante esta temporada festiva

La mayoría de nosotros da por sentado lo que tenemos. Hasta que lo perdemos, realmente apreciamos lo que teníamos. Considere esto: es solamente cuando vamos a acampar (o encontramos problemas con la plomería) que comenzamos a apreciar algo que damos por sentado cada día, como una relajante ducha tibia. Una ducha nunca se siente tan bien como el día cuando regresamos de acampar y experimentamos esa ducha, es como si fuera la primera vez. De manera previsible, sin embargo, volvemos a darlo por sentado después de unos días.

Según nos recuperamos de las festividades del Día de Acción de Gracias, nos preparamos para las fiestas de invierno y reflexionamos sobre el año que está por terminar y el que está por venir; puede que queramos considerar las múltiples cosas que damos por sentado.

Mi amiga Bonnee Oderberg me enseñó profundamente esta lección. Nos conocimos por primera vez en el año 2005 cuando ayudamos a formar lo que es ahora la Coalición Hope (www.hopecoalitionboulder.org), cuya misión es educar, involucrar y capacitar a la comunidad sobre la conciencia de la depresión y la prevención del suicidio. El hijo de Bonnee, Gabe; jugó para el equipo de fútbol de la Universidad de Colorado (CU) de 1999-2002 hasta que daños en su espalda terminaron con su carrera. El 21 de septiembre, 2004 a la edad de 23 años, Gabe cometió suicidio (para aprender más sobre Gabe y el impacto que tuvo en otros, vaya a GabeOderberg.com). La escalofriante lección que aprendí de Bonnee es que fácil es para nosotros dar a nuestros hijos por sentado, hasta que son trágicamente separados de nosotros. Como padres, no hay nada más precioso para nosotros que nuestros hijos. A pesar de esto, ¿cuántos de nosotros podemos honestamente decir que no damos a nuestros hijos por sentado de vez en cuando? Esto se refleja a menudo en los conflictos relativamente menores entre padres e hijos que consumen mucho de nuestro tiempo. Si realmente estamos conscientes del sorprendente regalo que nuestros hijos son para nosotros, ¿pondríamos tanta energía en las cosas pequeñas en lugar de la fortalecer la relación?

Así que considere surtir la larga lista de preciosos tesoros que son a menudo tomados por sentado. Al hacer esto, haga un esfuerzo extra en sencillamente disfrutar y celebrar la oportunidad de estar con sus hijos y otros seres queridos esta temporada festiva. Piense en esto cada vez que esté tomando esa relajante ducha tibia. Bonnee y muchos otros padres como ella, oran porque nosotros lo hagamos.

por **Jan Hittelman**
Psicólogo Licenciado

>> Los pilares de hogares de familias saludables - Una iniciativa del YMCA

En el centro YMCA, nuestro enfoque es la vida saludable. Creemos que ésta comienza en casa. La relación entre un adulto y un niño puede ser la fuente primordial de la salud en la vida de una persona joven y una poderosa motivación para que los adultos fortalezcan la salud en sus propias vidas. La iniciativa Hogares de familias saludables, es una iniciativa del YMCA, diseñada para apoyar a los adultos y a sus familias en sus esfuerzos por practicar el arte y ciencia de la vida saludable. Cada familia puede ser una familia saludable. Al enfocarse en los esfuerzos de su familia para tener una vida saludable, basados en los pilares de la iniciativa de Hogares para familias saludables del YMCA y tomar pequeños pasos, su familia puede sentirse más fuerte y vivir más saludablemente.

■ **Coma saludablemente**

En el YMCA, creemos que los pequeños pasos llevan a grandes cambios. Con un enfoque equilibrado, aún las familias más ocupadas pueden descubrir maneras de comer más saludablemente y sentirse mejor.

■ **Juegue cada día**

El juego puede ser la mejor manera de prevenir la obesidad infantil. Al poner más juego en el día de su familia, usted se encontrará muy pronto haciendo la actividad que hará que su familia se sienta fuerte y con más energía.

■ **Reúnase**

Las relaciones fuertes son la piedra angular de la salud y el bienestar y unas cuantas relaciones son tan importantes como la de los adultos y los niños. El tiempo y la atención que usted invierta ahora le ayudarán a sus hijos a aprender, crecer y a prosperar.

■ **Salga**

Las cosas buenas pasan cuando nos desconectamos y salimos a jugar juntos. Los niños y los adultos se benefician del contacto con la naturaleza así como con el juego no estructurado y la exploración.

■ **Duerma bien**

El sueño es parte esencial de una vida saludable. Muchas cosas buenas suceden cuando nuestras mentes y cuerpos están descansando.

Para más información sobre el YMCA, visite www.ymcabv.org. El YMCA ofrece ayuda financiera para membresía y programas para aquellos que califican. **YMCA del Valle de Boulder. Una membresía, dos ubicaciones:**

Centro YMCA Mapleton • 2850 Mapleton Ave., Boulder • 303.442.2778

Centro YMCA Arapahoe • 2800 Dagny Way, Lafayette • 303.664.5455



por Susan Coker
YMCA del Valle de Boulder

Sábados comenzando el 29 de octubre hasta el 3 de diciembre, 2011, 4:30-6:30 p.m.

Taller de Danza y capacitación para niñas de 10- 15 años

Alchemy of Movement Dance Studio, Boulder

Cada niña aprenderá el movimiento a través de la danza y aprenderá una coreografía que será transformada al final de taller como un "flash mob." A través de la danza la niña aprenderá el poder, lo cual se relaciona directamente con el material aprendido cubierto en ejercicios de Amistad, la matonería en la escuela, resolución de conflictos, el uso de los sitios sociales y auténtica auto expresión para promover la confianza. Al final de este taller de seis semanas, cada niña será evaluada para medir los resultados en la confianza, la conexión con otras niñas en sus amistades y buena condición física. El costo es de \$150 por niña. Por favor contacte a Audre con preguntas o para registrarse a info@girladrenalineproductions.com.

Diciembre 2011

Es una vida maravillosa: Obra de teatro en vivo por la radio

Una producción del festival de Shakespeare de Colorado

Una solitaria noche de Navidad, George Bailey, un hombre común y corriente del siglo XX, está al final del camino, pero la llegada de un visitante inesperado le enseña a George por qué su vida realmente importa. En un estudio de radio de los años de 1940, cinco actores recrean el filme clásico de Frank Capra, "Es una vida maravillosa, en una presentación en vivo repleta de descanso de comerciales, efectos de sonido graciosos y señales de aplauso. Esta obra de teatro de radio está dirigida para deleitar a los que gustan del teatro de todas las edades. Muchas presentaciones matutinas están disponibles para excursiones escolares. También hay muchas presentaciones en la noche (7 p.m.) y matinees de fin de semana durante el mes de diciembre. Para más información vaya a www.coloradoshakes.org o llame al 303-492-0554.

>> Sugerencias para el éxito en la tarea

El hacer que su hijo haga la tarea de forma consistente puede ser difícil. ¿Cómo pueden los padres impartir disciplina y todavía mantener una relación positiva con sus hijos? Demasiada disciplina y sus hijos pueden aislarlo a usted, pero su usted es muy suave puede que ellos nunca aprendan las lecciones que necesitan para tener éxito. Si usted tiene dificultad encontrando ese equilibrio, pruebe algunas de las siguientes sugerencias:

- **Sea organizado.**

Asegúrese de que su estudiante está usando su cuaderno de planes (o calendario) diario para escribir la tarea. Haga carpetas y tenga cuadernos para cada materia.

por Eric Mattys
Instructor Líder,
Centro de Instrucción Directa Dreamcatcher

- **Designe un tiempo específico y un lugar libre de cosas- para hacer la tarea cada día.**

Pregunte a su hijo(a) qué hora funciona para él/ella, pero sea firme en establecer un acuerdo sobre la hora cada noche durante la semana. Durante este tiempo, el televisor no deberá estar encendido, los juegos de video, de computadora o cualquier cosa que pueda distraer del aprendizaje.

- **Revise, pero no ande rondando.**

Una revisión puede ser tan sencilla como decir, "¿Cómo va la tarea?" "¿Necesitas ayuda en algo? Mantén el buen trabajo." Si él o ella no están haciendo la tarea, recuérdale que hicieron un acuerdo sobre este tiempo para el trabajo escolar y que él o ella pueden jugar después de haber terminado.

- **Ayude a su hijo(a) solo cuando él o ella quiere la ayuda.**

El forzar la ayuda en un estudiante puede poner tensión innecesaria en su relación.

- **Si su hijo(a) dice que no tiene tarea, pida ver el cuaderno de planes o calendario.**

Pregunte sobre cada materia y si hay algún proyecto a largo plazo que pueda comenzar.

- **Refuerce el éxito de su hijo(a) y el que haga la tarea.**

Esto puede ser con un descanso, un bocadillo, un juego o alguna actividad después de finalizar una parte de su tarea.

Use estas sugerencias cuando usted necesite ayuda y recuérdale a su hijo(a) que el trabajo que él o ella hace ahora, multiplicará su éxito más adelante.

>> Conexiones con la comunidad: Una guía de recursos para estudiantes

La guía se puede encontrar en www.bvsd.org/guide. Esta publicación anual de BVSD está llena de actividades y servicios enriquecedores que apoyan la salud y el bienestar de los niños y jóvenes. Las categorías incluyen los deportes, la salud y los servicios de apoyo, tutoría y las artes. Las copias en papel se pueden encontrar en las escuelas a partir de mediados de septiembre. Usted puede solicitar una copia en inglés o en español llamando a Marla Riley al 720.561-5250, o por correo electrónico a marla.riley@bvsd.org.

>> Paquetes atractivos + contenido fatal: nuevos productos de tabaco soluble

Las buenas noticias es que las ventas de cigarrillos han disminuido en los pasados años. Desafortunadamente, la industria del tabaco ha respondido al introducir productos nuevos que son probablemente muy atractivos a los jóvenes. Los nuevos paquetes son atractivos, pero el contenido es todavía fatal.

El Condado de Boulder es parte de un Mercado de prueba para la segunda fase de pruebas de cigarrillos como Camel Sticks, Strips, y Orbs – productos diseñados para disolverse en la boca. Éstos se venden en paquetes de 12 y se parecen a los palillos de dientes, cintas para el aliento o mentas.

Estos productos vienen en paquetes bien diseñados similares a los paquetes de goma de mascar o mentas. Tienen sabor a menta, son fáciles de abrir y fáciles de usar. Son baratos y se pueden cargar fácilmente en los bolsillos y las mochilas. A menos que los padres sepan qué buscar, el uso de estos productos puede ser difícil de detectar.

por Jennifer Kovarik
Salud Pública del Condado de Boulder
Asociación para la educación y la prevención del tabaco

Aquellos que abogan por la salud a menudo mencionan el daño que los más de 2,000 químicos que el humo del cigarrillo puede hacer, pero a menudo no hacen énfasis en el daño de la nicotina. La nicotina es altamente adictiva y tensa el sistema cardiovascular- nuestro corazón y vasos sanguíneos. El Centro para el Control y la prevención de enfermedades ha dicho que los adolescentes que usan tabaco sin humo tienen tres veces más probabilidad de usar cigarrillos más tarde en su vida.

Estos nuevos productos soluble de tabaco viene sin la señal de los cigarrillos- no son paquetes abultados, no hay de deshacerse de las colillas, no hay olor a cigarro en el pelo o la ropa y no hay saliva. Puesto sencillamente, esto hace más fácil el que los jóvenes los usen en cualquier momento, pero todavía sean dañinos para la salud.

Estos nuevos productos no son una alternativa segura para los cigarrillos o para mascar. Para más información sobre estos productos y qué estamos haciendo para mantener los productos de tabaco fuera del alcance de los niños del Condado de Boulder, por favor visite www.BoulderCountyTobacco.org o llame 303-413-7524.

>> ¿Preocupado de que su hijo(a) pueda estar usando alcohol o drogas?

Usted puede hacer la diferencia. Podemos ayudar.

Aunque no lo crea, las investigaciones muestran que los padres tienen la mayor influencia en las decisiones de sus adolescentes sobre el alcohol y el abuso de sustancias.

Nuestras clases para padres de adolescentes de 4- semanas, se enfocan en el desarrollo del adolescente, el uso de sustancias y el cerebro, historia familiar y habilidades de comunicación. La clase puede ayudarle a usted y a su adolescente a:

- Mejorar la comunicación
- Establecer expectativas realistas
- Mejorar las habilidades para hacer frente a los problemas
- Prevenir o disminuir el uso del alcohol y las drogas

El retardar el uso del alcohol y las drogas disminuye la probabilidad del uso futuro o la dependencia en un 40 por ciento. Averigüe más sobre nuestras clases para adolescentes. www.bouldercountyalcoholdiversion.org 303-413-7547



>> Calendario de Clases y Eventos

NOVIEMBRE 2011

Lunes 7 de noviembre, 7-8 p.m.

Cómo reducir el conflicto familiar

Caminos para educar a los hijos con éxito – ¡En vivo desde la Sala de la Junta Directiva de BVSD!

Centro de Educación - 6500 East Arapahoe Road, Boulder

Las familias experimentan conflictos. Evite los riesgos comunes y aprenda estrategias fáciles para hacer su vida de familia más feliz y más saludable. **Moderadora: Leisha Conners Bauer, MPA. Panelists: Kat Austin, LAC, Dan Fox, LPC, Elizabeth Matthews, LPC, y Dr. Elizabeth Olson.** Únase a la audiencia en vivo en la sala de la Junta Directiva de BVSD, véalo por canal 22 de Comcast, o por su computadora en <http://bvsd.org/BV22/Pages/PathwaystoParentingSeries.aspx>. Vaya a BPSBoulder.com para más información.

Miércoles 9 de noviembre, 5:45-8:45 p.m.

Evento de PEN – Celebrando las relaciones familiares

Centro de Educación BVSD, Sala de Conferencias Aspen/Black Diamond - 6500 E Arapahoe, Boulder - Los muchachos y las muchachas se relacionan de forma diferente; Celebrando las relaciones familiares. ¡Hablen claro, hablen fuerte!

Michael Vladeck www.connectwithyourteen.com

Shari Leach www.womenswilderness.org

Domingo 13 de noviembre, 1-5 p.m.

Haciendo olas en Colorado (Making Waves in Colorado)

Simposio de olas en la Biblioteca Pública de Boulder

Panel de discusiones, talleres para maestros, actividades para niños, y un día para aprender sobre asuntos oceánicos, incluyendo la contaminación plástica, áreas de protección marina, mariscos sostenibles y líneas divisoras de aguas. GRATUITO

Celebración del océano en el patio Rembrandt

Una tarde de recaudación de fondos para los apoyadores del océano en Colorado- \$75 - Contacte ColoradoOceanmail@gmail.com

Miércoles 16 de noviembre, 6:30-8:00 p.m.

Ansiedad, preocupación y tensión en niños y adolescentes: información práctica y herramientas para los padres

University Memorial Center, CU-Boulder

Presentadora: Stacy Shaw Welch, Ph.D., Fundadora y directora del centro para la reducción de la ansiedad y la tensión de Seattle, Washington. Esta presentación enseñará a los

padres sobre lo que los científicos saben sobre los temores y la ansiedad infantil y maneras en que podemos ayudar. En una atmósfera cálida, de aceptación, discutiremos:

- La diferencia entre la tensión, la ansiedad y el "trastorno" de ansiedad
- Cuando preocuparse sobre la "preocupación" de su hijo
- Cosas que usted puede hacer para apoyar y ayudar a su hijo
- Cuando buscar ayuda profesional para su hijo y qué buscar en un proveedor de salud mental

Conversación comunitaria gratuita patrocinada por la Universidad de Colorado en Boulder/Clinica de Salud mental y bienestar para mujeres. Para más información vea psych.colorado.edu/crest o llame al 303-492-7378.

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

>> **Allison Maurer**
Comunicaciones de BVSD

Traductora

>> **Eugenia Brady**
Traductora/Intérprete Certificada BVSD

>> Calendario de Clases y Eventos

NOVIEMBRE 2011

Lunes 28 de noviembre, 6:30-8 p.m.

Minimizando el Drama y aumentando la armonía en la familia

Aprenda a identificar y a prevenir los detonantes del drama en una relación.

Facilitadora: Elizabeth Matthews, LPC

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

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder www.BoulderPsychologicalServices.com

Miércoles 30 de noviembre, 6-8 p.m.

Interdependencia - Los jóvenes adultos con discapacidades viven una vida interdependiente y esta sesión aborda las habilidades de vida necesarias para crear una vida significativa.

BVSD Education Center, 6500 East Arapahoe Road, Boulder

Parte de En el camino: Series de Transición a la vida adulta para estudiantes con discapacidades

Co-patrocinado por el distrito escolar del valle de Boulder y la Asociación para la vida comunitaria del Condado de Boulder, Inc. Se invita a los jóvenes a asistir. *Tendremos algunas sesiones concurrentes para ellos en la sala de al lado dirigidas por personal de Centro para las personas con Discapacidades. Los estudiantes no pueden asistir solos.* Para más información contacte al Enlace para padres **Anna Stewart** al 720-561-5918 o anna.stewart@bvsd.org o a la Directora Ejecutiva del ACL **Ailsa Wonnacott** al 303-527-0888 o awonnacott@aclboulder.org.

DICIEMBRE 2011

Lunes 5 de diciembre, 7-8 p.m.

Nuestra obsesión con la imagen corporal

Caminos para educar a los hijos con éxito – ¡En vivo desde la Sala de la Junta Directiva de BVSD!

Centro de Educación - 6500 East Arapahoe Road, Boulder

Una discusión interactiva con jóvenes, padres, consejeros y grupos comunitarios sobre el desafío que puede llegar a poner la vida en peligro si no se trata. Únase a la audiencia en vivo en la sala de la Junta Directiva de BVSD, véalo por canal 22 de Comcast, o por su computadora en <http://bvsd.org/BV22/Pages/PathwaystoParentingSeries.aspx>. Vaya a BPSBoulder.com para más información.

Lunes 12 de diciembre, 6:30-8 p.m.

¿Tiene preocupaciones sobre su adolescente?

El determinar cuando su adolescente necesita apoyo adicional y cómo encontrarlo.

Facilitadora: Linda Cain, MSED

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

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder www.BoulderPsychologicalServices.com

Thursday, December 15, 6-8 p.m.

Planeamiento para la Escuela intermedia/preparatoria - Aprenda los que son las metas de transición post-secundarias y cómo asegurarse de que el IEP de su hijo refleje quien es él (o ella) y hacia dónde va.

BVSD Education Center, 6500 East Arapahoe Road, Boulder

Parte de En el camino: Series de Transición a la vida adulta para estudiantes con discapacidades

Co-patrocinado por el distrito escolar del valle de Boulder y la Asociación para la vida comunitaria del Condado de Boulder, Inc. Se invita a los jóvenes a asistir. *Tendremos algunas sesiones concurrentes para ellos en la sala de al lado dirigidas por personal de Centro para las personas con Discapacidades. Los estudiantes no pueden asistir solos.* Para más información contacte al Enlace para padres **Anna Stewart** al 720-561-5918 o anna.stewart@bvsd.org o a la Directora Ejecutiva del ACL **Ailsa Wonnacott** al 303-527-0888 o awonnacott@aclboulder.org.