

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 2

OCTUBRE 2012

dentro de DESARROLLO COMPLETO

2 Organizando para los estudiantes = éxito

Construyendo
relaciones saludables
como familia

3 Tenga la conversación

4 Conexiones comunitarias de BVSD: Una guía de recursos estudiantiles

Considere Lifelong
Learning de BVSD
cuando busque
clases para su
hijo...y ¡para usted!

5 Calendario de Clases y Eventos

¡Búsquennos en la web!
www.bvbsd.org

>> Disminuyendo la tensión familiar

Vivimos en un mundo tenso. Las investigaciones demuestran la relación entre la tensión y una amplia variedad de problemas de salud serios incluyendo: hipertensión, derrames, ataques cardíacos, diabetes, úlceras, dolor del cuello o de espalda y hasta cáncer.

Podemos comenzar por construir un inventario de la tensión o las fuentes que nos ponen tensos. Después de un examen cuidadoso, considere los factores que pueden ser eliminados. Por ejemplo, si el tener un horario sobre poblado es una fuente grande de tensión, reducir el número de actividades puede ayudar a resolver el problema.

Hay, sin embargo, muchas fuentes de tensión que no pueden ser eliminadas. Para esas, se requieren habilidades para manejar la tensión. El practicar y fortalecer estas habilidades puede reducir dramáticamente el nivel de la tensión. El ejercicio regular, por ejemplo, no solo nos ayuda físicamente, sino que también reduce los síntomas de la depresión, la ansiedad y otros estados emocionales negativos. Otra clave para el manejo de la tensión es la técnica que involucra nuestro pensamiento. Tendemos a poner mucha tensión en nosotros mismos basados en nuestro perfeccionismo, pesimismo y generalmente pensamientos negativos. Al tratar de estar más al tanto de nuestro propios pensamientos y cambiarlos a un nivel más racional, lógico, de pensamiento positivo (y en mantener las cosas en perspectiva), podemos reducir significativamente nuestra experiencia subjetiva de la tensión. Finalmente, el practicar técnicas de relajación también es beneficioso. Desde la técnica sencilla de respiración hasta imaginarse usted mismo en un lugar pacífico, las técnicas de relajación pueden reducir significativamente el nivel de tensión.

La vida familiar también puede verse amenazada por la tensión. Las estrategias para reducir la tensión en la familia incluyen:

- Modelar y enseñar técnicas efectivas para reducir la tensión a otros miembros de la familia.
- Escoger sus batallas, particularmente con sus hijos adolescentes.
- Tomar tiempo para actividades familiares divertidas
- Reducir su participación en la tarea de su hijo, ayudando solo cuando se le pida.
- Brindar oportunidades para compartir y expresar los sentimientos en un ambiente de apoyo.
- Estar más al tanto de sus propios niveles de tensión y el impacto que este tiene sobre su familia.

Según nos educamos nosotros mismos en cuanto a la tensión, es importante para nosotros educar a nuestros hijos. Cree oportunidades para discusiones en familia, compartiendo los altos y los bajos del día, la tensión experimentada y maneras de manejarla. Brinde respuestas positivas para los esfuerzos eficaces en la reducción de la tensión.

El tomar el tiempo para evaluar su propio nivel de tensión, así como también el de sus seres queridos, logrará mejorar el bienestar físico y emocional de cada uno. El reducir la tensión impactará positivamente las relaciones y la calidad de vida de la familia.

por **Dr. Jan Hittelman**
Psicólogo Licenciado

>> Organizando para los estudiantes = éxito

¡Inspirado y poderoso! Así es como se siente su hijo con un poco de ayuda para ser más organizado. Aquí hay siete sugerencias que las familias pueden tomar para apoyar a sus hijos con habilidades de organización en casa y en la escuela:

1. Tener un área de estudio callada y bien surtida. Crear un lugar especial que tenga todos los materiales necesarios para estudiar y hacer la tarea. Esto ayudará a limitar la pérdida de tiempo buscando cosas.

2. Ayude a su hijo a crear un sistema organizacional escolar que funcione para él o ella. ¿Funciona el portafolio para todas las materias, o sería mejor carpetas o cuadernos? Descubra lo que funciona para sus hijos y apóyelos en sus notas, exámenes y carpetas regularmente.

3. Use un calendario personal o cuaderno de planes estudiantil. Capacite a su hijo a tener un hábito nuevo de escribir proyectos, tareas, exámenes y actividades extra curriculares. Esto ayudará a sus hijos a manejar su tiempo más eficientemente. Aunque ellos aprender cómo usar un cuaderno de planes en la escuela, puede que necesiten apoyo adicional para entender los beneficios de este.

4. Tenga un calendario familiar. Este es el "lugar para ir" para ver qué está pasando cada día con cada persona y con la familia entera. Escriba todos los exámenes, actividades y proyectos de cada persona en el calendario, así como eventos familiares.

5. Disminuya el desorden y organice su cuarto. Deshágase de las cosas viejas y haga espacio para las cosas nuevas. A menudo los niños tienen cosas en su cuarto que no han usado o jugado con ellas por meses o años. Esto puede hacer espacio libre para reorganizar el cuarto.

6. Disminuya el desorden y organice su casa. De el ejemplo. Trabajen juntos para crear y organizar la casa en donde todos saben en donde se guardan las cosas. Esto ayudará a encontrar las cosas más rápido y evitará molestias y enojos.

7. ¡Celebre! La organización puede ser una tarea fácil y divertida. Cada pequeño esfuerzo merece una celebración de alguna forma. Ya sea un "dame cinco arriba" o un brindis, sencillamente el reconocer los esfuerzos de sus hijos puede lograr mucho.

por Mary Lynne Fernandez
Tools 4 Teens Life Coaching
www.Tools4Teens.com

La falta de organización es uno de los comentarios más comunes durante las conferencias de padres y maestros. Al trabajar juntos, las familias pueden aumentar la motivación del estudiante, su éxito y la confianza en sí mismo.

>> Construyendo relaciones saludables como familia

El ser saludable significa más que sencillamente estar físicamente activo. Se trata de mantener un espíritu, mente y cuerpo equilibrados. Se trata de trabajar hacia ese equilibrio al desafiarse a sí mismo para aprender una nueva habilidad o entretenimiento, acoger conexiones con amigos a través de programas de aprendizaje de por vida o acercarse a sus seres amados por medio de actividades centradas en la familia. No se trata de la actividad que usted escoja sino de los beneficios de una vida más saludable tanto por dentro como por fuera.

El tiempo de familia en el Centro YMCA es para dar a las familias como unidad y como individuos, las oportunidades para profundizar relaciones, desarrollar nuevas habilidades e intereses, mejorar la salud y el bienestar y conectarse con la comunidad.

Las noches familiares permiten a la familia el tiempo y el espacio para juntarse y disfrutar de un rato, participar en una variedad de actividades divertidas, compartir, comunicarse, estrechar sus relaciones y conocer a otras familias. Por lo general, las actividades son programadas para la tarde de un fin de semana y pueden ser estructuradas o fluir libremente. Las actividades incluyen mezclas, juegos en la piscina, artes y manualidades, una familia en forma, juegos, oportunidades de voluntariado y discusiones de familia con bocadillos.

El Centro YMCA siempre ha sido un lugar en donde las familias pueden jugar y estar activas juntas, y eso es más importante que nunca. Ya sea que estas actividades sean físicas como los deportes o los ejercicios, o más recreativas como la natación, los campamentos, la cocina y las artes, el YMCA desea que las familias las hagan juntas porque usted será más saludable y hará recuerdos que durarán toda una vida.



Tenga la conversación

Esta es la primera columna de una nueva columna mensual de Novedades del Desarrollo Completo. Cada mes, nos enfocaremos en algún aspecto sobre tener una conversación con nuestros hijos. En ediciones futuras, puede que tengamos conversaciones sobre temas específicos y con gusto recibiremos sugerencias de los padres.

¿Por qué es esto suficientemente importante como para dedicar un espacio en Novedades del Desarrollo Completo? Según nuestros hijos cambian en su desarrollo, también deberían nuestras relaciones con nuestros hijos y una de las herramientas clave en formar esas relaciones y mantener esas conexiones con nuestros hijos son nuestras conversaciones.

Según nuestros hijos se mueven hacia la adolescencia, parece que los adolescentes son más influenciados por sus compañeros, sin embargo los padres continúan siendo el factor de más influencia en sus vidas. De acuerdo a una corta investigación de la Universidad de Nebraska –Lincoln Extension:

- Los adolescentes reportan tener creencias políticas, religiosas o creencias generales similares a las de sus padres.
- Los adolescentes que tienen relaciones de alta calidad con sus padres también reportan relaciones positivas con sus compañeros.
- El conflicto entre padres y adolescentes aumenta entre la niñez y la adolescencia temprana, aunque en la mayoría de familias, su frecuencia e intensidad permanece baja.
- Los padres que se comunican continuamente con sus hijos, aún cuando hay un conflicto, mantienen relaciones más estrechas.

Si usted desea que sus hijos le hablen sobre lo que está pasando en sus vidas cuando ellos son adolescentes, considere lo siguiente:

- Si usted está incómodo al hablar sobre algo, ellos sentirán su incomodidad y puede que su conversación no tenga el mismo resultado que usted deseaba. Haga que este bien el hablar de cualquier cosa de una forma apropiada a la edad.
- Aprovechese de las oportunidades para conectarse, ya sea mientras conduce a la práctica de fútbol, ayudando con la tarea, comparte la comida familiar o cuando solamente la estén pasando juntos.
- Cuando el tema sea difícil o la situación sea tensa, trate de permanecer calmado(a). Las emociones extremas tienden a interferir con la comunicación. Si usted permanece calmado(a), no solo será el modelo para sus hijos en cómo manejar situaciones tensas, sino que ellos sabrán que pueden apoyarse en usted durante las crisis.

por **Leisha Conners Bauer**
Alianza para la salud juvenil del condado de Boulder

Tenga la conversación

Sobre las drogas y el alcohol con sus hijos

¿Porqué? Las investigaciones indican un 50 por ciento de los jóvenes que aprenden mucho de sus padres sobre los riesgos de las drogas probablemente no las usarán.

¿Cuándo? Tan pronto como sea posible. Nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para hablar a sus hijos sobre las expectativas de su conducta.

¿Cómo? Sea abierto y honesto. Dígales a sus hijos que usted los ama y que quiere que estén seguros.

¿Dónde? En un lugar cómodo lejos de las distracciones de la tecnología- en el parque, en la cafetería o en el juego de pelota.

¿Quién? USTED y su hijo(a).

Para más información sobre cómo tener esta conversación, por favor visite www.timetotalk.org.

por **Andrew Tucker**
Coordinador de Consejería de BVSD, Involucramiento estudiantil y Disposición para la Educación post-secundaria

>> Conexiones comunitarias de BVSD: una guía de recursos estudiantiles

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.

>> Considere Lifelong Learning de BVSD cuando busque clases para su hijo...y ¡para usted!

Durante todo el año, Lifelong Learning de BVSD ofrece valiosas oportunidades de aprendizaje que disfrutan niños, jóvenes y adultos.

Para niños: Lifelong Learning tiene una gran selección de clases para después de la escuela, en las áreas de arte, ciencias, el estar en forma y más. Le animamos a visitarnos en www.bvsd.org/LLL para que vea cuáles clases después de la escuela están disponibles en su área.

¿Está usted buscando opciones para su hijo para el 12 de octubre y para las vacaciones del Día de Gracias y de Invierno? Los campamentos de Lifelong Learning brindan a los niños una oportunidad para jugar, aprender y desarrollar nuevas amistades en los días en que no hay escuela. Aquí hay algunas de las opciones de nuestros Campamentos:

- Artes al aire libre de Montaña (12 de oct)
- Bricks 4 Kids: Olimpiadas LEGO® (12 de oct, medio día y día completo)
- Material de Ciencia: Ciencias de parque de diversiones (Vacaciones del Día de Gracias)
- Campamento de Arte de Vacaciones del Día de Gracias
- Bricks 4 Kidz: Ninjago, campamento de vacaciones de invierno

Para adolescentes: Haga que su adolescente comience con el pie derecho en nuestras clases de educación para conductores, preparación del ACT y SAT.

Para adultos: Desde las computadoras hasta la cocina, de la casa al jardín, a la salud y a estar en forma, tenemos clases para cubrir todos sus intereses. Aquí hay unas cuantas de nuestras opciones de otoño:

- ¡Reduzca su casa! Como reducir el desorden y mantener una vida más fácil
- Manejo de la tensión durante los días festivos
- 20 noches, 20 Trucos: Domine los secretos prácticos y profesionales de las Artes culinarias (¡Padres y sus hijos mayores de 10 años pueden asistir a clase juntos!)

Bienvenidos a un viaje de enriquecimiento y descubrimiento. Visite nuestro sitio electrónico www.bvsd.org/LLL o llame al 720.561.5968 para averiguar más.



>> Calendario de Clases y Eventos

OCTUBRE 2012

Lunes 1 de octubre, 6:30-8 p.m.

La alimentación emocional para madres

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

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

Aprenda cómo el cuidado de sí misma le hará una mejor madre. www.BoulderPsychologicalServices.com

Presentadoras: *Harmony Barrett Isaacs, LPC, Caitlin Flood/More, MA*

Miércoles 3 de octubre

Día Internacional para caminar a la escuela

Amárrese los zapatos y únase a millones de personas alrededor del mundo para celebrar la caminata, el ciclismo y la salud. Camine toda la semana en el desafío de BVSD "Shoot the Moon" y done sus zapatos usados al Eco-Cycle, del 1-5 de octubre. Vaya a www.bvsd.org/toschool para más información o contacte el coordinador de la caminata de su escuela para más detalles.

Miércoles 3 de octubre, 6-7:30 p.m.

BVSD/CU STEM Serie de presentaciones – Biología y tratamiento del cáncer

Preparatoria Monarch, 329 Campus Dr., Louisville

Presentado por la beca del programa de alcance Bioscience Discovery and Evaluation (BDEG). Miembros de la comunidad bienvenidos. Preguntas: Kristin.donley@bvsd.org

Presentador: Xuedong Liu

Jueves 4 de octubre, 6:30-8:30 p.m

Cuando ser inteligente no es suficiente: el papel que la Función ejecutiva juega en el desarrollo de las habilidades de estudio y organizativas

Presentadoras: Shelley Karpel y Bonnie Leaf

Mackintosh Academy, 6717 South Boulder Road, Boulder, CO 80303

Esta presentación incluirá una discusión de 11 funciones ejecutivas (un grupo de habilidades cognitivas que actúan como el "manejador" de nuestro cerebro) y cómo esto impacta el bienestar y el funcionamiento en casa y en la escuela. Los asistentes se llevarán estrategias que pueden usar para mejorar las habilidades de organización y de estudio. Gratis (Se aceptan donaciones) www.bvgt.org/events o programming@bvgt.org

Martes 9 de octubre, 3:30-5 p.m.

La Exhibición de arte 2012 en la sala de la Junta directiva de BVSD

Centro de Educación BVSD, 6500 East Arapahoe, Boulder

Por favor acompañenos a ver obras de arte de los estudiantes del distrito escolar. Se servirán bocadillos. Presentado por el programa de Artes Visuales de BVSD.

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 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 y

PEN Presidente

>> **Eugenia Brady**

Traductora/Intérprete
Certificada BVSD

>> Calendario de Clases y Eventos

OCTUBRE 2012

Miércoles 10 de octubre, 11 a.m.- 1 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

Lunes 15 de octubre, 6:30-8 p.m.

PEN Presenta - "Miss Representation" Usted no puede ver lo que no puede ver

Preparatoria Monarch, 329 Campus Dr., Louisville - Tal como correr el telón para dejar entrar un rayo de luz "Miss Representation" descubre una realidad evidente en la que vivimos pero que fallamos en ver. Dirigida por Jennifer Siebel Newsom, este filme explora como los medios de comunicación contribuyen a representar a las mujeres en posiciones de influencia en los Estados Unidos, de forma equivocada y desafiando la imagen limitada y despectiva de la mujer en los medios de comunicación, lo cual hace difícil para las chicas promedio verse a sí mismas como poderosas. (Documental) Adultos \$10

Sábado 20 y domingo 21 de octubre

Segundo simposio anual de la Coalición Colorado Ocean "Making Waves"

La Coalición Océano de Colorado (COCO) llevará a cabo el evento *Making Waves 2012* el fin de semana del 20 y 21 de octubre en Boulder. En su Segundo año, *Making Waves* es un evento educativo enfocado en construir consciencia de los problemas en la conservación de los océanos y en crear una comunidad que abogue por los océanos. El simposio trae prominentes científicos y oceanógrafos, activistas, educadores y artistas junto con miembros interesados de la comunidad. Presentando a **Jean-Michel Cousteau** como orador principal, lo sobresaliente del fin de semana será un simposio de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., el 21 de octubre en el edificio Wolf Law en CU-Boulder. Otros notables líderes programados incluyen a la **Dra. Sylvia Earle, Dr. Wallace J. Nichols, Jim Toomey, Gregory Stone y el joven activista Milo Cress**. El fin de semana incluirá muchos eventos enfocados en la juventud y filmes exclusivos provistos por el prestigioso Festival Oceánico Cinematográfico San Francisco. Puede encontrar información más detallada en <http://coloradoocean.org>.

Lunes 22 de octubre, 6:30-8:30 p.m.

PEN – Discusión de seguimiento de la comunidad del documental "Miss Representation"

Preparatoria Monarch, 329 Campus Dr., Louisville - Únase a esta discusión cuestionando los mensajes de los medios de comunicación masivos. Presentados por Diane DeBella, CU Gender Studies Dept., y Melissa Walker, MA, R-DMT. **Se aceptan donaciones.**

Jueves 25 de octubre, 6:30-8:30 p.m.

PEN Presenta – Criando chicas con resistencia

Preparatoria Monarch, 329 Campus Dr., Louisville - Únase a Simone Marean, Directora ejecutiva y co-fundadora del Instituto de Liderazgo para Chicas. Simone compartirá cómo ayudar a las chicas a practicar auto expresión asertiva, la inteligencia emocional y las relaciones saludables, preparándolas para una vida social y personal de liderazgo. Admisión gratuita. Se aceptan donaciones. Se sugiere una donación de \$10.

Jueves 25 de octubre, 6:30-8:30 p.m.

Facebook, mensajes de contenido sexual y juegos, ¡oh no!

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

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

Aprenda estrategias esenciales para ayudar a su hijo a navegar con éxito el salvaje mundo de la tecnología.

Presentadores: Dan Fox, LPC, and Karen Wilding, LCSW

Lunes 29 de octubre, 7-8 p.m.

ADHD ... ¿es eso?

Centro de Educación, 6500 E Arapahoe, Boulder

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

Escuche de los expertos, de los padres y de otros sobre el diagnóstico de Déficit de Atención/Hiperactividad (ADHD) y otros trastornos con síntomas parecidos. 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/](http://bvsd.org/BV22/Pages/PathwaystoParentingSeries.aspx)

[PathwaystoParentingSeries.aspx](http://bvsd.org/BV22/Pages/PathwaystoParentingSeries.aspx). Vaya a BPSBoulder.com para más información.

Continuando tu vida Más allá de la graduación

En el año 2012 más que nunca, los jóvenes que terminan la escuela preparatoria pueden pertenecer y contribuir a la vida de la comunidad. Va en aumento el número de estudiantes que nos enseñan nuevas formas de pensar acerca de sus vidas y de su futuro positivo que imaginan para sí mismos. Las limitadas opciones de servicios han estimulado a los estudiantes y a sus familias a enfocarse en sus capacidades y encontrar nuevas oportunidades en sus comunidades, escuchar acerca de los procesos que otros han utilizado para obtener un empleo en puestos de trabajo reales, administrar sus propias micro-empresas, ser voluntarios en papeles valorados... como participar en la vida cívica, asociativa y del barrio.

Más allá de la graduación es un proyecto de Family Link, junto con el LCA y BVSD. Incluye un conjunto de herramientas centradas y diseñadas en los jóvenes para ayudar a los que son neuro-diversos y apoyarlos a través de los PEI, a que planifiquen con mayor eficacia al enfrentar estas decisiones y cambios importantes. Lo ideal sería que la planificación comenzara en la escuela intermedia para asegurarse que las decisiones que se toman en la preparatoria se alineen con las metas de su estudiante.

Sábado 27 de octubre, 9 AM a 3 PM para jóvenes mayores de 13 años y sus padres, familiares y amigos. Habrá almuerzo con la pre-inscripción. Este taller es gratuito y se llevará a cabo en el Centro de Educación de BVSD en 6500 Arapahoe en Boulder.

Jueves, **6 de diciembre, 6-8 PM**: Recopilación de datos/Evaluaciones

Jueves, **17 de enero, 6-8 PM**: Creando un plan de acción

¡La feria de trabajo llegará en marzo de 2013!

Para inscribirse en el taller de octubre (fecha límite es el 22 de octubre) o para más información, póngase en contacto con Anna Stewart, Enlace de Padres de BVSD al 720-561-5918 o por correo electrónico a anna.stewart@bvsd.org

Más allá de la graduación está patrocinado por:

