

Porque amo a mi hijo novedades

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

Mejorar Inspirar
Informar niños sanos son estudiantes más listos

Volumen 1 | Edición 4

ABRIL 2009

dentro de PORQUE AMO A MI HIJO

2 De Padres
a Padres

La Economía +
El Plazo de los
Impuestos + Los
Adolescentes =
Estrés

3 Time to Address
Stress

P y R con el Dr. J

4 Desmintiendo
el Mito Sobre la
Marihuana

Transiciones

5 Calendario de
Clases y Eventos

Puntos de Especial INTERES

Una Conversación con
la Comunidad de Parent
Engagement
Network (PEN)

El Cerebro del Adolescente:
Nuevas
Investigaciones Sobre el
Cerebro y lo que los Padres
Deben Saber

9-11:00 a.m. Miércoles, 8 de
abril de 2009

Distrito Escolar del Valle de
Boulder - 6500 E. Arapahoe

>>El Estrés y Nuestros Jóvenes

A través de cumbres juveniles, los estudiantes de intermedia y de preparatoria compartieron sus opiniones sobre cómo el estrés afecta su vida y las decisiones que afectan a su salud. Pero ¿Qué ocurre con los estudiantes de primaria? ¿Cómo sobrelleva este grupo de estudiantes el estrés?

Nos dispusimos a preguntar a los estudiantes de primaria lo que piensan que es el estrés, cuándo se sienten estresados y qué hacen para sentirse mejor. Recibimos 57 respuestas anónimas a esta encuesta informal entre los estudiantes de las escuelas primarias University Hill y Mesa.

Para estos estudiantes el estrés significa desde sentirse presionado, frustrado, nervioso, triste o ansioso hasta batallar para aprender algo nuevo o difícil o sentirse mal sobre algo en su vida. Específicamente el estrés es:

Estar triste – estudiante de 1er grado

Tener demasiadas cosas que hacer – estudiante de 2º grado

Ir retrasado o intentar hacer algo pero no poder terminarlo. – estudiante de 3er grado

Llorar por sentirse solo – estudiante de 4º grado

Sentirse abrumado por algo – estudiante de 5º grado

Los niños sienten estrés en la escuela y en sus relaciones. Demasiada tarea, falta de tiempo y las pruebas del CSAP estuvieron entre los factores escolares mencionados más comúnmente. El grado de facilidad para llevarse bien con los amigos y con los miembros de su familia puede hacer que se sientan estresados. Para algunos estudiantes no poder hacer las cosas que normalmente se les dan bien les causa estrés. Estos dijeron "me siento estresado cuando..."

Me pongo nervioso cuando peleo con mis amigos. – estudiante de 3er grado

Estoy tomando un examen porque me asusta mucho tener malas calificaciones. – estudiante de 3er grado

Tengo mucha tarea y tengo que leer por la noche. – estudiante de 2º grado

Los miembros de mi familia no son felices. – estudiante de 5º grado

No puedo jugar con mis amigos. – estudiante de 4º grado

Tengo problemas pero no quiero contárselos a nadie. – estudiante de 5º grado

Divertirse, tener oportunidades para jugar y sentir una conexión con alguien (o con algo) que les importa fueron cosas mencionadas por casi todos los estudiantes que les hace sentirse bien. Hacer esa tarea, examen o proyecto importante también ayuda. Para algunos estudiantes el estrés es simplemente "desserts deletreado al revés" (en inglés: stressed/desserts). En sus propias palabras, "lo que me hace sentir mejor es":

Me siento mejor cuando mi perro viene a dormir conmigo. – estudiante de 3er grado

Intento pensar que puedo terminar algo a tiempo o pensar 'puedes hacerlo'. – estudiante de 3er grado

Puedo jugar con mi hermano y con mis amigos. – estudiante de 1er grado

Recibir Legos. – estudiante de 2º grado

Cuando logro hacer algo y me siento orgulloso de ello. – estudiante de 5º grado

Las respuestas de estos estudiantes ponen de relieve varias estrategias para ayudar a los niños a manejar el estrés.

- Hablar con los niños sobre el estrés y ayudarles a desarrollar expectativas realistas. Los estudiantes dijeron que "hablar sobre el tema" o terminar la prueba/pregunta/proyecto es una forma de ayudar con el estrés. Un estudiante dijo, "cuando mi mamá me cuenta las cosas que le causan estrés" me ayuda a manejar el estrés.

- Estén disponibles. Como un estudiante dijo, "me siento mejor cuando le doy un fuerte abrazo a mi mamá o a mi papá". Otro dijo "lo que me hace sentir mejor es mi mamá."

- Hagan tiempo libre durante el día. Para los niños pequeños, jugar es muy importante.

Ayudar a los niños a reducir y manejar el estrés tiene un impacto positivo en su bienestar social, emocional y físico.

por **Leisha Connors Bauer**
Alianza de la Juventud Sana del
Condado de Boulder

>> De Padres a Padres

El manejo del estrés por una madre soltera

Es temprano en la mañana y su hijo de preescolar acaba de derramar el plato de cereal encima de su hija cuando el autobús escolar está a punto de llegar. Se da prisa para limpiar y ayuda a su hija a cambiarse de ropa. Sus oídos ya están adormecidos por las quejas de su hijo adolescente... Está a punto de salir y de descubrir que ahora al más pequeño le falta un zapato. Después de mucho llanto y de ponerse un par de zapatos distinto, ayuda a dos niños llorosos a subir al autobús despidiéndose con un beso. El conductor del autobús le mira y se pregunta qué le habrá hecho a estos pobres niños...

Cosas como esas tienden a amargarle el día a una madre que trabaja y a los niños también. Y encima usted es madre soltera como yo... bueno entienden a lo que voy.

El estrés no sólo afecta a nuestra salud sino también a nuestra vida familiar y a la rutina diaria por lo que tenemos que saber manejarlo. La madre que trabaja y que vive preocupada y estresada, puede ser menos eficaz en su trabajo y tiene más probabilidad de cometer errores que tendrá que corregir más tarde, aumentando con ello su frustración. No es que eso ocurra jamás en la casa...

Mi sugerencia: ¡respire profundamente!

No importa lo estresada que pueda estar, por favor recuerde: usted es el capitán del barco. Cuidese. Respire profundo y relájese. El sol volverá a salir mañana.

Los ejercicios de respiración pueden servir de ayuda y están a su disposición en cualquier momento y en cualquier lugar. Asegúrese de reservar tiempo todos los días para dedicarlos a su persona: cierre los ojos y preste atención al silencio (si puede), lea un libro, vaya a caminar, practique yoga o meditación. Intente encontrarse a sí misma en el amplio panorama de este universo.

A mí personalmente me encantan las fotografías del telescopio Hubble. ¿Puede encontrarse a sí misma en esas fotografías? Mire la fotografía y dese cuenta de lo pequeños que somos en este enorme lugar.

El estrés en la casa también puede causar que los niños no se sientan amados, que piensen que están ahí simplemente, rechazados o descuidados. Hable con ellos. Pare lo que está haciendo y escuche el poema que su hija escribió hoy: se trata de usted. Mire el dibujo que hizo su hijo hoy en la clase de preescolar: dice te amo.

Sí, llegar a casa después del trabajo puede ser como ir al campo de batalla pero recuerde: dé una oportunidad a usted y a sus hijos, tenga por seguro que sus hijos son felices de verla otra vez, abráceles y déles un beso y recuerde que ellos son la única razón de sus esfuerzos. La niñez es algo preciado y no dura eternamente... y se lo crea o no, los adolescentes crecen y un buen día se convierten en adultos, así que conserven su sentido del humor.

La vida seguirá su paso con rapidez. Así que cuando se sienta estresada, respire profundamente, cuente hasta diez, hasta veinte o hasta cien... pero no se olvide de dar gracias también por sus bendiciones.

por Eugenia Brady - [Enlace con la Comunidad de BVSD](#)

>> La Economía + El Plazo de los Impuestos + Los Adolescentes = Estrés

El Tabaco No es la Respuesta. "Me gustaría dejarlo pero tengo demasiado estrés en mi vida en estos momentos".

¿Cuántas veces han oído a un fumador decir esto? ¡Tanto los jóvenes como los más mayores pueden pensar que el tabaco es una forma de aliviar el estrés pero la verdad es que los cigarrillos pueden causar más estrés!

Las investigaciones muestran que en vez de actuar como forma de aliviar el estrés (como muchos fumadores pueden creer), el hecho es que la nicotina lo aumenta. El efecto relajante que un fumador siente es un resultado de satisfacer su necesidad de nicotina. Dicho simplemente los fumadores han desarrollado una necesidad de nicotina para poder mantener una sensación de "normalidad". Sin la nicotina el fumador sentirá los síntomas del estrés – creando un ciclo vicioso.

Lo esencial es que el uso del tabaco no es una forma efectiva de combatir el estrés. Si no fuman, no empiecen y si fuman, consideren dejarlo.

¿Se preguntan cómo combatir el estrés sin la ayuda del tabaco? Prueben estas sugerencias:

1. Reconozcan el estrés y hagan un plan para combatirlo. Todos tenemos estrés en nuestra vida; es importante saber cuándo lo sienten. Las primeras señales podrían ser tensión en el cuello y en los hombros y dolores de cabeza. Cuando uno empieza a sentirse estresado debería preguntarse de dónde procede el estrés. ¿Es algo que podemos evitar? De no ser así, ¿qué herramientas necesitaremos para combatirlo? ¿Hay algún recurso disponible que podamos usar? Hagan un plan que tenga soluciones específicas para las cosas que puedan cambiar

2. Hagan otra cosa. El ritual de fumar es en sí mismo un acto de distracción. Encuentren otra cosa que les distraiga la mente del estrés. Los paseos, la meditación, observar las estrellas, leer, cocinar – cualquier cosa que les haga olvidar el estrés y les ayude a relajarse es una gran distracción.

3. Hablen con alguien. El estrés a largo plazo puede ser muy perjudicial para nuestros cuerpos. Hablar con alguien puede ayudar a reducir los niveles de la hormona del estrés llamada cortisol que produce nuestro cuerpo. Hablen con los amigos, con su doctor, con sus animales, con el espejo – A veces sólo necesitamos escuchar las cosas en voz alta.

Las personas que quieren dejar el hábito o las que están pensando en dejarlo pueden recibir ayuda y apoyo del Colorado QuitLine, un servicio telefónico gratis de asesoramiento que también ofrece los "parches" gratuitamente. Para ponerse en contacto con el QuitLine, llamen al 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669) o visiten la página www.coquitline.org. Los asesores del QuitLine están disponibles entre semana de 7 a.m. a 9 p.m. y los fines de semana de 8 a.m. a 4:30 p.m. Para más información sobre apoyo en su zona, llamen a Boulder County Tobacco Education and Prevention Partnership (TEPP) al 303-413-7567. Los adolescentes pueden visitar la página www.FixNixer.com. Esta página ofrece un programa y apoyo personalizados para ayudar a los jóvenes a dejar de fumar.

por Kristen Nelson - Especialista de la Juventud y Tom Rafferty - Especialista de la Salud de la Comunidad, Asociación de la Salud Pública del Condado de Boulder para la Educación y Prevención del Tabaco

>> Ha llegado la hora de manejar el estrés

El Dr. Hans Selye, endocrinólogo, es acreditado de acuñar el término "estrés" en su libro de 1956 titulado "The Stress of Life" (El Estrés de la Vida) que revolucionó nuestra idea del estrés y su impacto en el cuerpo humano. Desde entonces los estudios han mostrado una conexión entre el estrés y una amplia variedad de problemas serios de salud como: hipertensión, derrames cerebrales, ataques al corazón, diabetes, úlceras, dolor de cuello o lumbar e incluso cáncer.

El Dr. Selye identificó dos tipos de estrés: "eustress" o estrés positivo y "aflicción" o estrés negativo. El estrés positivo nos ayuda a prepararnos para encarar las dificultades como un examen final o evitar un accidente automovilístico. El estrés negativo es más constante y crónico lo cual puede llevar al abuso de sustancias, a la ansiedad, a la depresión, a problemas de sueño, al cansancio emocional y a la debilidad general del sistema inmunológico.

El estrés negativo afecta a los niños y a los adolescentes de forma igual que a los adultos. En 2006 la Ciudad de Boulder, el Distrito Escolar del Valle de Boulder y el Condado de Boulder llevaron a cabo una cumbre de jóvenes para entender mejor las dificultades con que se encuentran. Uno de los principales hallazgos fue que "Los jóvenes del Valle de Boulder sienten un nivel de estrés y de presión increíble. Muchos jóvenes se sienten abrumados (y) otros experimentan tristeza y desesperanza e incluso contemplan el suicidio porque no pueden manejar todas las cosas en su vida" (Building Connections, June 2006).

Simplemente por estar vivos estamos expuestos a una variedad de factores de estrés que pueden afectar seriamente nuestra calidad de vida. Si bien no podemos evitar muchas de las cosas que encontramos estresantes, sí que podemos aprender a manejarlas de forma que reduzcan los perjudiciales efectos del estrés crónico. Hay una variedad de técnicas probadas para combatir el estrés que son bastante fáciles de aprender y que pueden ser muy efectivas con la práctica. Los profesionales de la salud mental enseñan comúnmente muchas de estas estrategias a sus clientes. Estas son:

- Reducir la cantidad de actividades que nos programamos. Si se sienten abrumados con todo lo que tienen que hacer, intenten reducir una o dos

actividades que no sean esenciales. Para esto es probable que tengamos que aprender a determinar lo que es verdaderamente esencial.

- Aprender técnicas de relajación. De simples técnicas de respiración a visualizarse en un lugar tranquilo, las técnicas de relajación pueden reducir significativamente su nivel de estrés.
- Relajación y Ejercicios Musculares. Simplemente con tensar varios grupos de músculos durante 5-10 segundos seguido de 10-20 segundos de relajación de esos mismos músculos puede reducir bastante la tensión muscular derivada del estrés. Un programa moderado de ejercicios también puede ser un gran reductor de estrés.
- Estén atentos a sus pensamientos. Las personas tendemos a estresarnos mucho debido a nuestros pensamientos de perfeccionismo, de pesimismo y en general de negatividad. Al intentar estar más atentos a nuestros pensamientos y cambiarlos por pensamientos más racionales, lógicos y positivos (y poner las cosas en perspectiva), podemos reducir significativamente nuestra experiencia subjetiva de estrés. Esto es mucho más fácil decirlo que hacerlo y la ayuda profesional suele ser útil.
- ¡Diviértanse! Tendemos a subestimar los ratos de ocio y de placer en compañía de los amigos y de la familia. Imagínense si pusiéramos la misma importancia en el ocio que damos a la producción. No solo estaríamos más sanos sino que también produciríamos más.

Dense el tiempo de evaluar su nivel de estrés y el de sus seres queridos. Reducir el estrés afectará de forma positiva las relaciones familiares y la calidad de la vida.

El Dr. Jan Hittelman es un psicólogo licenciado y Director de Boulder Psychological Services, LLC. ¿Qué opinan ustedes? Pueden enviar sus preguntas o comentarios sobre esta columna mensual a: 1527 Pine Street, Suite B, Boulder, CO 80302, por e-mail a: jan.hittelman@gmail.com, o por teléfono al: 720-217-3270.

PyR con el Dr. J

{Preguntas y Respuestas}

P: Le leído sus columnas en las que se participe de que los estudiantes de preparatoria empiecen el día escolar más tarde y en las que muestra informes de salud sobre los patrones de sueño de los adolescentes. ¿Considera usted este tema lo suficientemente serio como para que los padres expongan su preocupación a BVSD? Quizás deberíamos considerar alimentar el cuerpo de nuestros hijos, no solo con los cambios del menú escolar sino también con cambios al horario de las clases.
~ Mamá de un adolescente cansado y estresado

R: La respuesta resumida es sí. Como comunidad deberíamos animar a los sistemas escolares, públicos y privados, a que hagan un cambio en el horario de comienzo del día escolar de los estudiantes de preparatoria. La mayoría de los expertos concuerdan en que los niños en edad de primaria necesitan unas 10-11 horas de sueño y que los de preparatoria necesitan unas 9½. El problema de los adolescentes es que su reloj biológico cambia a un ciclo de dormir/levantarse más tarde haciendo con frecuencia que les sea más difícil irse a dormir antes de las 11:00 p.m. Dado que el típico día escolar empieza a las 7:30 a.m., dormir las horas suficientes puede ser una tarea imposible para los adolescentes. Un estudio reciente hecho a nivel local preguntó a los estudiantes de preparatoria del Condado

de Boulder si habían dormido lo suficiente la semana anterior. El 92% de los estudiantes encuestados respondieron que "no habían dormido suficiente y no se sentían descansados por la mañana los siete días completos anteriores a la encuesta" (Encuesta sobre la Conducta de Riesgo de los Jóvenes, 2005).

Los problemas principales para las escuelas es cambiar el horario de los autobuses y de las actividades deportivas después de la escuela. Además hay padres y maestros opuestos al cambio de horario debido a sus propios horarios de trabajo. Los beneficios, sin embargo, superan con creces las dificultades. Desde la escritura original de este artículo, han surgido más estudios confirmando la seriedad de que nuestros estudiantes sean privados del sueño que necesitan. Por ejemplo: "Nuestros hallazgos confirman que en los días de clases los adolescentes duermen menos de lo que se considera que necesitan y que el horario del comienzo de las clases es el factor de mayor impacto", escriben los autores de un artículo publicado en el número de marzo de 2009 del Journal of Pediatrics.

En una entrevista reciente con el Superintendente de BVSD, el Dr. Chris King estuvo de acuerdo en que merece la pena considerar este estudio y anticipó "una mejora en el rendimiento académico general" como

resultado de empezar el día escolar más tarde. Sugirió que "podríamos crear un equipo de trabajo para estudiar el tema seriamente".

Si bien hay un consenso general en que es buena idea que los estudiantes de preparatoria empiecen el día escolar más tarde, en realidad es una cuestión de que la comunidad lo quiera. La cuestión es: ¿Están los padres y los maestros dispuestos a aguantar las inconveniencias necesarias para hacer que esto ocurra? Según Chris King "En realidad es una cuestión de valores; ¿qué valoramos y qué sacrificios estamos dispuestos a hacer? Pienso que estamos preparados para tener la conversación".

Ahora depende de que queramos expresar nuestras opiniones sobre este tema si verdaderamente queremos hacer este cambio. Pueden compartir sus opiniones con el Dr. Chris King directamente por correo electrónico a: chris.king@bvsd.org.

¿Tiene alguna pregunta? Enviela directamente:
Teléfono: 720-217-3270,
Fax: 720-381-6089
Email: Jan.Hittelman@gmail.com
Correo: 1527 Pine Street, Boulder 80302

por Jan Hittelman
Psicólogo Licenciado

>> Desmintiendo el Mito Sobre la Marihuana

En mi trabajo como coordinador de Escuelas Seguras y Libres de Drogas suelo escuchar con frecuencia a los estudiantes hacer comentarios como este: "Mi padre dice que la marihuana no es tan mala como otras drogas", o "La marihuana es natural por lo que no tiene por qué ser perjudicial". De vez en cuando en algún foro oigo decir a un padre "Yo fumé marihuana y he salido bien".

Vemos los hechos.

Mito: Yo fumé marihuana y he salido bien.

Realidad: La marihuana que se usa hoy es más potente y por tanto más tóxica que la que se fumaba en los años 70. En esos años las plantas normalmente solo contenían un 2% de THC (una abreviación de "Tetrahidrocannabinol", que es la sustancia psicoactiva principal de la planta de marihuana). Hoy la planta contiene un 15%. Y hay incluso más tipos potentes que contienen hasta un 30% de THC (USA Today, "Puede que la marihuana no sea un mal menor" 2007). Según un estudio hecho en Gran Bretaña en que los expertos analizaron 20 sustancias para ver su nivel de adicción, los daños sociales y los físicos que pueden producir, encontraron que la marihuana era más peligrosa que LSD y que éxtasi.

Mito: La marihuana no es adictiva.

Realidad: En 1997, 192,000 personas se

sometieron a tratamiento por su adicción a la marihuana; en 2006 ese número ascendió a 290,000. (SAMHSA, juego de datos de episodios de tratamiento, TEDS, 2006)

Mito: La marihuana es "más sana que los cigarrillos".

Realidad:

- 1 porro= 5 cigarrillos en cuanto a la cantidad consumida de monóxido de carbono
- 1 porro = 4 cigarrillos en cuanto a la cantidad consumida de alquitrán
- 2 porros= 20 cigarrillos en cuanto al daño microscópico a las células que cubren los conductos del aire

Y por último,

- Tan solo 1 porro al día= mayor probabilidad de lesiones pulmonares que fumando un cigarrillo normal.

Mito: La marihuana no causa daños físicos como otras drogas.

Realidad: En un estudio en que se compara a los usuarios que fuman mucha marihuana con las personas con poca exposición a la droga, los investigadores encontraron que los primeros tenían puntuaciones de IQ más bajas que los segundos. (NIDA, 2003). Y hay "datos

indiscutibles que muestran que fumar marihuana afecta el funcionamiento neuropsicológico como la coordinación manos-ojos, tiempo de reacción y memoria". (Wesley Clarke, director de SAMHSA)

Varios estudios han documentado la conexión entre la marihuana y los síntomas de esquizofrenia e informan que cannabis supone un factor de riesgo independiente para la esquizofrenia. Las personas que usen mucho la marihuana a los 18 años aumentarán seis veces más su riesgo de sufrir esquizofrenia más adelante en su vida. (Andreasson, S. et al. Cannabis and schizophrenia: A longitudinal study of Swedish conscripts)

Cuando hablen con sus hijos sobre drogas y alcohol, escucharán estos mitos no solo de ellos sino también de otras personas adultas. Usen esta información para corregir sus malentendidos. Para más información sobre cómo hablar con sus hijos, vean la Guía Porque Amo a Mi Hijo, páginas 65-81.

Y ahora prepárense para leer un hecho escalofriante: El 26% de los estudiantes de preparatoria de BVSD usan marihuana en comparación con el 19% de los estudiantes de preparatoria del resto del país.

por Lisa Cech
BVSD Coordinadora de Clima Escolar

>> Transiciones

Algunos eventos de la vida los elegimos nosotros mientras que otros nos llegan de improviso. Las situaciones en las que no tenemos ningún control pueden percibirse como una invasión e incluso como una inundación. Estos eventos en la vida de los adultos pueden incluir la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo o atravesar un divorcio. Para los niños lo que les ocurre a sus padres les afecta también a ellos. Es más los niños tienen sus propias experiencias individuales con los problemas de tipo social y personal.

En la vida de los niños y de los adultos pueden darse situaciones que causan estrés y conflicto. Hay una creencia popular en nuestra cultura de que cuando ocurre un cambio, ciertos sentimientos son aceptables y otros no. Además con problemas de este tipo, puede haber amigos y familiares que esperen que "los superemos ya" y "sigamos viviendo". Tanto niños como adultos pueden sentirse impacientes con este proceso y buscar la forma de evitar estos sentimientos incómodos. ¿Cómo podemos ayudar a nuestros niños y a nosotros mismos a superar estas etapas difíciles de nuestra vida? ¿Puede haber una forma para reconstruir los eventos que no hemos elegido nosotros?

Una forma de empezar es renombrar o etiquetar el evento como transición. Una de las definiciones de la palabra transición es "un paso de un estado o condición a otro". Los sinónimos de transición son alteración, paso, cambio, transformación, metamorfosis, evolución, crecimiento y progreso.

En el caso de nuestros niños, ¿cómo podemos oír su pérdida y frustración sin juzgar o intentar rescatarlos? ¿Cómo podemos reflejar sus sentimientos

y apoyarles para encontrar buenas soluciones a sus problemas? De forma similar, cuando nos encontramos en medio de una transición difícil, como atravesar problemas de bancarrota o quizás enfrentarnos a una enfermedad, ¿cómo podemos modelar la forma de ver la situación como parte de un proceso o quizás incluso como una oportunidad?

Sugerir que una enfermedad seria puede ser en realidad una oportunidad podría dar la impresión de ser poco comprensivo. Y es verdad que diagnosticar a un niño con una discapacidad de aprendizaje puede ser descorazonador o incluso devastador; pero después del choque inicial del predicamento tenemos opciones. ¿Podemos considerar que mediante una enfermedad la persona puede resolver sus temores sobre la muerte? Puede que la vida de esa persona cambie si la enfermedad le lleva por una metamorfosis con respecto a su experiencia espiritual. Una discapacidad de aprendizaje previamente diagnosticada en un niño puede invertir su creencia de que es estúpido o imperfecto, lo cual puede llevar a un nuevo placer por aprender; permitiéndole tener más curiosidad y confianza.

Cualquiera que sea la transición por la que ustedes o su hijo estén atravesando, les invito a que sean conscientes de todos sus sentimientos y a que se traten con ternura. Les animo a que busquen a personas que puedan apoyarles y entender lo que están atravesando y a que estén abiertos al aspecto de este cambio sobre el que puede que no hayan pensado antes.

por Wendy Conquest - Consejera Profesional
Licenciada y miembro de Boulder Psychological Services

novedades de
PORQUE AMO
A MI HIJO
BOLETIN PARA
Padres de BVSD

Publicado por BVSD
Escrito por expertos y por
padres de la comunidad
de Boulder

PORQUE AMO A MI HIJO
Junta Editorial

Editores Adjuntos

>> **Leisha**

Connors Bauer
Boulder Healthy
Youth Alliance

>> **Dr. Jan Hittelman**

Boulder Psychological
Services

Director de Publicación

>> **Marsha Moritz**

Co-Founder of PEN

Diseñador

>> **Allison Metz**

Comunicaciones
de BVSD

Editor

>> **Maela Moore**

Comunicaciones
de BVSD

Contribuidores

>> **Lisa Cech**

Coordinadora de BVSD
para Clima Escolar

>> **Briggs Gamblin**

Comunicaciones
de BVSD

¡Búsquennos en la web!
www.bvsd.org

>> Calendario de Clases y Eventos

ABRIL 2009

- 4/4: **“Educación Temprana de Forma Divertida de Amor y Lógica”**
(para padres de niños menores de 6 años)
(Empieza) Sábados, Abril 4 – Mayo 2, 10:00 a.m.-12:30 p.m.,
Parenting Place, Boulder
Instructora: Sheryl Schwabe, 303-520-6803
- 4/5: **Cuidando al Cuidador: Técnicas para Reducir el Estrés y para Relajarse** – Jeffrey Kuhn, LCSW. Domingo 1-2:30 p.m. Trinity Lutheran Church, 2200 Broadway, Boulder (Esquina NE de Broadway y Pine). Para más información: BoulderPsychologicalServices.com
- 4/6: **Convirtiéndose en Padre con Amor y Lógica**
Lunes, abril 6, 13 y 20, Mayo 4, 11 y 18 (seis sesiones; no habrá clase el 27 de abril) 6-8:30 p.m. Escuela Primaria Superior, 1800 S Indiana Street, Superior, CO, 80027. Para detalles llamen a la instructora Cyndi Goldfarb al 303-494-8373 or cyn@indra.com
- 4/8: **Plazo para entregar las solicitudes al Consejo Asesor de Youth Opportunities de la Ciudad de Boulder (YOAB)**
High school age city of Boulder residents are eligible to apply. No previous leadership experience is required. YOAB members make funding decisions about proposals for youth programs, advise the City Council and local agencies on youth-related issues, and plan events for youth. For more information or an application, contact Alice Swett at 303-441-4349, swetta@bouldercolorado.gov or go to www.yoab.org
- 4/8: **Una Conversación con la Comunidad de Parent Engagement Network (PEN) El Cerebro del Adolescente: Nuevas Investigaciones Sobre el Cerebro y lo que los Padres Deben Saber** - Dra. Cynthia Divino, Psicóloga, Supervisora Clínica, CU.
cdivino@mac.com. 9-11:00 a.m. Distrito Escolar del Valle de Boulder -6500 E. Arapahoe, Boulder.

>> Calendario de Clases y Eventos

- 4/14: Brain Storm – Explorando planteamientos sanos para mejorar el desarrollo social y académico de los estudiantes.** 6-8:00 p.m. Centro de Educación de BVSD, 6500 Arapahoe. Los panelistas cubrirán una amplia variedad de planteamientos sanos para mejorar el desarrollo social y académico de los estudiantes, con una particular atención a las estrategias para trabajar con AD/HD, con problemas de conducta, trastornos del autismo, problemas emocionales, dificultades sociales y discapacidades de aprendizaje. Coordinado por la Asociación Profesional de Padres de BVSD.
- 4/14: Hermanos sin Rivalidad™**
Martes, 6:30-9:00 p.m., del 14 de abril al 19 de mayo. Dreamcatcher Direct Instruction Centers, 5440 Conestoga Court (cerca de la 55th y Arapahoe), Boulder. Instructora: Stephanie Bryan, Stephanie@REALparenting.net or 303-397-0646.
- 4/15: “Convirtiéndose en un Padre con Amor y Lógica”** (para padres de niños de todas las edades)
Miércoles, del 15 de abril al 20 de mayo, 6:00-8:30 p.m., Louisville Recreation Center.
Instructora: Sheryl Schwabe, 303-520-6803
- 4/16: “Educación Temprana de Forma Divertida”**
(Empieza) Los jueves, 6:00-8:15 p.m., del 16 de abril al 14 de mayo -- Treehouse Learning, 175 North 96th Street, Louisville, CO. Servicio de guardería después de la entrevista con los padres. Facilitado por Cyndi Goldfarb, M.S. Para registrarse: 303-494-8373 o cyn@indra.com
- 4/19: Cuidando al Cuidador: Como nuestra Forma de Pensar Afecta Nuestra Salud**
– Dr. Trevor Graham Domingo, 1:00-2:30 p.m., Trinity Lutheran Church, 2200 Broadway, Boulder (Esquina NE de Broadway y Pine) Para más información: BoulderPsychologicalServices.com
- 4/20: Respuesta a la Intervención (Rtl) Foro de Padres**
6:30-7:45 p.m., Biblioteca de la Escuela Primaria Foothills, 1001 Hawthorne Ave., Boulder. Infórmese sobre el Rtl (Respuesta a la Intervención), estrategias de intervención y los programas que se están implementando en BVSD.
- 4/20: “Perfiles de los Dotados”** - George Betts
Lunes, 7:00-8:30 p.m., Preparatoria Fairview, 1515 Greenbriar Blvd., Boulder, Presentado por Boulder Valley Gifted and Talented (BVGT). Para detalles visiten www.bvgt.org
Confirмен su asistencia a: programming@bvgt.org
- 4/20: REAL Parenting®**
(Empieza) Lunes, 6:30-9:15 p.m., del 20 de abril al 18 de mayo, Dreamcatcher Direct Instruction Centers, 5440 Conestoga Ct. (cerca de la 55th y Arapahoe), Boulder.
Instructora: Stephanie Bryan, Stephanie@REALparenting.net o teléfono 303-397-0646.
- 4/21: PEN-El Cerebro del Adolescente: Nuevas investigaciones sobre el cerebro y lo que los padres necesitan saber.** 7-9 p.m., Escuela Autónoma Peak to Peak -800 Merlin, Lafayette. Dra. Cynthia Divino, Psicóloga, Supervisora Clínica, CU. cdivino@mac.com
- 4/21: ¡Educación Temprana de Forma Divertida de Amor y Lógica!®**
(Empieza) Martes, 9:15-11:30 a.m. Del 21 de abril al 19 de mayo, 1530 55th Street (cerca de la 55th y Arapahoe), Boulder. (Patrocinado por Becoming Mothers and The Kangaroo Kingdom).
Instructora: Stephanie Bryan, Stephanie@REALparenting.net o al teléfono 303-397-0646.
- 4/24: Colorado Children’s Day (Día de los Niños)**
(fecha alterna en caso de lluvia 4/27/09), de 12 a 4 p.m., Pearl Street Mall en Boulder.
Actividades GRATIS para niños en edad de primaria diseñadas para homenajearles y ofrecerles actividades apropiadas a sus distintas edades. Estas actividades incluyen la exploración de vehículos de emergencia, música interactiva en vivo; pintura de caras; juegos con deportistas de la Universidad de Colorado, baile en una fuente de agua y muchas otras.
Contacto: 303-441-1977 o coloradochildrensdayboulder@gmail.com

>> Calendario de Clases y Eventos

4/25: Semana Familiar para el Día de los Niños del Condado de Boulder

La Semana Familiar (del 25 de abril al 1 de mayo) ofrece una serie de actividades prácticas gratis orientadas a los niños más pequeños. Pueden encontrar el calendario de eventos en la página web <http://ccdbcfamilyweek.googlepages.com>

4/26: Cuidando al Cuidador: Autocuidados para los Padres – Dr. Jan Hittelman

Domingo 1:00-2:30 p.m. Trinity Lutheran Church, 2200 Broadway, Boulder
(Esquina NE de Broadway y Pine). Para más información: BoulderPsychologicalServices.com

MAYO 2009

**5/4: Secretos de la Computadora y el Universo En Línea O,
Cómo No Quedarse Atrás de sus Hijos**

Lunes y miércoles, 4 – 20 de mayo (6 sesiones) 6:30-8:30 p.m., Campus Arapahoe \$165.

Esta clase de seis semanas les enseñará los sistemas tecnológicos actuales, cómo aprovecharse de ellos y cómo hacer que la tecnología funcione a su favor y al de sus hijos. Podrán crear su propia página web de dos páginas en esta clase. Visiten la página www.bvsd.org/LLL para obtener más información sobre la clase.

5/7: PEN - ¡Celebrando a Todos los Niños!

11:30-1 p.m., Spice of Life Events Center-5706 Arapahoe, Boulder. Comida Anual de Parent Engagement Network (PEN) con Patsy Roybal, Consultora, Families for Excellence in Education. patsyjr@aol.com

Foothills Clases para Padres/Madres

Primavera 2009

¿Está listo para regresar la diversión a su rol de padre/madre?
¿Está buscando destrezas sencillas y prácticas que pueda utilizar inmediatamente?

Agregue más herramientas de ser padre/madre a su caja de herramientas

Como ser Padres con Amor y Lógica®

April 6 - May 18 (Lunes) 6:00–8:30 pm

Superior Elementary,
1800 S. Indiana St., Superior
Instructor: Cyndi Goldfarb

April 15 - May 20 (Miércoles) 6:00–8:30 pm

Louisville Rec Center,
900 Via Appia, Louisville
Instructor: Sheryl Schwabe

June 2 - June 30 (Martes) 6:30–9:30 pm

Dreamcatcher,
5440 Conestoga Ct., Boulder
Instructor: Stephanie Bryan

Active Parenting for Stepfamilies™

No classes scheduled this Spring.

Contact Stephanie Bryan to get put on an email list for future classes or to set up a class for your group or community.

Costo Y Cuidado de Niños:

Childcare está disponible para las clases en Parenting Place. Llame a los facilitadores para información sobre el precio, incluyendo precio por parejas, y becas e información sobre cuidado de niños.

Los Facilitadores

Stephanie Bryan
(303) 397-0646 or www.REALparenting.net

Cyndi Goldfarb
(303) 494-8373 or cyn@indra.com

Sheryl Schwabe
(303) 520-6803 or sschwabe@comcast.net

Crear una clase en su localidad

Si está interesado en tomar clases de Como Ser Padres con Amor Y Logica en español, puede comunicarse con Marinela Maneiro al (303) 819-7606

¡Amor y Logica para ser padres en la Ninez Temprana hecho diversion!® en Ingles

April 16 - May 14 (Jueves) 6:00–8:15 pm

(childcare available after parent interview)
Treehouse Learning,
175 North 96th Street, Louisville
Instructor: Cyndi Goldfarb

April 21 - May 19 (Martes) 9:15–11:30 am

REAL Parenting,
1530 55th Street, Boulder
Instructor: Stephanie Bryan

May 16 - June 13 (Sábado) 10:00 am–12:30 pm

(childcare available)
Parenting Place,
1235 Pine #A, Boulder
Instructor: Sheryl Schwabe

May 27 - June 24 (Miércoles) 6:00–8:30 pm

Louisville Recreation Center
900 Via Appia, Louisville
Instructor: Sheryl Schwabe

June 1 - June 29 (Lunes) 6:30–8:45 pm

Dreamcatcher,
5440 Conestoga Ct., Boulder
Instructor: Stephanie Bryan

Siblings Without Rivalry™

April 14 - May 19 (Martes) 6:30–9:00 pm

Dreamcatcher,
5440 Conestoga Ct., Boulder
Instructor: Stephanie Bryan

Other classes can be scheduled upon request by contacting Stephanie Bryan

REAL Parenting®

April 20 - May 18 (Lunes) 6:30–9:15 pm

Dreamcatcher,
5440 Conestoga Ct., Boulder
Instructor: Stephanie Bryan

www.FoothillsParentingClasses.com