

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 1

ENERO 2009

dentro de PORQUE AMO A MI HIJO

- 2 Los Estudiantes como Educadores de Compañeros
- 3 P y R con el Dr. J
- 4 A Destacar De Padres a Padres
- 5 Calendario de Eventos

Puntos de Especial INTERES

Envíen sus preguntas al "Dr. J" (p 3)

Los estudiantes quieren ser escuchados y los adultos deben estar listos para escuchar (p 3)

A Los Educadores de Compañeros les gusta ser "los responsables" (p 2)

Conversación de la Comunidad de PEN el jueves, 15 de enero (p 5)

>> Sobre "Porque Amo a Mi Hijo"

Como seguimiento a la Guía de Padres de Porque Amo a Mi Hijo (Thrive), el Distrito Escolar del Valle de Boulder está publicando por primera vez el boletín mensual, Thrive. El propósito del boletín Thrive es transmitir poder a los padres a través de conocimientos científicamente válidos que apoyan el desarrollo sano de los jóvenes.

Thrive va a sustituir el Boletín de Parent Corps del que se incluirán artículos de vez en cuando. El distrito escolar ofreció a prueba el Boletín de Parent Corps para dar información principalmente a los padres de preparatoria sobre temas que impactan a la adolescencia. Según se fue desarrollando Thrive, quedó claro que había una oportunidad para que BVSD pudiera ofrecer regularmente a los padres de estudiantes de todas las edades información, novedades y recursos que les pueden ayudar a criar niños sanos.

Thrive también va a incluir información que ya hayan recibido de otras fuentes como notificaciones de talleres o eventos para padres y familias. Los artículos regulares en Thrive incluirán una columna sobre la perspectiva de los padres, Preguntas y Respuestas con el Dr. Jan Hittelman, una columna escrita por autores jóvenes y artículos de expertos de la comunidad.

Esperamos que encuentren Thrive como un recurso informativo, puntual y relevante. Si tienen sugerencias o comentarios, por favor hágannoslo saber. Nos encantaría recibir sus opiniones según vamos formando el futuro de Thrive. Envíennos un e-mail a communications@bvsd.org.

La Junta Editorial de Thrive

E-mail: communications@bvsd.org

>> Lo que los Jóvenes Tienen que Decir Sobre...

Imagínense que son adolescentes y respondan a la siguiente pregunta.

__Doctor/clínica de salud

__Otro_____

¿Dónde se puede obtener información sobre temas de salud? (Elijan todas las que procedan)

__Padres

__Otros adultos

__Clase de salud en la escuela

__Hermanos

__Amigos

__Internet

__Agencia de la comunidad

Se le hizo la misma pregunta a un grupo de estudiantes de preparatoria del Valle de Boulder. La fuente de información más popular entre los adolescentes fue "padres" seguido de "doctor/clínica de salud".

Como participantes en una cumbre de jóvenes I, tuvimos la oportunidad de escuchar a estos estudiantes hablar sobre sus vidas y sobre los factores que impactan su salud.

Continuado en la página 3

Los Estudiantes Como Educadores de Compañeros

¿Alguna vez se han preguntado "Qué es lo que estamos haciendo verdaderamente sobre los resultados de la Encuesta de Conducta de Riesgo de los Jóvenes (YRBS)"? ¡Buenas noticias! Este artículo responde a algunas de sus preguntas, especialmente con respecto a cómo estamos incluyendo a los jóvenes en la solución. Vamos a trabajar hacia atrás porque es un poco más divertido que la fase de recopilación de datos. Aquí va:

¿Qué hay de nuevo?

Gateway Drug Peer Educators (Educadores de Compañeros sobre las Drogas) son un grupo de estudiantes de preparatoria activos en las escuelas de BVSD y estamos recibiendo comentarios excelentes sobre ellos por parte de los estudiantes, de los maestros y de los administradores. ¿No están seguros de lo que es un educador de compañeros? En palabras claras, los Educadores de Compañeros son grupos de estudiantes que han sido entrenados para convertirse en pilares, en guías y en educadores para otros estudiantes. El programa está basado en la noción de que todo el mundo, tanto estudiantes como adultos, tienden a mirar hacia sus compañeros para recibir liderazgo y respuestas.

¿Qué? ¿Estudiantes enseñando a estudiantes? ¿Qué tipo de formación reciben?

La comunidad estaba convencida de que los jóvenes deberían tener el poder de hablar con otros jóvenes sobre estos temas importantes – y que los adultos, por separado de los jóvenes, no podían resolver estas preocupaciones.

Los educadores de compañeros reciben 37 horas de entrenamiento – incluyendo una sección para hablar sobre sus experiencias personales sobre cómo les han impactado las drogas/alcohol, los efectos de las drogas en el cerebro (ejemplo, memoria, recordar), niveles de alcohol en la sangre, cómo hablar con un amigo que está usando drogas y alcohol, cuándo pedir el apoyo de un adulto para ayudar a un amigo, etc.

¿De qué va esto? ¿Cómo empezó este innovador programa?

Tras investigar a fondo la efectividad de la educación de compañeros, Escuelas Seguras y Libres de Drogas de BVSD, bajo la dirección de Lisa Cech, en conjunto con la Asociación de Prevención y de Educación Sobre el Tabaco del Departamento de Salud Pública del Condado de Boulder (TEPP), comenzaron el programa Educadores de

Compañeros Sobre Drogas de Moda (Gateway Drug Peer Educator). CAPE (Coalition of Agencies for Peer Education) es el programa que aglutina al programa de educadores de compañeros. Este programa fue creado como respuesta directa a los datos del YRBS. Comenzando en 2001 los maestros, administradores, padres, consejeros e intervencionistas de BVSD se unieron para poner en marcha este plan proactivo. Ese mismo año los administradores y los padres de cada escuela de BVSD respondieron a la "Llamada a la Acción" del Dr. García (entonces superintendente) para unir a la comunidad en torno a estos temas.

¿Qué dicen los estudiantes sobre el programa Educadores de Compañeros Sobre las Drogas de Moda?

Los jóvenes de preparatoria que participan en el programa y eventualmente hablan con los jóvenes de escuelas intermedias dicen que se sienten mucho más seguros para mantenerse al margen de las drogas y del alcohol en las fiestas, que les gusta ser los responsables y que saben más sobre el uso de sustancias y sobre cómo impactan el funcionamiento de su cerebro. El 80% de los estudiantes de escuela intermedia que escuchan la presentación dicen que "mejoró sus conocimientos sobre el abuso de las drogas y del alcohol". El programa ha sido destacado en conferencias nacionales y BVSD recibe un sinnúmero de preguntas de otros distritos que quieren poner en marcha el programa.

¿Suena estupendo! ¿Cómo puede formar parte de él un estudiante?

Jóvenes de cada escuela son reclutados y entrevistados para el programa. El primer año 14 jóvenes participaron en el programa y se dieron presentaciones a 12 clases de escuela intermedia. Durante los últimos tres años, bajo la dirección de Deb Crowell, Asistente de Coordinación de Escuelas Seguras y Libres de Drogas, y de Kristen Nelson, Coordinadora de Educación Juvenil de TEPP, el programa Gateway ha contado con más de 45 jóvenes. Solamente en el año pasado se dieron 96 presentaciones.

Para más información sobre CAPE y para saber cómo alguien puede ser educador de compañeros, visiten la página <http://bvsd.org/students/Pages/cape.aspx>.

por Lisa Cech
BVSD Coordinadora
de Clima Escolar



Educadores de Compañeros sobre las Drogas 2007



Educadores de Compañeros sobre las Drogas 2008

>> Lo que los Adolescentes Tienen que Decir Sobre...

Continuación de la página 1

Los chicos hablaron sobre temas variados como estrés, depresión, alcohol, sexo, uso del tabaco y acoso.

He aquí algunos puntos importantes que aprendimos:

Los adolescentes se sienten presionados para equilibrar sus vidas.

Reconocen que tienen más libertad y que esa libertad va acompañada de responsabilidad. Los estudiantes de la cumbre hablaron sobre la falta de tiempo. Están teniendo dificultades para equilibrar todos los aspectos de su vida. Algunos de ellos usan alcohol para aliviar el estrés y para ayudarse a olvidar sus problemas. Algunos grupos hablaron sobre cómo retrasar el horario de las clases diarias les haría la vida más fácil.

El 10º año de estudios o año sophomore es fundamental.

Los estudiantes describieron ese año como difícil, lleno de retos y como un año intermedio. Ven el año sophomore como un año lleno de drama. Si bien reconocen que el drama de la escuela preparatoria no tiene nada que ver con

el de la escuela intermedia, en este año particular el drama vuelve a resurgir: La percepción de los estudiantes es que en el año sophomore se bebe bastante.

Pedir ayuda a los adultos puede resultar muy difícil.

Los estudiantes en la cumbre dicen que piden ayuda a sus amigos primero pero que se sienten inciertos cuando un amigo les pide ayuda a ellos. No saben a quién dirigirse y se preocupan de que los adultos reaccionen de forma exagerada. Los jóvenes no quieren ser sermoneados; buscan conversaciones abiertas con las que se sientan identificados y que les resulten personales.

Hay una variedad de factores que impactan sus elecciones.

Algunos estudiantes de la cumbre hablaron sobre la influencia de los medios de comunicación sobre sus decisiones; los medios de comunicación hacen que el uso de alcohol y la conducta sexual resulten atractivos. Las percepciones también influyen su conducta. Los chicos piensan que beber no es un problema tan grande o que la marihuana

es menos dañina que el alcohol.

Los padres y otros adultos juegan un papel importante.

Los estudiantes de la cumbre hablaron sobre querer ser adultos y dijeron que lo que ven son adultos que beben. Algunos estudiantes dicen que los padres les dan alcohol y que lo ignoran. Otros dijeron que la desaprobación de los padres es una fuerza disuasoria mayor que las consecuencias legales. Lo que esto nos dice es que los estudiantes de preparatoria están prestando atención a los adultos que les rodean y que son influenciados por su conducta. Los estudiantes de las cumbres hablaron sobre querer ser escuchados y dijeron que los adultos necesitan estar preparados para escuchar de verdad.

La cumbre de jóvenes tuvo lugar el 17 de abril de 2008 con estudiantes de escuelas preparatorias del Valle de Boulder y del Valle de St. Vrain. Los estudiantes representaron todos los niveles de grado y distintos grupos sociales.

por Leisha
Conners Bauer
Boulder County Healthy
Youth Alliance

PyR con el Dr. J {Preguntas y Respuestas}

Durante varios años me he sentido afortunado de escribir columnas para Parent Engagement Network que aparecen en los boletines escolares de BVSD tituladas "Superando con Éxito los Años de la Adolescencia" y "Superando con Éxito los Años de Primaria." También escribo una columna para el Camera que se llama "Shrink Rap," que sale publicada el último martes del mes en la Sección FIT. Por último también escribo una columna de preguntas y respuestas para la página web de Salud y Bienestar de los Jóvenes, de Rosen Publishing, para responder a las preguntas de los jóvenes de todo el país.

Me siento especialmente contento de participar en el Boletín PORQUE AMO A MI HIJO para proporcionar esta columna

mensual de preguntas y respuestas para padres, maestros y estudiantes de BVSD. Todas sus preguntas serán bienvenidas y agradecidas.

Esta columna responderá directamente a sus preguntas y preocupaciones. Los lectores que envíen preguntas podrán hacerlo de forma anónima (ejem., "Padre Preocupado"). Cuando yo no tenga los conocimientos para responder a su pregunta, la investigaré y posiblemente reclute la ayuda de otros expertos de la comunidad para responderla. Si no ven su pregunta publicada, haré todo lo posible por responderles de forma directa.

Es importante para nosotros que conozcamos sus opiniones. Por eso es que PORQUE AMO A MI HIJO desea recibir los comentarios y las preguntas de padres

y de estudiantes por igual para futuros boletines de THRIVE. Esta columna ofrece la plataforma para que ustedes participen en esta publicación compartiendo con otros padres sus preguntas y sus preocupaciones.

Juntos ofreceremos un forum que generará discusiones sobre temas que afectan a nuestros niños, a nuestras familias y a nosotros mismos.

Pueden enviarme sus preguntas directamente por teléfono (720-217-3270), por fax (720-381-6089), por e-mail (Jan.Hittelman@gmail.com) o por correo (1527 Pine Street, Boulder 80302).

Espero tener noticias tuyas muy pronto.

Jan Hittelman, Psicólogo Licenciado
Boulder Psychological Services

>> A DESTACAR

El Programa de Escuelas de la Comunidad de BVSD

Coordinated School Health (CSH) es un modelo nacional que ilustra las relaciones entre los componentes de salud existentes dentro de las escuelas y de las comunidades. BVSD sigue este modelo CSH para ofrecer estructuras que ayuden a coordinar los muchos esfuerzos que contribuyen a la salud de los estudiantes y del personal.

Coordinated School Health está relacionado directamente con ayudar a los estudiantes a “prosperar” porque los estudiantes sanos y debidamente alimentados que se sienten seguros pueden concentrarse mejor en su trabajo, asistir regularmente a la escuela y tener éxito en los estudios y en la vida. Vean la página www.bvds.org/csh para más detalles.

Un elemento clave del esfuerzo Coordinated School Health de BVSD es la asociación de las organizaciones de la comunidad, de los padres, de los maestros y de los estudiantes. Desde el año 2002, la Asociación Coordinated School Health de BVSD ha estado reuniéndose para coordinar los esfuerzos de salud dentro de BVSD y entre el distrito y la comunidad. En la actualidad participan más de 80 miembros. Cada mes haremos destacar una organización diferente en esta sección del “Porque Amo a Mi Hijo – Novedades” (Thrive Update). Para más datos sobre cómo formar parte, escriban a Geoff Sandfort, Coordinador de Educación de la Salud de BVSD, a geoff.sandfort@bvds.org.

El Programa de Escuelas de la Comunidad apoya a los niños a través de School Age Care, Kindergarten Care, Lifelong Learning y Uso de las Instalaciones. Los detalles y los datos de inscripción están disponibles en la sección “Community” de la página web de BVSD www.bvds.org/community.

>>School Age Care (SAC) proporciona servicios autorizados de guardería antes y después de las horas de clase dentro de la propia escuela a 625 niños. Los miembros de SAC son personas profesionales, cariñosas y bien entrenadas que ofrecen a los estudiantes alimentos nutritivos y ayuda con las tareas, así como muchas actividades recreativas que incluyen juegos en grupo, deporte y artes y manualidades.

>>Kindergarten Care (K-CARE) es un programa opcional de pago de medio día que ofrece servicio de guardería a 1,028 estudiantes de kindergarten. K-CARE complementa el programa de kindergarten de medio día de BVSD con un currículo apropiado al desarrollo infantil que incluye literatura, juego dramático, artes visuales, música, juegos de motricidad en grupos grandes y pequeños y el apoyo para practicar dotes sociales.

>>Lifelong Learning ofrece clases a miembros de la comunidad de todas las edades a lo largo del año. Las clases de invierno para adolescentes incluyen Educación del Conductor y preparación para el examen SAT o ACT. Otras próximas clases para jóvenes incluyen

Animación Digital para Niños (Feb. 17-Marzo 17) y YWCA Tech Tales: Contar Historias con la Tecnología (Enero 29-Marzo 19). Vean el catálogo completo de las clases en la página web de Lifelong Learning: www.bvds.org/LLL. También encontrarán detalles sobre los campamentos de primavera de tres semanas de duración.

>>El Programa de Escuelas de la Comunidad también alquila las instalaciones de BVSD a programas juveniles del Condado de Boulder. El espacio disponible incluye gimnasios, auditorios, aulas, salas multiuso y campos de deporte. Para más información llamen al 303-499-1125, x228.

>> De Padres a Padres

Estar en contacto con otros padres es una de las muchas herramientas disponibles a los padres y la columna de Padres a Padres del nuevo Boletín Thrive dará a los padres información de otros padres.

Todos tenemos distintos estilos de educar a los hijos que radican en la forma en que fuimos educados en nuestras propias familias. Al aprendizaje inicial añadimos la nueva información obtenida de los libros de educación que leemos, las clases para las que encontramos el tiempo de asistir, los contactos que creamos con los padres de los amigos de nuestros hijos, los consejeros a los que nos dirigimos cuando las cosas se ponen difíciles y las conversaciones que mantenemos con los maestros y entrenadores de nuestros hijos. Hay muchas formas de recibir la orientación que necesitamos.

De Padres a Padres espera captar consejos y chismes,

pasando de “dios mío sabes lo que está pasando” a “he descubierto la forma de comunicarme de verdad con mi hijo o adolescente”. Es un lugar donde sus opiniones y su experiencia de educar que pueden ayudar a otros padres.

Las estadísticas indican que los padres siguen siendo la influencia más importante en la vida de sus hijos. Piensen en eso... dado que seguro que no querrían ceder esa influencia a nadie más. Esta columna les dará en qué pensar. Así que cuando tengan algo interesante para otros padres, este es el lugar en que se escucharán sus experiencias y puede que hasta ayuden a otros padres.

Les invitamos a que envíen sus ideas y comentarios a communications@bvds.org. Por favor limiten sus comentarios a 300 palabras o menos.

por **Marsha Moritz**
Anterior madre de BVSD y Cofundadora de PEN

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**

Conners 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

ENERO 2009

1/15: **Círculos Sanadores – Acogiendo las Transiciones de la Vida, Conversación de la Comunidad de Parent Engagement Network** - Jueves, 15 de enero de 2009, 9-11 a.m. Biblioteca de Lafayette, 775 W. Baseline Rd. Lafayette. Un invitado del Programa Círculos Sanadores hablará sobre los distintos tipos de pérdida y sobre cómo apoyar a los niños y a los adolescentes en su experiencia.

1/21: **Convertirse en Padre con Amor y Lógica para padres de adolescentes** (orientado en los adolescentes solamente) (Empieza) Miércoles, 21, 28 de enero, 4, 11, 18 de febrero, 4 de marzo. 6:30-9 p.m., Lugar: Superior, CO. Para más detalles llamen a la instructora Cyndi Goldfarb al 303-494-8373 o a cyn@indra.com

1/25: **Educación Temprana de Forma Divertida, de Amor y Lógica.** (Empieza) (Para padres de niños menores de 6 años.) Domingos, 25 de enero, 8, 15 de febrero, 1-5 p.m. Lugar: Dream Makers Preschool Para más detalles llamen a la instructora Cyndi Goldfarb al 303-494-8373 o a cyn@indra.com

1/26: **Clases GRATIS de Breakthrough Arts** en la zona de Boulder/Superior/Louisville. **GRATIS** (Empieza) Las clases tendrán lugar de 3:30-5:30 p.m. o de 4-6 p.m. y están abiertas a estudiantes entre 13-18 años de edad. Algunos ejemplos son cerámica, dibujo, el arte del billar; trapezio, cocina y otras. Para más información llamen a BreakThrough Arts 303-443-4474 ext. 4650 o a bta@ymcabv.org

FEBRERO 2009

2/1: **Recursos para Parejas: Trampas en las Relaciones y Como Evitarlas - Wendy Conquest, LPC** Domingo 1:00-2:30 p.m. Iglesia Trinity Lutheran, 2200 Broadway, Boulder (esquina de Broadway y Pine)

2/2: **Educación Activa para Familias Políticas** (Empieza) Lunes, 2, 9, 16, 23 de febrero; 2, 9, 16 de marzo (seis sesiones – no habrá clase el 16 de feb.) 6:15-9:15 p.m. Centros de Instrucción Directa Dreamcatcher, 5440 Conestoga Court, Boulder. Para detalles llamen a la instructora Stephanie Bryan al 303-397-0646 o a stephanie@REALparenting.net

>> Calendario de Clases y Eventos

- 2/3:** **Convirtiéndose en Padre con Amor y Lógica**
(Empieza) Martes, 3, 10, 17, 24 de feb., 3, 10, 17 de marzo (siete sesiones) 6:30-9 p.m. Escuela Preparatoria New Vista, 700 20th Street, Boulder. Para detalles llamen a la instructora Stephanie Bryan al 303-397-0646 o a stephanie@REALparenting.net
- 2/7:** **Educación Temprana de Forma Divertida, de Amor y Lógica** (para padres de niños menores de 6 años)
(Empieza) Sábados, 7, 14, 21, 28 de feb., 7 de marzo (cinco sesiones) 10 a.m.-12:30 p.m. Parenting Place, 1235 Pine #A, Boulder. Para detalles llamen a la instructora Sheryl Schwabe al 303-520-6803 o a sschwabe@comcast.net
- 2/8:** **Recursos para Parejas: Comunicación Saludable - Elizabeth Matthews, LPC**
Domingo 1:00-2:30 p.m. Iglesia Trinity Lutheran, 2200 Broadway, Boulder (esquina de Broadway y Pine)
- 2/10:** **Educación Temprana de Forma Divertida, de Amor y Lógica** (para padres de niños menores de 6 años)
(Empieza) Martes, 10, 17, 24 de feb., 3, 10 de marzo (cinco sesiones) 9:15-11:30 a.m., 1530 55th Street, Boulder. Para detalles llamen a la instructora Stephanie Bryan al 303-397-0646 o a stephanie@REALparenting.net
- 2/11:** **Educación Temprana de Forma Divertida, de Amor y Lógica** (para padres de niños menores de 6 años)
(Empieza) Miércoles, 11, 18, 25 de feb., 4, 11 de marzo (cinco sesiones) 6-8:30 p.m., Louisville Recreation Center, 900 Via Appia, Louisville. Para detalles llamen a la instructora Sheryl Schwabe al 303-520-6803 o a sschwabe@comcast.net
- 2/12:** **Convirtiéndose en Padre con Amor y Lógica - Jueves, 12, 19, 26 de feb., 5, 12, 19 de marzo**
(Empieza) (seis sesiones) 6:30-9:00 p.m. Escuela Primaria Mesa, 1575 Lehigh, Boulder. Para más detalles llamen a la instructora Cyndi Goldfarb al 303-494-8373 o a cyn@indra.com
- 2/15:** **Recursos para Parejas: Co-Paternidad Efectiva - Marcela Ot'álora G., LPC**
Domingo 1:00-2:30 p.m. Iglesia Trinity Lutheran, 2200 Broadway, Boulder (esquina de Broadway y Pine)
- 2/22:** **Recursos para Parejas: La Comunicación con Ex-Cónyuges Difíciles - Jamie Lau**
Domingo 1:00-2:30 p.m. Iglesia Trinity Lutheran, 2200 Broadway, Boulder (esquina de Broadway y Pine)
- 2/26:** **Las Claves del Portero: Compasión, Valor, Información Crítica**
GRATIS - Sesión de medio día sobre conciencia de la depresión y prevención del suicidio
Jueves, 26 de febrero, Iglesia The First Congregational Church, 1128 Pine Street, Boulder.
Se puede registrar en www.hopecoalitionboulder.org for info contact: valstone2@hotmail.com.

Fin de Semana con el Dr. Michael Bradley

- 2/27:** **Recepción y Presentación del Dr. Bradley: "Cuando Su Adolescente les Saca de Quicio: ¡El Por Qué, el Cómo y el Qué hacer AHORA!"** viernes, 27 de febrero, 6-10 p.m., Unity Church, 2855 Folsom St., Boulder - Entradas: \$25 antes del 31 de enero, \$35 antes del evento, \$45 en la puerta
(1ª parte)
- 2/28:** **"Para los Padres Locos de Adolescentes Locos: taller "Resolviendo Problemas Mientras Aman a su Hijo"**, sábado, 28 de febrero, 10 a.m.-12:00 - September School, 1902 Walnut St, Boulder – Entradas: \$45 antes del 31 de enero, \$60 antes del 27 de feb. Para más información, llamen al 303-443-9933
(2ª parte)