

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 2

OCTUBRE 2013

dentro de DESARROLLO COMPLETO

2 Tenga la conversación

Lazos que duran toda una vida – Apoyando las relaciones de adopción

3 Boulder Digital Arts ofrecer becas para clases gratuitas

¡Clases de Lifelong Learning de BVSD para niños, para adolescentes y para usted!

Han cancelado el Festival de la Vendimia

4 Construyendo familias saludables

Atléticos de CU

5 Día internacional para caminar a la escuela 2013

Continúa el programa de seguridad de cruce de vías Heads UP

6 Calendario de Clases y Eventos

¡Búsquennos en la web!
www.bvbsd.org

>> Lo realmente importante es la relación

En nuestra ocupada existencia de día en día, podemos quedar atrapados en los detalles y perder de vista el cuadro completo. Como padres, muchas veces tratamos de asegurarnos de que nuestros hijos están cumpliendo con sus responsabilidades en casa y en la escuela. Sin embargo, si no tenemos cuidado, la mayoría de nuestra interacción con nuestros hijos puede llegar a ser una de conflictos nocturnos para terminar la tarea o ir a dormir a tiempo. Como pareja, podemos estar muy enfocados en las faltas de nuestro compañero o compañera y los hábitos que nos molestan, permitiendo que esos asuntos lleven a nuestra relación fuera de curso. Y como individuos, podemos estar tan centrados en las necesidades e otros, que comenzamos a ser negligentes con nuestro propio cuidado. Es por eso que es tan importante que periódicamente demos un paso hacia atrás, reflexionemos en la relación que tenemos con otros, y determinemos si se necesita una corrección en el curso.

La relación más importante es la que tenemos con nosotros mismos. Si su propio bienestar se ve comprometido por asuntos emocionales significativos (por ejemplo depresión, ansiedad, cólera, etc.), el impacto negativo en su relación con otros es inevitable. Como el mensaje de seguridad de las aerolíneas sobre ponerse la máscara de oxígeno, usted primero que su hijo, es importante primero que se cuide usted mismo y de su propia salud emocional a fin de poder cuidar de otros. Esto es algo que también queremos modelar para nuestros hijos.

El criar a los hijos es un desafío tal que, es fácil y quizá hasta inevitable enfocarse en las cosas pequeñas y perder de vista el cuadro completo. Es por eso que es importante liberarse del ciclo negativo de padre-hijo y hacer un esfuerzo concienzudo de tener tiempo de calidad como familia y de tener criticismo y consecuencias con respuestas positivas y palabras de amor y ánimo. Si hay conflictos significativos entre padres, es más probable que haya relaciones que no funcionen entre todos o la mayoría de los miembros de la familia.

Al enfocar nuestra energía en fortalecer nuestros lazos con otros y con nosotros mismos, podemos comenzar a enfocarnos en lo que realmente importa- la relación.

Para fortalecer la relación con su pareja, participe en estos venideros talleres comunitarios:

por **Jan Hittelman**
Psicólogo Licenciado

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

Identifique obstáculos comunes y aprenda estrategias efectivas para ensanchar su relación

Cuando: Martes 15 de octubre, 6:30-8:00pm

Dónde: Biblioteca de Louisville (951 Spruce Street, Louisville)

Facilitador: Kat Austin, LPC, LMFT, Jeremy Dion, LPC, & David Robbins, LPC

Más información: www.BoulderPsychologicalServices.com

Tenga la conversación

Empatía— la clave para criar a los hijos con éxito

Muchos artículos sobre las relaciones saludables y positivas entre padres e hijos se refieren a la empatía. ¿Por qué es eso? ¿Qué es la empatía? ¿Cómo se ve?

Muchos expertos creen que la empatía es la habilidad para criar a los hijos más importante. Se puede pensar en la empatía como el sentido de conexión o la conciencia que siente y experimenta nuestro hijo y el estar presente con éstas (experiencias).

Marshall Rosenberg, creador de la comunicación no violenta, dice que la empatía es una comprensión respetuosa de lo que nuestro hijo está experimentando y que ocurre solamente cuando hemos abandonado con éxito todas las ideas y juicios preconcebidos. Esa es la parte más difícil de la empatía, porque todos tenemos ideas y juicios preconcebidos sobre nuestros hijos y éstos hacen difícil para nosotros el estar genuinamente presente en la experiencia de nuestros hijos y poder verla desde su punto de vista. Cuando podemos abandonar todas nuestras ideas y juicios preconcebidos, entonces podemos enfocar nuestra entera atención en el mensaje de nuestro hijo y estar totalmente presente con ellos. ¡Eso es empatía!

En el clásico libro sobre la crianza de los hijos *Cómo hablar para que sus hijos escuchen y cómo escuchar para que sus hijos hablen* (How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk) de Adele Faber y Elaine Mazlish, se nos advierte que nuestra actitud es crucial. Si nuestra actitud no es una de compasión, entonces lo que sea que digamos será interpretado por nuestro hijo como manipulador o hipócrita. Se sugiere que resistamos la tentación de dar consejo y en lugar de eso aceptemos sus sentimientos, enfocándonos en reconocer lo que ellos están sintiendo. Se nos recuerda que, entre más tratamos de alejar los sentimientos tristes de nuestro hijo, más estará éste enfocado en ellos, mientras que entre más cómodos estamos en aceptar sus sentimientos tristes, será más fácil para ellos dejarlos ir.

¿Qué es responder con empatía? Escuche con completa atención, haga contacto visual, hable suavemente y manténgase conectado. Reconozca los sentimientos de ellos y ayúdelos a expresar sus sentimientos. Póngase usted en los zapatos de ellos y trate de experimentar su punto de vista.

No importa cuántas estrategias y herramientas para la crianza de los hijos usted aprenda, si éstos se aplican sin empatía, no serán tan efectivos, así que asegúrese de comenzar con empatía cuando se comunique con su hijo.

por **Stephanie Bryan, LCSW, CAC III**
Trabajadora social clínica y entrenadora de padres
www.REALparenting.com

>> Lazos que duran toda una vida – Apoyando las relaciones de adopción

Los niños que son adoptados, ya sea de nacimiento o más adelante en la niñez, a menudo requieren que se aumente la atención a sus necesidades de apego. El pasar tiempo enfocándose en maneras de apoyar para que su niño se sienta respetado, amado incondicionalmente y valorado, puede fortalecer su relación y proveer la base para una relación saludable entre ellos y sus compañeros en los años venideros. Aquí hay algunas sugerencias para tener en mente:

- Aparte tiempo para estar juntos sin distracciones. De un descanso al televisor, las computadoras, los video juegos y los teléfonos. Los niños que son adoptados pueden haber perdido conexiones emocionales tempranas y este puede ser un gran tiempo para unirse a su niño, ayudando a llenar estas necesidades tempranas.
- Manténgase ahí. Como con todos los niños, usted se enfrentará a diferentes desafíos de conducta. Los niños que son adoptados pueden probarlo para ver si usted continuará amándolos “sin importar que pase”. En los años de la adolescencia, la juventud explora su papel dentro de la familia y la clase de persona que quieren ser, mientras que también descubren quienes son en relación a su familia biológica.
- Brinde a su hijo un oído atento y la oportunidad de responder sus preguntas. Si ellos preguntan sobre su familia biológica, dé información apropiada a la edad, si no sabe la respuesta, hágales saber que usted no sabe. El enfocarse en preguntar ayuda a su joven a sentirse validado y escuchado y respeta su deseo de saber más sobre su familia de origen.
- Adoptar a un niño es un ajuste para todas las relaciones dentro de la familia. La clave está en las necesidades de los hermanos, la relación con su pareja y en su cuidado propio.

Por **Debbie Mayer, LCSW**
Boulder Psychological Services

>> Boulder Digital Arts ofrecer becas para clases gratuitas

Desde 2004, miles de personas se han beneficiado del entrenamiento en todas las artes creativas digitales de BDA- Photoshop, diseño de sitios digitales, filmes y más. Como una manera de dar las gracias a la comunidad, BDA está ofreciendo clases gratuitas a los estudiantes, maestros y el personal de BVSD.

Cómo aplicar: Visite www.boulderdigitalarts.com/about/scholarship.php para crear un perfil en BDA y envíe la aplicación en línea. Una vez que usted aplique, recibirá una confirmación automática por correo electrónico y se le notificará si se le ha otorgado una beca dentro de los próximos 15 días de su aplicación. Debido al tiempo de proceso de revisión de las aplicaciones, por favor asegúrese de que la clase para la que está aplicando se llevará a cabo por lo menos dos semanas desde la fecha de la aplicación. Todas las aplicaciones serán evaluadas por el comité de becas de BDA, el cual se compone de miembros del personal, voluntarios y miembros de la comunidad. Las becas pueden aplicarse a todos los talleres regulares de BDA y se otorgan basadas en las necesidades financieras junto con una fuerte motivación. Los próximos talleres incluyen "Copywriting for the Web" (Derechos reservados en internet), "Fundamentals of Web Design" (Fundamentos de diseño virtual), "Getting Started with Adobe Photoshop" (Comenzando Adobe Photoshop), "Portrait Photography" (Fotografía de retrato) y "Production and Lighting Techniques for Video"

(Producción de técnicas de luz para video).

Visite www.boulderdigitalarts.com/training/ para ver el horario completo.



>> ¡Clases de Lifelong Learning de BVSD para niños, para adolescentes y para usted!

Las clases de Lifelong Learning de BVSD ofrecen agradables y enriquecedoras oportunidades de aprendizaje para niños, adolescentes y adultos. Le damos la bienvenida a usted y su familia para que nos acompañe en un viaje de descubrimiento y enriquecimiento.

Para niños: Lifelong Learning tiene una gran selección de clases después de la escuela en las áreas de ciencias, LEGOs®, arte, cocina, ajedrez, idiomas, ejercicio y más. Y si usted está buscando opciones de campamento el 14 de octubre, en las vacaciones del Día de Gracias, vacaciones de invierno, brindamos a los niños oportunidades para jugar, aprender, a hacer nuevos amigos en los días en que no hay escuela.

Para adolescentes: Nuestras populares clases en Educación para conductores, preparación para los exámenes ACT, SAT y cómo escribir el ensayo para la aplicación para la Universidad para que su adolescente comience bien este año escolar. Y solo por diversión, también estamos ofreciendo introducción a la orfebrería para los grados 9-12 el 9 de octubre.

Para adultos: desde arte a computadoras, desde idiomas a jardinería, tenemos clases para cubrir todos sus intereses. Este otoño, nos emociona ofrecer una serie de sesiones de cocina y alimentación saludable, enseñadas por la Chef de BVSD, Ann Cooper: Come tus vegetales (9 de octubre), Tomando control del Día de Gracias (13 de noviembre), y sopas, estofados y Chili (11 de diciembre). Cada una de estas clases por solamente \$39.

Para más información sobre todas nuestras clases, visite nuestro sitio electrónico en www.bvsvd.org/LLL o llame al 720-561-5968.



>> Han cancelado el Festival de la Vendimia de BVSD

La oficina de Servicios de comida de BVSD y el Proyecto de Alimentación Escolar han cancelado el Festival de la Vendimia de BVSD que estaba programado para el domingo, 20 de octubre. Creemos que es un tiempo para concentrarse en la reconstrucción de las partes de nuestra comunidad más afectadas por las inundaciones de septiembre. Tenemos la intención de organizar el festival en el futuro, y les proporcionaremos detalles para el evento en ese momento.



>> Construyendo familias saludables

La familia que juega junta, permanece junta. La familia que cena junta, brilla junta.

En el YMCA, esa es nuestra actitud en construir lazos saludables entre los miembros de la familia. El pasar tiempo de calidad como grupo es una de las mejores maneras de mejorar la salud y el bienestar de su familia.

Para algunos, esto significa, ir más lento, guardar la tecnología y cambiar la cultura del hogar. Para otros, significa dar prioridad y planear actividades estructuradas. Encontrar una hora al día cuando la familia entera tiene la oportunidad de conectarse y compartir. Cuando usted puede hacer esto como parte de su enfoque a una vida saludable, las relaciones florecerán.

Los niños necesitan tiempo con los adultos y su atención tanto como necesitan alimento saludable y actividades de juego. Cuando esto falta, un niño puede encontrar otras formas de llamar la atención- algunas veces resultando en conducta negativa y tensión en la relación. La conexión y los lazos no siempre sucede. Toma algún esfuerzo, pero ayudará a su hijo a aprender, crecer y a prosperar.

¿Qué pueden hacer? Tomen una clase juntos, planeen montar en bicicleta juntos los sábados en la mañana o cocinar la cena como familia cada noche. La comida familiar es también un gran tiempo para actualizarse en las noticias y discutir planes. Traten de comer por lo menos una comida juntos cada día. El planear las comidas familiares de antemano le ayudará a acomodar los ocupados horarios y al prepararlos juntos fortalecerá los lazos familiares. El establecer reglas y rituales hará comidas memorables y creará lecciones que durarán toda una vida.

Sugerencia para una alimentación saludable

Una vez a la semana, junte la familia con bocadillos saludables y haga una fiesta para planear las comidas durante la cual cada uno dará su opinión o sugerencia. La primera vez que haga esto, un adulto necesitará hacer un trabajo preliminar para que pueda presentar a los niños opciones saludables que encajen en el presupuesto de su familia.

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 a la responsabilidad social. Hay ayuda financiera disponible.



>> ¡Fortalezca la relación con su familia y haga nuevos amigos en los juegos atléticos de CU en octubre!

El domingo 6 de octubre, es día de familia en Prentup Field, así que traiga a su familia y amigos a ver el partido de fútbol (soccer) entre CU y Oregon! El partido comienza a las 2:00 p.m. y tendrá una variedad de actividades familiares. También, asegúrese de llegar temprano para ver la premiere de Ralphie. Para un horario completo y para más información sobre la temporada, visite **CUBuffs.com/soccer**. Recuerde que todos los partidos son en el Prentup Field, localizado entre la 33 y Colorado y la admisión y el estacionamiento son GRATUITOS!

Todos los chicos de 8vo grado y de grados menores, están invitados a ver al Centro de eventos Coors para la celebración del Día de brujas con los atletas de CU de 3:00-4:00 p.m. antes del partido de voleibol de CU y Arizona State, el domingo 27 de octubre. Haga nuevos amigos y participe en las actividades como el concurso de disfraces de niños, pintura de calabazas, entrega de dulces ¡y más! ¡Los que asistan al evento recibirán admisión gratuita al partido! Para un horario completo y para más información, visite **CUBuffs.com/volleyball** o llame al 303-49-BUFFS.

JUEGOS ROSA!

El atletismo de CU reconoce la Conciencia sobre el Cáncer de seno, el Viernes 25 y sábado 26 de octubre. ¡Venga y apoye a los Colorado Buffaloes, vista de color rosa y ayuda a apoyar la conciencia del cáncer de seno!

Viernes 25 de octubre

CU Soccer vs. USC a las 3 p.m.

- Los primeros 500 fanáticos recibirán una toalla de CU rosa GRATIS

CU Volleyball vs. Arizona a las 7:00 p.m.

- ¡Los fanáticos que lleguen temprano recibirán un regalo color rosa!

Sábado 26 de octubre

CU Fútbol (soccer) vs. Arizona, se avisará la hora.

>> Día internacional para caminar a la escuela 2013

Los estudiantes y el personal de BVSD se unirán a millones de personas alrededor del mundo para celebrar el Día internacional para caminar a la escuela el miércoles 9 de octubre, 2013. Este evento anual hace conciencia sobre rutas seguras para caminar e ir en bicicleta a la escuela y enfatiza la importancia de la actividad física, la seguridad peatonal, la reducción de la congestión de tráfico y las alternativas de transporte favorables para el ambiente.

El día construye una conexión entre las familias, las escuelas y la comunidad en general para celebrar las caminatas y el ir a la escuela en bicicleta como una manera sencilla de tener actividad física en nuestra rutina diaria. La intención es caminar más, moverse más y jugar más con los amigos, estar saludable, reducir el tráfico y mantener el aire fresco.

Nuestro lema es “¡Enciende tus pies!”. Esperamos que usted muestre su apoyo al amarrarse sus zapatos tenis y unirse a miles de estudiantes y padres de BVSD de todo el distrito caminando o yendo a la escuela en bicicleta el 9 de octubre.

Todos están invitados a caminar toda la semana en el desafío “Enciende tus pies” de BVSD, del 7 al 11 de octubre, o caminar todo el mes en la actividad de desafío para octubre patrocinado por Fire Up Your Feet Colorado. Este desafío a nivel estatal está diseñado para comprometer a

estudiantes y padres a moverse más. Las escuelas participantes serán elegibles para premios de hasta \$1000 para mejorar el equipo del gimnasio, construir rampas para bicicletas o programas creativos para mantener a los niños activos. ¡Para involucrarse, regístrese aquí!

En el espíritu de construir comunidad global, por favor done sus zapatos usados a la campaña de recolección de zapatos usados del BVSD y Eco-Cycle, del 7 al 11 de octubre. ¡Estos zapatos serán distribuidos y usados en todo el mundo! Tendremos cajas de recolección en la mayoría de las escuelas de BVSD.

Para más información, vaya a bvsd.org/toschool o contacte al coordinador de la caminata de su escuela para más detalles.



>> Continúa el programa de seguridad de cruce de vías Heads UP

La ciudad de Boulder, en asociación con el Distrito escolar del valle de Boulder, continuará promoviendo su programa de seguridad de cruce de vías para el año escolar 2013-14.

“Heads Up: Mind the Crosswalk” enseñan a los niños prácticas seguras para cruzar las vías, levanta conciencia sobre las ordenanzas viales y recuerda a los ciclistas, peatones y conductores su papel en la seguridad de cruce de vías.

Los puntos sobresalientes de la campaña Heads Up incluirán:

- CW- La mascota de 9'6" que se presentará en escuelas y en toda la ciudad este otoño.
- Asambleas – Un equipo brindará diversión y una asamblea interactiva sobre cruce de vías en seis escuelas primarias.
- Proyecto de arte – Julie Ireland, artista y madre local, trabajará con los maestros de arte en un proyecto creativo (“spoon Project”) que culminará en la instalación de arte comunitario.
- Premios – Los estudiantes en las escuelas de enfoque recibirán calcomanías reflectoras de luz, tatuajes temporales, bandas reflectoras de luz para las piernas las cuales son de especial ayuda al anochecer y horas tempranas en la noche.
- Afiches en cada escuela y más...

Para más información, visite www.bouldersafeststreets.com o bvsd.org/toschool.



>> Calendario de Clases y Eventos

OCTUBRE 2013

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

Desafíos de los padres adoptivos

Centro de Educación, 6500 E Arapahoe, Boulder

Aprenda sobre las preguntas y los desafíos únicos que enfrentan los padres adoptivos. 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/bv22/Pages/default.aspx y oprima en Watch BV22 Now! Visite www.BoulderPsychologicalServices.com para enviar sus preguntas o para más información sobre éste u otros talleres gratuitos.

Miércoles 9 de octubre

Día internacional de caminar a la escuela

Amárrese sus zapatos y únase a millones de personas alrededor del mundo para celebrar el caminar, montar en bicicleta y la salud. Camine con el desafío de BVSD “Enciende tus pies” y done sus zapatos usados al Eco-Cycle, del 7-11 de octubre. Vaya a bvsd.org/toschool para más información o contacte al coordinador de la caminata de su escuela para más detalles.

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

>> Andrew Tucker

Consejería de BVSD

Traductora y

PEN Presidente

>> Eugenia Brady

Traductora/Intérprete
Certificada BVSD

Lunes 14 de octubre

Día de desarrollo profesional en BVSD

No hay escuela para los estudiantes

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

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

Biblioteca de Louisville, 951 Spruce Street, Louisville

Identifique obstáculos comunes y aprenda estrategias efectivas para ensanchar su relación. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público.

www.BoulderPsychologicalServices.com

Lunes 21 de octubre, 6:30-8 p.m.

Criando con éxito a los hijos en una familia mixta

Biblioteca Mamie Doud Eisenhower, 3 Community Park Road, Broomfield

Aprenda estrategias efectivas para criar a los hijos en familias que incluyen hijos de matrimonios o relaciones anteriores. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público. www.BoulderPsychologicalServices.com

NOVIEMBRE 2013

Lunes 4 de noviembre, 7-8 p.m.

¿Días festivos tensos? Reduzca el conflicto familiar, la sobre complacencia y los cambios de humor de la estación

Centro de Educación, 6500 E Arapahoe, Boulder

Aprenda cómo tener realmente felices días festivos este año al evitar las trampas comunes.

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

Martes 5 de noviembre, 6:30-8 p.m.

¿Es usted un cuidador exhausto? Pasos que usted puede tomar para revivirse

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

Cómo cuidar de sus necesidades mientras usted cuida de otros. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público.

www.BoulderPsychologicalServices.com