

# 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 3

MARZO 2009

## dentro de PORQUE AMO A MI HIJO

2 Enfoque en...  
Salud Pública  
del Condado de  
Boulder

Clínicas de  
Vacunas de Salud  
Pública

3 Algunas  
Estadísticas  
Desconcertantes

P y R con el Dr. J

4 De Padres  
a Padres

Consejos para los  
Padres sobre las  
Vacaciones de  
Primavera

5 Calendario de  
Clases y Eventos

## Puntos de Especial INTERES

Envíen sus preguntas  
al "Dr. J" (p 3)

## >> Estrategias para las Vacaciones de Primavera

Las vacaciones de primavera son conocidas como el momento en que muchos jóvenes se enfrentan a tentaciones. "Lo que ocurre aquí se queda aquí" se ha convertido en una frase que algunos jóvenes piensan que pueden usar como excusa para comportarse de forma arriesgada. He aquí algunas estrategias para ayudar a evitar estas conductas.

Asegúrense de determinar sus planes de vacaciones con mucho tiempo de antelación. No importa qué planes tenga su hijo de salir de viaje o de quedarse con los amigos, hablen con él sobre lo que piensa hacer. Denle la responsabilidad de buscar alternativas de cosas que le interesen, tanto si es asistir a un encuentro deportivo dentro de la ciudad como ir de viaje a México. Hagan que se informe sobre los costes, los itinerarios y la supervisión. Reserven un momento para sentarse y hablar con él sobre la posibilidad de sus planes.

Comuniquen sus expectativas de conducta claramente. Tanto si se trata de unas vacaciones familiares como si va a ir acompañado de alguien, o si se va a quedar en casa con los amigos, díganle el tipo de conducta que esperan de él. Esto incluye advertirle que su conducta debe ser la misma durante las vacaciones que la que exhibe el resto del año. Bajo su punto de vista no hay excusa para la mala conducta solo porque esté de vacaciones de primavera.

Si su hijo va a ir de vacaciones acompañado de un adulto, asegúrense de saber quién es esa persona y de que tenga todos los teléfonos de contacto. Si tienen alguna preocupación sobre la conducta de su hijo, avísenle.

No dejen de fijar una hora concreta en la que hablarán a diario con su hijo o se enviarán mensajes de texto. Díganle que esto es para su tranquilidad de saber que está seguro y disfrutando de su día. Asegúrenle que serán comunicaciones breves. Anímenle a llamarles si se encuentra en una situación incómoda o problemática. Infórmenle que la meta es que haya buena comunicación entre ustedes sin que tema a la crítica o al castigo.

Consideren las vacaciones de primavera como una oportunidad para que les demuestre cómo maneja su libertad y cuán responsable es. Esta puede ser la ocasión perfecta para que su hijo se gane su respeto y su confianza. Enmarcando sus expectativas de esta forma será un medio positivo de motivación para el muchacho y le comunicará con claridad que "lo que ocurre en las vacaciones sí cuenta".

por Linda D. Cain  
Consultora Educativa  
[BoulderPsychologicalServices.com](http://BoulderPsychologicalServices.com)



>> Enfoque en...

## Salud Pública del Condado de Boulder

### Las vacunas son la forma mejor y más segura de proteger a las familias y a los niños de contraer enfermedades

Uno de los mayores logros de la humanidad ha sido el desarrollo de las vacunas para evitar que los niños contraigan enfermedades que en su momento fueron comunes, como la tos ferina y la poliomielitis. Uno de los resultados esperados del éxito de las vacunas en la actualidad, sin embargo, es que como la mayoría de los padres no han tenido que experimentar la devastación causada por enfermedades prevenibles con vacunas, les cuesta creer que sus familias puedan correr el riesgo de contraerlas. Esto puede crear un clima en el que los padres se preocupen más por los leves efectos secundarios de las inyecciones que por las propias enfermedades.

Debido a la facilidad con que se puede publicar opiniones o información en el Internet sin ninguna base científica, muchos padres se encuentran usando información equivocada para tomar decisiones sobre cómo proteger mejor a sus hijos contra las enfermedades. Naturalmente los padres quieren lo mejor para sus hijos y se preocupan cuando oyen rumores de que las vacunas pueden causar autismo u otros problemas, o que los ingredientes de ciertas vacunas son tóxicos o dañinos. Sin embargo esta mala interpretación de la información puede ser catastrófica. Una cantidad cada vez mayor de padres mal informados retrasan o evitan vacunar por completo a sus hijos, exponiendo con ello no solo a los niños sino también a toda la comunidad al peligro de contraer enfermedades prevenibles.

En 2008, esta tendencia peligrosa llevó a los más altos niveles de casos de sarampión que se había sufrido en los Estados Unidos desde 1996. La mayoría de estos casos (66.3%) se dieron entre personas que se habían negado a ser vacunadas por motivos personales o religiosos pero muchos (9.5%) ocurrieron entre niños que eran demasiado pequeños para ser vacunados o que habían retrasado ponerse la vacuna (7.4%). El año pasado se dio en Minnesota el mayor número de casos reportados de meningitis Hib desde 1992. La enfermedad atacó a cinco niños menores de tres años – tres de ellos no habían sido nunca vacunados (por razones personales), entre estos se encontraba un niño de 7 meses que murió. Un niño no había recibido todas las vacunas y el otro se enfermó debido a otros problemas de salud.

Diecisiete estudios científicos como mínimo han concluido que no hay un enlace directo entre el autismo y las vacunas y ni un solo estudio ha probado que lo haya. Los efectos secundarios más comunes de las vacunas son dolor y rojez o inflamación en la zona de la inyección. En algunos casos las vacunas pueden causar fiebre o los niños más pequeños pueden dar síntomas de irritabilidad y molestias. Estos efectos secundarios son leves y poco duraderos y normalmente desaparecen en un par de días.

**Cumplan los Requisitos de la Escuela a Tiempo.** Cada otoño antes de empezar las clases, muchas familias se encuentran apresuradamente buscando una clínica para vacunar a sus hijos antes de empezar la escuela. Es mejor para todos si los niños reciben sus vacunas antes del primer día de clases. Cuando visiten a su médico, pregunten si las vacunas de sus hijos están al día. Si no tienen un médico de cabecera, el departamento de Salud Pública del Condado de Boulder tiene dos clínicas de vacunas que ofrecen servicios muy baratos. Pueden encontrar más información sobre las vacunas en la página web [www.BoulderCountyShots.org](http://www.BoulderCountyShots.org) o llamando al 303-413-7500.

por Carol Helwig, MPH

## Clínicas de Vacunas de Salud Pública del Condado de Boulder

Longmont: lunes, 1:00-6:45 p.m.; llamen al 303-678-6166

Boulder: miércoles, 1:00-6:45 p.m.; llamen al 303-413-7500

Sugerimos que hagan cita previa aunque tenemos algunos espacios abiertos para las personas que vienen sin cita.

# >> Algunas Estadísticas Desconcertantes: Locales y Nacionales

## Encuesta sobre la Conducta de Riesgo de los Jóvenes

(administrada todos los años a un grupo aleatorio de estudiantes de secundaria del Valle de Boulder y del Valle St. Vrain)

Casi el 70 por ciento de los estudiantes de preparatoria que respondieron a la encuesta YRBS del 2007 habían probado el alcohol.

Ese número aumenta en cada nivel de grado con el 85 por ciento de los estudiantes senior informando que habían consumido al menos una copa.

Más del 72 por ciento de los estudiantes piensan que está mal que alguien de su edad beba y el 90 por ciento dice que sus padres piensan que está mal que los jóvenes tomen alcohol.

### Dr. Michael Bradley

Estudios recientes indican que el 10 por ciento de estudiantes de preparatoria de América son dependientes del alcohol. Ese número aumenta al 23 por ciento de todos los estudiantes universitarios dependientes del alcohol.

Cuando un joven empieza a beber antes de los 15 años, tiene cinco veces más probabilidad de ser adicto al alcohol que los jóvenes que empiezan a los 21 años.

### Otras estadísticas:

Los jóvenes que beben tienen 50 veces más de probabilidad de usar cocaína que los que nunca consumen alcohol. (ADASK)

El 63 por ciento de los jóvenes que beben alcohol dicen que al principio lo conseguían en su propia casa o a través de los amigos. (ADASK)

El 58 por ciento de los bebedores jóvenes indican que beben porque están disgustados o deprimidos. (Project for Drug Free Schools)

Ocho jóvenes mueren a diario por accidentes automovilísticos relacionados con el alcohol. (Mothers against Drunk Driving)

El 45 por ciento de los jóvenes que beben alcohol, y de ellos el 64 por ciento admiten abusar de la bebida. (Centers for Disease Control and Prevention)

## PyR con el Dr. J {Preguntas y Respuestas}

**P:** Tuve una conversación muy perturbadora con un amigo sobre la experiencia de un padre con el envenenamiento con alcohol. El niño ya había tenido problemas anteriormente con la policía por beber alcohol y se había desmayado una vez más cuando el padre recibió una llamada pidiéndole que fuera a recogerle. El padre no llevó al chico al hospital porque temía que la policía tomara cartas en el asunto otra vez. He conocido a varios jóvenes en el pasado cuyas vidas seguramente habrían sido salvadas de haber recibido atención médica inmediata. ¿Podemos dar a los padres algún tipo de seguridad de que su petición de cuidados médicos no está sujeta a denuncias para que puedan hacer lo que deben para ayudar a sus hijos? ~Padre de dos Jóvenes

**R:** En junio de 2005 la Asamblea General de Colorado aprobó una serie de leyes (House Bill 05-1183) que protegen al menor de edad y hasta dos personas más contra la acción judicial si llaman al 911 para reportar que un menor necesita atención médica debido a la consumición de alcohol, dan sus nombres, permanecen en el lugar de los hechos y cooperan con el personal médico y con las autoridades cuando lleguen. Pueden ver el lenguaje exacto de la ley en la página: [www.state.co.us/gov\\_dir/leg\\_dir/ollssl2005a/sl\\_282.htm](http://www.state.co.us/gov_dir/leg_dir/ollssl2005a/sl_282.htm). Estas leyes fueron promulgadas debido

a los "incidentes de muerte relacionados con el abuso de la bebida por los menores de edad".

El peligro de no llevar a alguien que se ha envenenado con alcohol al hospital es que puede morir. El alcohol es un depresivo y cuando se ingiere demasiada cantidad, se corre el riesgo de disminuir el funcionamiento del sistema respiratorio y la persona simplemente deja de respirar. Trágicamente un padre podría asumir que el muchacho está "durmiendo la borrachera". Es importante precaver en vez de curar y buscar atención médica.

Cuando Gordon Bailey murió a causa de envenenamiento con alcohol hace varios años en una fraternidad de C.U., sus padres fueron entrevistados. Sorprendentemente indicaron que ni ellos mismos entendían bien la fatal naturaleza del envenenamiento con alcohol y que les angustiaba no haberse sentado nunca con su hijo para educarle en esto. La buena noticia es que ustedes si pueden. Después de educarse en el tema, no dejen de educar a sus hijos. No esperen a que esté en la preparatoria. Estas conversaciones no deberían esperar hasta el comienzo de la escuela intermedia. Es importante que volvamos a hablar con frecuencia sobre este y otros tipos de conductas dañinas potenciales (otros tipos

de abuso de sustancias como los cigarrillos, el sexo, los cascos de bicicletas, los cinturones de seguridad y otros tipos de conducta) según va creciendo y madurando el muchacho.

Curiosamente las dos drogas más peligrosas del planeta son las dos que son legales; los cigarrillos y el alcohol. Esto envía un mensaje confuso a nuestros niños. Particularmente porque los padres y nuestra cultura en general modelan el uso de estas drogas con demasiada frecuencia. Si son conscientes de que su hijo abusa habitualmente del alcohol, es crítico que intervengan.

Dependiendo de la seriedad y del estado crónico del abuso, algunas de las intervenciones necesarias podrían incluir: clases sobre el alcohol, limitaciones para manejar; tratamiento para el abuso de sustancias y asistir a Alcoholics Anonymous.

**¿Tiene alguna pregunta? Envíela directamente: Teléfono: 720-217-3270, Fax: 720-381-6089 Email: [Jan.Hittelman@gmail.com](mailto:Jan.Hittelman@gmail.com) Correo: 1527 Pine Street, Boulder 80302**

por Jan Hittelman  
Psicólogo Licenciado

# >> De Padres a Padres - La perspectiva del padre sobre el consumo de alcohol y sus consecuencias

Si bien es importante proteger a las personas que denuncian la consumición de alcohol por menores de edad para conseguirles atención médica, los padres también necesitan ayudar a sus hijos a que aprendan de sus errores. No hace mucho tiempo me encontré enfrentada a estas decisiones difíciles con mi propio hijo y su amigo. Tuve que reportar la experiencia de abuso de consumición de alcohol por un estudiante sénior a la policía mientras le ayudaban en urgencias y también la participación de mi propio hijo esa misma noche.

Ambos recibieron la ayuda y las consecuencias que necesitaban. Después de que el estudiante fuera tratado con éxito en urgencias, sus padres acordaron que se le multara por beber. Dado que nuestro hijo no había consumido lo suficiente como para terminar en la sala de emergencias y no había sido detenido por la policía, decidimos en una consecuencia diferente.

Sabiendo que nuestro hijo había violado el código deportivo que habíamos firmado al principio del año escolar, le instamos (quien dijo, "ningún otro padre hace que su hijo se denuncie") para que le dijera a su entrenador

de Lacrosse y al director de deportes lo que había hecho. Las consecuencias que recibió fueron perder el 10 por ciento del tiempo de participación en los encuentros deportivos esa primavera.

El amigo de mi hijo pudo haber evitado ser multado por beber siendo un menor de edad y mi hijo pudo simplemente no haberle dicho a su entrenador de atletismo sobre la violación del código de conducta. Nosotros, como padres tomamos la decisión de imponer estas consecuencias sobre nuestros hijos por consumo de alcohol siendo menores de edad.

Aunque estas consecuencias no eran exigidas por la ley de Colorado, ambas tuvieron significado en la vida de estos jovencitos. Ambos estudiantes aprendieron de sus errores y pudieron tener un año sénior libre de incidentes, una buena temporada de Lacrosse, graduarse y asistir a universidades en el este del país.

Sé que no todo el mundo estará de acuerdo conmigo pero al haber pasado por esta experiencia, creo firmemente que usar la ley como escudo no es una opción. Cuando dos familias se vieron en la misma situación, la

decisión de una de ellas fue ampararse en la estructura de la ley y la nuestra fue imponer fuertes consecuencias usando el código deportivo de BVSD. Ambas familias enviaron el claro mensaje de que no tolerarán menores de edad beban alcohol y ambos muchachos aprendieron de sus errores.

Conseguir atención médica al joven es importantísimo y no se debería ignorar nunca, pero seguir las reglas de la ley o las consecuencias de la familia pueden ser la diferencia para dejar de exhibir el tipo de conducta que les colocó en esa situación en primer lugar. Es difícil reaccionar en esta situación pero creo que es muy importante que no tratemos la cuestión como si nada hubiera pasado y nos acojamos a una ley cuyo propósito es conseguir la ayuda que necesita un joven en una situación de emergencia.

por Marsha Moritz  
Antigua madre de BVSD

## >> Consejos para los Padres sobre las Vacaciones de Primavera

- 1. ESTABLEZCAN REGLAS – Especialmente no alcohol ni drogas.** Sean claros y específicos sobre sus expectativas y establezcan consecuencias por romper las reglas. Las vacaciones de primavera no deberían ser un descanso de actuar con responsabilidad. Hablen sinceramente sobre los riesgos de usar drogas y de beber, del envenenamiento con alcohol, de la violencia, de enfermedades venéreas y del asalto sexual. Hablen también sobre las drogas que se utilizan para violar como Rohipnol y GHB. Aunque normalmente suelen ser mezcladas con bebidas alcohólicas, también pueden ser introducidas en otras bebidas.
- 2. PREPAREN a su hijo.** Denle consejos de cómo protegerse, como por ejemplo usar el sistema de los amigos (3 o más es mejor) para cuidarse mutuamente e infórmenle sobre las leyes vigentes del lugar al que va a viajar. Imagínense distintas situaciones y hablen sobre cómo manejar las presiones para usar drogas o alcohol y otras cosas.
- 3. SIGAN VIGILANDO** y hagan preguntas. Conozcan el itinerario de su hijo y dónde va a quedarse. Si se queda en casa, sepan cómo va a pasar el tiempo en que no haya supervisión. Hagan preguntas. Exijan que esté en contacto con ustedes por teléfono y asegúrense

de que él también esté disponible. Tengan los teléfonos celulares de los amigos de su hijo y llámenle tan a menudo como lo consideren necesario. Estén en contacto con otros padres para confirmar los planes de los chicos y coordinen las reglas que deben seguir.

**RECUERDEN:** Las investigaciones muestran que los padres son una poderosa fuerza disuasoria contra el uso de las drogas o del alcohol aún cuando los jóvenes están lejos de casa.

### ¿Buscan otras alternativas a las vacaciones de primavera?

Hay organizaciones que ofrecen actividades alternativas durante las vacaciones en vez de los viajes tradicionales. Estas actividades tienden a ser patrocinadas por iglesias, escuelas u otras agencias y están enfocadas en el aprendizaje de servicios sociales o en viajes educativos. Visiten estas páginas web para más información: Student & Youth Travel Association of North America, Break Away: The Alternative Break Connection, and Habitat for Humanity.

[www.theantidrug.com/springbreak/default.asp](http://www.theantidrug.com/springbreak/default.asp)



PORQUE AMO A MI HIJO | 6500 Arapahoe Road | Boulder, Colorado 80303  
Teléfono 303.245.5824 | Fax 303.245.5830 | Email [communications@bvsd.org](mailto:communications@bvsd.org)

**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](http://www.bvsd.org)

## >> Calendario de Clases y Eventos

### MARZO 2009

- 3/11:** Una Conversación con la Comunidad de Parent Engagement Network (PEN) - **Construyendo Puentes – Formas Efectivas para Comunicarse y Conectarse con sus Hijos – presentación de Michael Vladeck** - Miércoles, MARZO 11. 9-11 a.m. Biblioteca de Lafayette, 775 W. Baseline, Lafayette.
- 3/15:** **Cuidando de Nuestros Padres** – Karen Wilding, LCSW  
Lunes 1:00-2:30 p.m. Iglesia Trinity Lutheran, 2200 Broadway, Boulder (esquina noreste de Broadway y Pine). Para información adicional visite la página: [BoulderPsychologicalServices.com](http://BoulderPsychologicalServices.com)
- 3/22:** **“Amor y Lógica Criando Durante los Primeros Años de Manera Divertida”** (por padres de niños de recién nacidos a 6 años) Domingos 22-29 de marzo, 5 de abril, 1:00-5:00 p.m., Centro de Recreación de Louisville. Para información detallada contacte a la instructora Sheryl Schwabe, al 303-520-6803

### ABRIL 2009

- 4/4:** **“Educación Temprana de Forma Divertida de Amor y Lógica”** (para padres de niños menores de 6 años) 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](http://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](mailto:cyn@indra.com)
- 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](mailto:cdivino@mac.com). 9-11:00 a.m. Distrito Escolar del Valle de Boulder -6500 E. Arapahoe, Boulder.