

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 3

NOVIEMBRE 2012

dentro de DESARROLLO COMPLETO

2 ¿Está buscando Campamentos para las vacaciones del Día de Acción de Gracias para sus hijos?

El YMCA forma líderes

3 ¿Porqué hablar de la Marihuana?

Tenga la conversación sobre la Marihuana con sus hijos

4 Calendario de Clases y Eventos

¡Búsquennos en la web!
www.bvbsd.org

>> Manteniendo el bienestar emocional en tiempos difíciles

Es fácil quedar atrapados en los pormenores de la vida y perder de vista lo que es importante, en particular en los tiempos actuales de dificultades fiscales, disturbios mundiales y cambios ambientales preocupantes. Para muchos de nosotros, estos pueden ser tiempos alarmantes. Según crece nuestro nivel de tensión colectiva, nuestra habilidad de manejar efectivamente nuestras emociones y mantener relaciones saludables con otros se ve afectada. Ya sea que discutamos sobre la próxima elección presidencial, batirse a duelo con cartas al editor sobre ciclistas versus conductores, o reducir la tolerancia a la frustración de los padres, los niveles de tensión más altos a menudo resultan en aumento en las emociones negativas como la cólera, la ansiedad y la depresión. Mientras puede que nos sintamos sin ayuda en términos de las dificultades del mundo moderno, podemos hacer cambios en nuestras propias vidas que pueden impactar positivamente nuestra salud emocional y el bienestar familiar:

Aquí hay algunas sugerencias para reclamar nuestra salud emocional durante estos tiempos difíciles:

- Tome tiempo para relajarse. Para algunos de nosotros, si no programamos tiempo, no sucede. Hasta media hora para caminar en un lugar pacífico puede hacer maravillas.
 - Trate de enfocarse en lo positivo. Naturalmente nosotros nos enfocamos en lo negativo, ya sea en la conducta de nuestro hijo o en nuestras propias imperfecciones. Tome en cuenta las muchas cosas positivas en su vida.
 - Programe tiempo de familia de calidad. Aún si es solamente jugando un juego de mesa juntos o ir a ver una película, debemos de balancear la interacción de tiempo de familia "caótico" con tiempo positivo para unir los lazos familiares.
 - La magia del ejercicio. Además de mejorar nuestra salud física, el ejercicio regular ha mostrado con consistencia reducir las emociones negativas como la ansiedad y la depresión.
 - ¡La diversión está subestimada! Los padres así como los hijos trabajan mucho estos días. La vida es corta, trate de enfocarse en actividades divertidas saludables para usted solo, con sus amigos y con su familia.
 - Recuerde su mortalidad. Imagine que diferente sería nuestra existencia si viviéramos cada día como el último de nuestras vidas. ¡Haga buen uso del tiempo precioso que tiene y disfrútelo!
 - Recuerdese a usted mismo lo que es importante y de las gracias. Según se aproxima el Día de Acción de Gracias, tome algún tiempo para recordar todas las bendiciones y deje saber a los que están a su alrededor cuanto usted los aprecia.
- ¡Y por tomar el tiempo para leer las Novedades del Desarrollo Completo, gracias de parte de todos nosotros por tratar de ser el mejor padre o madre que usted puede ser!

por **Dr. Jan Hittelman**
Psicólogo Licenciado

>> ¿Está buscando Campamentos para las vacaciones del Día de Acción de Gracias para sus hijos?

BVSD Lifelong Learning está ofreciendo tres Campamentos de alta calidad que les encantarán a los niños. Regístrese ahora-nuestros Campamentos se llenan rápidamente. Esto es lo que estamos ofreciendo:

Bricks 4 Kidz: Aparatos, aparatitos y la ley del movimiento (Edades 7-11)

Construye aparatos geniales con ladrillos LEGO®, desde un trompo a un modelo de arte. Habrá mucho que aprender también, según exploremos la probabilidad, la fricción, la simetría, el radio y más. **Presentado por Bricks 4 Kidz.**

Medio día:

19 – 21 de nov (L, Ma, Mi)

9:00 am - 12:00 pm

\$89.00, Escuela Intermedia Broomfield

Día completo:

19 – 21 de nov (L, Ma, Mi)

9:00 am - 4:00 pm

\$189.00, Escuela Intermedia Broomfield



Materia de Ciencia: Ciencia de parque de diversiones (Edades 6-10)

¿Alguna vez has deseado diseñar tu propio parque de diversiones? Domina la mecánica de los circuitos y motores según creas las atracciones de tus sueños. **Presentado por Science Matters.**

Medio día:

19 – 21 de nov (L, Ma, Mi)

9:00 am - 12:00 pm

\$95.00, Escuela Intermedia Platt, Boulder

Día completo:

19 – 21 de nov (L, Ma, Mi)

9:00 am - 4:00 pm

\$195.00, Escuela Intermedia Platt, Boulder

Campamento de Arte de vacaciones de Día de Gracias (Edades 7-11)

Aprende una gama de habilidades nuevas y experimenta con medios mezclados usando lápiz, acuarela, collage, montaje y compuesto para modelar.

Sesión A: Enseñada por Shere Holleman

19 – 21 de nov (L, Ma, Mi)

8:00 am - 12:00 pm

\$95.00, Escuela Intermedia Broomfield

Sesión B: Enseñada por Marcos Serra

19 – 21 de nov (L, Ma, Mi)

8:00 am - 12:00 pm

\$95.00, Platt Middle, Boulder

BVSD Lifelong Learning también está ofreciendo preparación para el examen ACT para adolescentes, del 19 – 21 de noviembre. Las vacaciones del Día de Gracias son un buen tiempo para que los adolescentes se enfoquen y se preparen para este importante examen. Para más información visite www.bvsd.org/LLL o llame al 720-561-5968.

>> El YMCA forma líderes

Mucho de lo que aprendemos tiene que ver con las oportunidades que se nos dan. ¡En el centro YMCA, queremos que la gente joven explore sus posibilidades y piensen en grande!

Todos los niños tienen un gran potencial. En el centro YMCA, una organización sin fines de lucro, líder en fortalecer la comunidad a través del desarrollo juvenil, trabajamos cada día para ayudarlos a establecer y a alcanzar sus metas personales y educativas. Como resultado, millones de niños y adolescentes en toda la nación ganan confianza según reconocen al centro YMCA como un lugar a donde ellos pertenecen y se sienten cómodos explorando nuevos intereses y pasiones. Además mediante nuestros programas de liderazgo el centro YMCA se asegura de que cada niño tenga una oportunidad de imaginar y seguir un futuro positivo y de tomar un papel activo en fortalecer su comunidad.

Puede ser difícil encontrar tu lugar en el mundo. Como joven con la vida entera delante de tí, el tener la guía y el apoyo correctos puede hacer la gran diferencia en averiguar quién eres y lo que puedes lograr. Ya sea que los jóvenes vengan al YMCA a explorar sus intereses o para apoyo en navegar las dificultades, el YMCA está comprometido a cultivar a los niños y jóvenes para que alcancen su éxito completo.

Los programas de liderazgo ayudan a desarrollar jóvenes entre las edades de 12 a 18 años como líderes mientras fomentan una cultura de servicio. Con adultos supervisando, los adolescentes tienen ejemplos a seguir así como mentores que pueden hacer un impacto positivo en sus vidas según crecen en su deseo y habilidad de ser una fuerza positiva en la comunidad.

Para más información sobre las oportunidades de liderazgo para las escuelas intermedias y preparatorias, en el YMCA del valle de Boulder, contacte uno de estos dos centros. **YMCA del valle de Boulder • www.ymcabv.org**

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

Centro YMCA Arapahoe • 2800 Dagny Way, Lafayette • 303.664.5455



>> ¿Porqué hablar de la Marihuana?

De acuerdo con la Encuesta de Riesgos juveniles del Condado de Boulder en el año 2005, 60.4 por ciento de los estudiantes en las preparatorias del valle de Boulder, creían que el fumar marihuana regularmente era un riesgo de moderado a alto. Para el año 2011, eso ha cambiado a un 47.2 por ciento. Claramente, la percepción ha cambiado, así que qué es lo que realmente sabemos sobre la marihuana?

La siguiente información ha sido resumida del documento "Marijuana and Your Health: Just the Fact Part 1.", (La marihuana y la salud juvenil: los hechos, 1ra parte) escrita por el Dr. Kevin Sabet, consultor de normas y profesor asistente de la Universidad de Florida:

- El uso de la marihuana afecta directamente el cerebro- especialmente las áreas del cerebro responsables de la memoria, el aprendizaje, la atención y el tiempo de reacción- y los efectos pueden tener una duración de hasta 28 días aún con abstinencia.
- La marihuana contiene 500 componentes, el más prominente es el THC. Las concentraciones de THC han incrementado significativamente. (De acuerdo con el Proyecto de Monitoreo de la Universidad de Mississippi, en 1983 la cantidad promedio reportada de THC era menos de 4 por ciento. En el año 2008, la cantidad promedio reportada de THC era de 10.1 por ciento, con 40 por ciento de todas las muestras del 2008 conteniendo niveles de THC de 9 por ciento o más alto.)
- El humo de la marihuana contiene de 50-70 por ciento más hidrocarburos carcinógenos que el humo del tabaco.
- Los científicos han encontrado que 1 en 10 usuarios de marihuana llegará a ser adicto. Si alguien comienza a usar marihuana en la adolescencia, ese número aumenta a 1 en 6.
- Uno de los estudios mejor diseñados sobre la marihuana y la inteligencia, publicado este año (2012), encontró que el uso de la marihuana reduce el coeficiente intelectual (IQ) tanto como 8 puntos para la edad de 38 años entre la gente que comenzó a usar la marihuana antes de los 18 años.
- La ciencia todavía encuentra resultados emergentes sobre los efectos de la marihuana pero hay investigaciones que relacionan la adicción a la marihuana a complicaciones cardíacas y pulmonares, enfermedad mental, choques automovilísticos, pérdida del coeficiente intelectual, resultados escolares pobres, pobre calidad de vida y rendimiento pobre en el trabajo.

"La ciencia ha aprendido más sobre la marihuana en los pasados 20 años que en los 200 años previos", escribe el Dr. Sabet. "Irónicamente, sin embargo, ha habido mayor incongruencia entre el conocimiento científico adquirido y el entendimiento público de la droga. La gente a menudo se refiere a sus propias experiencias con marihuana más bien que a lo que la información científica nos ha enseñado. Es importante tomar en cuenta de la creciente literatura científica sobre la droga que es ampliamente mal interpretada."

Tenga la conversación

sobre la Marihuana con sus hijos

¿Porqué? La Encuesta de Riesgos juveniles del Condado de Boulder muestra que solamente el 47.2% de nuestros adolescentes creen que el uso de la marihuana presenta un riesgo moderado o alto.

¿Qué puedo decir? Enfóquese en los hechos. Las investigaciones científicas recientes muestran los muchos riesgos del uso de la marihuana por los adolescentes.

- 1 de 6 adolescentes que usa marihuana regularmente llegará a ser adicto.
- El humo de la marihuana contiene de 50-70 por ciento más carcinógenos que el humo del tabaco.
- ¡La marihuana puede causar daño permanente al cerebro, bajando el coeficiente intelectual del adolescente hasta 8 puntos!
- Aunque está bien ser honesto en cuanto a sus propias experiencias (si las tiene), siempre traiga la conversación de nuevo al día presente y su preocupación por su hijo.

¿Cuándo tengo esta conversación? Tan pronto como pueda. Nunca es demasiado temprano. Trate de encontrar una oportunidad que sea cómoda. No espere hasta que su hijo experimente.

¿Dónde? Vaya a caminar con su hijo. Cuando tomen una taza de café. En la heladería. En el coche mientras que conduce a la escuela.

Para más información sobre **Cómo tener la conversación**, por favor visite www.timetotalk.org.

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

>> Calendario de Clases y Eventos

NOVIEMBRE 2012

Jueves 8 de nov, 6:30-8:30 p.m.

PEN Presenta – La vida secreta del cerebro adolescente

Escuela Intermedia Manhattan, 290 Manhattan Drive, Boulder

Presentador: Mark Twarogowski de la Academia Denver

Costo: \$10. Interpretación y cuidado de niños disponible. www.parentengagementnetwork.org

Miércoles 14 de nov, 6-7:30 p.m.

Presentaciones de BVSD/CU STEM - Biorefinamiento – Ingeniería de Métodos ecológicos para producción de químicos y combustible.

Preparatoria Boulder, 1604 Arapahoe Ave., Boulder

Presentador: Ryan Gill

Presentada por la beca del Programa de Alcance Educativo de Biociencia y Descubrimiento (BDEG) Miembros de la comunidad bienvenidos.

Preguntas: Kristin.donley@bvsd.org

Miércoles 14 de nov, 6-8 p.m.

SEAC (Consejo de Educación especial)

Sala de Conferencias de la Junta Directiva 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.

Jueves 16 de nov, 6:30-8 p.m.

Dificultades de aprendizaje en niños y adolescentes

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

Aprenda cómo identificar los problemas de aprendizaje y cómo apoyar a los estudiantes con dificultades en la escuela.

Presentadores: Linda Cain, MSED y Dr. Jan Hittelman

Lunes 26 de nov, 6:30-8 p.m.

Comunicación familiar

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

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

Aprenda estrategias de comunicación efectivas para reducir el conflicto y extender las relaciones de padres e hijos. www.BoulderPsychologicalServices.com

Presentadoras: Harmony Barrett Isaacs, LPC y Susan Denison, LCSW

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

Contribuidor

>> **Andrew Tucker**

Consejería 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

NOVIEMBRE 2012

Lunes 26 de nov, 7-8 p.m.

El acosador y la víctima

Sala de Conferencias de la Junta Directiva de BVSD, 6500 E. Arapahoe, Boulder

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.

Aumente su conocimiento de este difícil fenómeno y aprenda lo que usted puede hacer para mantener a su hijo seguro.

Moderadora: Leisha Conners Bauer, MPA. www.BoulderPsychologicalServices.com

Viernes 30 de nov. y sábado 1 de dic.

Feria de Manualidades de BVSD 2012-2013

Centro de Educación, 6500 E Arapahoe, Boulder

Viernes 30 de Nov, 11:00 a.m. a 6:00 p.m.

Sábado 5 de dic, 11:00 a.m. a 5:00 p.m.

Más de 40 vendedores de artes y manualidades. La feria beneficiará al programa McKinney Vento (para estudiantes sin hogar). Para más información o para reservar una mesa, envíe un correo electrónico a Lola Campos-Herzfeld: dolores.campos-herzfeld@bvsd.org antes del 16 de noviembre.

DICIEMBRE 2012

Lunes 3 de dic, 6:30-8 p.m.

Preparándose para la adolescencia: de la pubertad a la adolescencia

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

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

Aumente su entendimiento sobre el desarrollo de la adolescencia y su impacto en la conducta del niño y su interacción con su familia.

Presentadores: Dan Fox, LPC, y Harmony Barrett Isaacs, LPC - www.BoulderPsychologicalServices.com

Martes 4 de dic, 4-6 p.m.

PEN Open House

95a Bistro, 1381 Forest Park Circle, Lafayette (95th & Arapahoe)

Bienvenida por Rosalind Wisemen, Autora del libro "Queen Bees and Wannabees". www.parentengagementnetwork.org

>> BVSD Feria de Manualidades

2012-2013



Por favor Acompáñenos ...

**El viernes 30 de Noviembre de 11:00 am a 6:00 pm Y
Sábado 01 de Diciembre de 11:00 am a 5:00 pm
Centro de Educación, 6500 E Arapahoe, Boulder**

...A beneficio del Departamento de McKinney Vento

Habrán mas de 40 artistas con joyería, jabones, velas, edredones, almohadas, tarjetas, camisetas, bolsas de tela, regalos para bebes, separadores de libros, llaveros, pastelillos, y mucho más!



Si a usted desea ser un vendedor por favor comuníquese con
Lola Campos al 720-561-5942 email: dolores.campos-herzf@bvsd.org
antes del 16 de Noviembre, 2012