

Novedades de Desarrollo Completo

 Distrito Escolar del Valle de Boulder
Excelencia y Equidad

Mejorar Inspirar
Informar niños sanos son estudiantes más listos

Volumen 3 | Edición 2

OCTUBRE 2010

dentro de DESARROLLO COMPLETO

2 Fomentando el éxito social

Consejos para
padres de
estudiantes de
preparatoria

3 Padres de hoy con el Dr. J

Conexiones con la
comunidad: Una
guía de recursos
para estudiantes

4 Programa gratuito BreakThroughArts de la YMCA para los adolescentes del valle de Boulder

5 Calendario de Clases y Eventos

6 Se ha creado un nuevo sitio web para ayudar a los latinos a comparar las opciones de cobertura de seguro de salud públicos y privados

En memoria a

La Mesa Editorial de Desarrollo Completo lamenta profundamente la pérdida de nuestra Editora de Publicación, Marsha Moritz, quien falleció la semana pasada después de una lucha larga y valiente contra el cáncer. Marsha fue por mucho tiempo una defensora de la educación de los padres sobre cómo apoyar el desarrollo saludable de los jóvenes y sin ella, el boletín del Noticiero de Desarrollo Completo no se hubiera creado. También entre sus numerosas contribuciones a BVSD, fue co-fundadora de la Red de Participación de Padres (Parent Engagement Network, PEN). Además fue presidenta del comité del Manual de Porque amo a mi hijo. Todos la extrañaremos mucho.

>> Adultos / Relaciones Estudiantes

“Uno mira al pasado con agradecimiento a los brillantes maestros, pero con gratitud a aquellos que han tocado nuestros sentimientos humanos. El currículo la materia prima necesaria, pero el calor es el elemento vital para el crecimiento de la planta y para el alma del niño”. ~Carl Jung

Las palabras del Dr. Carl Jung reflejan la naturaleza esencial de una relación positiva escolar de adulto y estudiante. Cuando éstas son sanas y fuertes, los niños se esmeran más y se retan a sí mismo – se desarrollan de manera incalculable.

Aquí en BVSD, estas relaciones de adultos y estudiantes son muy apreciadas y, como tal, son parte de nuestras metas del distrito para “crear y mantener un entorno de aprendizaje seguro y positivo que protege y respeta los derechos de todos los individuos, medidos por resultados concretos de la encuesta anual de ambiente escolar de BVSD”. Los resultados de la encuesta de clima administrada en la primavera pasada mostraron cambios significativos y positivos en los niveles de primaria y de intermedia. Los estudiantes reconocieron sentirse queridos y respetados por sus maestros e informaron que los adultos en la escuela están disponibles para hablar con ellos y para escuchar a sus necesidades. A nivel de escuela preparatoria, los estudiantes continúan indicando que tienen un adulto en la escuela en quien ellos confían y que se sientan seguros de hacer preguntas. Los resultados del estudio se mantuvieron estables en que la mayoría de los estudiantes se sientan respetados y escuchados por los maestros.

Construir y mantener relaciones saludables entre los adultos y los estudiantes es el elemento vital de la calidez que el Dr. Carl Jung describe. Con confianza, respeto, seguridad y cuidado en una relación, no hay límite de lo que se puede lograr.

¡He aquí a un año maravilloso de crecimiento y aprendizaje!

por Sennen Knauer, M.Ed.
Consejera Escolar y Coordinadora de Consejeros de BVSD

>> Fomentando el éxito social

Un nuevo año escolar representa a los estudiantes la oportunidad de “pulir” sus relaciones ellos mismos y con los demás. Si su hijo es tímido o solitario ayúdele a identificar qué aspectos saludables disfrutan de ellos mismos y estimúelos a realizar actividades que les animen.

¿Qué es lo que sus hijos aprecian de ellos mismos? ¿Son musicales, atléticos, amables, inteligentes, perspicaces o energéticos? ¿Se preocupan por los animales, por el medio ambiente, están interesados en los deportes o en las artes? ¿Hay la oportunidad de utilizar sus habilidades e intereses a través de la escuela, un empleo o trabajo voluntario? Mientras ayudar a otros puede ser intimidante, también puede aumentar la autoestima y la experiencia académica. Ya sea que estén conociendo a una persona nueva o uniéndose a un club, afirmele a su hijo que el sentirse incómodo presentándose a otras personas es normal. Pueden minimizar su resistencia con algunos pasos simples. Usted puede modelar estas conductas y si sus hijos están dispuestos, practique estas habilidades sociales con su hijo.

Al acercarse a una persona nueva, respire hondo y relájese. Mire directamente a los demás y diga su nombre. Muestre interés y preocupación, haga preguntas pertinentes y mantenga una actitud positiva. Escuche atentamente y no interrumpa. De reconocimiento verbal o visual de que sigue la conversación, como diciendo está bien, o asintiendo con la cabeza.

Si se establece una relación, ¡excelente! Anime a su hijo a que invite a un nuevo amigo para el almuerzo o para que estudien juntos. Si se unen a una organización ayúdeles a cumplir con sus compromisos. Recuérdele que no todas las personas lo apreciarán. Si una introducción no fue satisfactoria, reconozca su valor y trate de mantener una actitud positiva. El mundo necesita todo tipo de talento y energía. El rechazo es común, pero no define lo que somos.

Anime a su hijo a decir: “No, gracias”, “no me interesa” o “me tengo que ir” si le piden que haga algo que lo haga sentirse incómodo. Ponerse a sí mismo en peligro a cambio de tener compañía puede ser tentador, pero la diversión dura poco y las consecuencias pueden ser fatales.

Lo más importante es aceptar las conductas pro sociales de su hijo, de esa manera usted aumentará la probabilidad de que ocurra de nuevo.

por Elizabeth Matthews, LPC
Miembro de Boulder Psychological Services (BPS)

>> Consejos para padres de estudiantes de preparatoria

El inicio de la escuela preparatoria es un momento emocionante en la vida de su hijo. Como padre, es importante continuar ayudándoles a tomar decisiones positivas que los mantengan sanos y seguros. Para ayudarle a apoyar a su hijo, los adolescentes en el Programa Gateway Drugs Peer Education compilaron sus mejores consejos para los padres de estudiantes en preparatorias [1].

- **Esté alerta.** Esté atento a cambios en el comportamiento. Un solo cambio puede parecer insignificante, pero varios pueden ser un signo de algo más grande. No se deje sorprender.
- **Hable con sus hijos.** Asegúrese que sepan que no es un tema prohibido. Comparta sus propias experiencias y cómo se siente acerca de sus propias decisiones y las de ellos. Comparta información sobre su familia. Los niños que saben que ha habido problemas de abuso de sustancias en su familia, saben que tienen que ser aún más cuidadosos. Si usted se entera que su hijo está usando drogas o alcohol, o sospecha que lo están haciendo, no lo ignore. Póngase en contacto con los recursos que pueden ayudarle a usted y a su hijo.
- **Ayude a su hijo a estar seguro.** Deje que su estudiante sepa que si hace una mala elección y necesita ayuda, puede llamarle a usted. Hablen de ello al día siguiente cuando todos estén en un mejor estado de ánimo. Háblele sobre el “refugio seguro” y los signos de intoxicación etílica. Asegúrese de que usted ya haya elaborado un plan con él para diferentes situaciones y cómo mantenerse seguro.
- **Sea un buen ejemplo.** Si usted espera que su hijo tome buenas decisiones, ponga el ejemplo. Lo está observando.

[1]The Gateway Drugs Peer Education program trains high school volunteers to teach middle and high school students about the consequences and impacts of drug use and abuse.

>> Padres de hoy con el Dr. J

Al acercarnos a la semana del Listón rojo* (octubre 23-31), se nos recuerda de los desafíos que enfrentan nuestros jóvenes con respecto a la experimentación con las drogas y el alcohol. Los datos más recientes indican que después de la marihuana, los medicamentos recetados son las drogas ilícitas que más se consumen por los niños de 12-18 años de edad en los Estados Unidos. Las drogas recetadas abusadas más comúnmente son opiáceos (Oxycontin, Vicodin, Demerol), depresores del sistema nervioso (Membutal, Xanax, Valium) y los estimulantes (Ritalin, Adderall). Entre 1998 y 2008, las admisiones a tratamientos por analgésicos prescritos aumentaron un 460 por ciento, de acuerdo con el Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés). Muchos niños y adolescentes asumen que los medicamentos recetados son seguros ya que el médico los prescribe. Mal usadas, estos fármacos pueden ser muy peligrosos y hasta mortales. La fuente más común para muchos de nuestros jóvenes no es un traficante de drogas, sino el gabinete de medicinas de la familia. Esto no es sólo un problema entre los adolescentes mayores. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Uso de Drogas y Salud (NSDUH, 2007), los medicamentos recetados son el fármaco de elección de los niños de 12 a 13 años de edad.

Sabemos que cuando los padres le dejan saber a sus hijos que desaprueban fuertemente el uso de drogas y alcohol, sus hijos tienen menos probabilidad de involucrarse en estas conductas. La mayoría de los padres, sin embargo, no hablan sobre el abuso de medicamentos recetados, por lo general se centran más en la marihuana, el alcohol y las drogas de la calle. Tenemos que agregar esto a la conversación.

Como padres, esto es lo que podemos hacer ahora para proteger a nuestros niños:

- Discutir los peligros del abuso de medicamentos recetados con los niños.
- Asegurarse que los medicamentos prescritos en su casa no estén accesibles a sus niños ni a sus amigos.
- Si tiene medicamentos viejos en la casa, deshágase de ellos correctamente.

Para obtener más información, visite el sitio web www.nfp.org de National Family Partnership.

El Dr. Jan Hittelman, es un psicólogo licenciado, Director de Boulder Psychological Services y Fundador de Boulder Counseling Cooperative. Pueden enviar sus preguntas o comentarios sobre esta columna mensual por e-mail a: jan.hittelman@gmail.com, o por teléfono al: 720-217-3270.

*La semana del Listón Rojo es una celebración nacional patrocinada por la Asociación Nacional de la Familia (NFP, por sus siglas en inglés). Su objetivo es acercar a las personas y comunidades para tomar una posición de apoyo visible contra el abuso de sustancias. La campaña del Listón Rojo se inició cuando los traficantes de drogas en la ciudad de México asesinaron a un agente de la DEA Kiki Camarena en 1985. Esto comenzó la tradición de mostrar listones rojos como símbolo de la intolerancia hacia el uso de drogas.

Obtenga más información en la página web de la PFN: www.nfp.org/.

>> Conexiones con la comunidad: Una guía de recursos para estudiantes

El Directorio de oportunidades en la comunidad para los Jóvenes de BVSD ya tiene un nuevo nombre: Conexiones con la comunidad: Una guía de recursos para estudiantes. La guía se puede encontrar en www.bvsd.org/guide. Esta publicación anual de BVSD está llena de actividades y servicios enriquecedores que apoyan la salud y el bienestar de los niños y jóvenes. Las categorías incluyen los deportes, la salud y los servicios de apoyo, tutoría y las artes. Las copias en papel se pueden encontrar en las escuelas a partir de mediados de septiembre. Usted puede solicitar una copia en inglés o en español llamando a Marla Riley al 720.561-5250, o por correo electrónico a marla.riley@bvsd.org.

>> Programa gratuito BreakThroughArts de la YMCA para los adolescentes del valle de Boulder

La YMCA del Valle de Boulder y la preparatoria September High School se han unido para traer a los adolescentes del Valle de Boulder el programa más completo de clases gratis de arte después de la escuela. El "BreakthroughArts de la YMCA" y "September High School After Hour Arts" proveen un lugar seguro, libre de drogas para los adolescentes donde pueden pasar sus tardes explorando su creatividad, conectarse con adultos de confianza y crear relaciones duraderas con sus compañeros. Con las clases que han sido diseñadas por los adolescentes, todos los jóvenes tienen la oportunidad de encontrar su pasión, crear características en su desarrollo y reavivar su amor por el aprendizaje.

Todas las clases son gratuitas. Preferimos que los estudiantes se inscriban por adelantado para las clases, aunque se aceptan estudiantes sin previa registración.

Horario de clases de otoño:

Y = Una clase de BreakThrough Arts de la YMCA

S = Una clase de September High School After Hour Arts



Ilustración de comiquitas

y cuentos gráficos

Lunes • 9/13 al 11/15 • 3:30 a 5:30 p.m. (Y)
Estudio de arte/Escuela preparatoria Boulder

Producción de música Hip Hop

Lunes • 9/13 al 11/15 • 3:30 a 5:30 p.m. (S)
Edificio de música/September High School

Baile Hip Hop

Martes • 9/14 al 11/16 • 3:45 a 5:00 p.m. (Y)
Estudio Group X/Mapleton Center YMCA

Máximas naturales: Alternativas saludables para drogas y alcohol

Martes • 9/14 al 11/2 • 3:30 a 5:30 p.m. (S)
Edificio de artes de la comunidad/September High School

Laboratorio de música abierto

Martes • 9/14 al 11/16 • 4:00 a 6:00 p.m. (Y)
Edificio de música/September High School

El arte del billar

Miércoles • 9/15 al 11/17 • 4:00 a 6:00 p.m. (Y)
Odd Fellows Lodge

Danza contemporánea

Miércoles • 9/15 al 11/1 • 4:00 a 5:15 p.m. (Y)
Spirit Mind Body Studio - Mapleton Center YMCA

Impresiones en tela y teñir con distintos colores "amarrados"

Miércoles • 9/15 al 11/17 • 3:30 a 5:30 p.m. (S)
Community Arts Building - September High School

Yoga

Miércoles • 9/15 al 11/17 • 4:00 a 5:00 p.m. (Y)
Spirit, Mind, Body Studio/Arapahoe Center YMCA

Artes culinarias

Jueves • 9/16 al 11/18 • 4:00 a 6:00 p.m. (Y)
Sala de catering/Preparatoria Centaurus

Diseños en cáñamo y Henna

Jueves • 9/16 al 11/4 • 3:30 a 5:30 p.m. (S)
Edificio de artes de la comunidad/September School

SoulCollage®

Viernes - 9/24 al 11/12 • 3:30 a 5:30 p.m. (S)
Edificio de artes de la comunidad/September School

Para obtener más información sobre los programas de la YMCA, póngase en contacto con una persona de nuestras dos localidades en el condado de Boulder:

Arapahoe Center: 95th y Arapahoe, Lafayette 303-664-5455

Mapleton Center: 28th y Mapleton, Boulder 303-442-2778

www.ymcabv.org

>> Calendario de Clases y Eventos

OCTUBRE 2010

Miércoles, 20 de octubre, 6:30 – 8:30 p.m.

PEN presenta – Secretos del éxito en la crianza de sus jóvenes

Louisville Middle School, 1341 Main St., Louisville

Presentadora Sue Blaney, autora de *Please Stop the Rollercoaster: How Parents of Teens Can Smooth Out the Ride* (“Por favor, paren la montaña rusa: Cómo los padres de adolescentes pueden suavizar el viaje”)

Se aceptan donaciones. Para obtener más información, www.pleasestoptherollercoaster.com

Miércoles, 20 de octubre, 6:30 p.m.

Reunión del Consejo de padres de BVSD

Sala de conferencias Aspen del Centro de Educación, 6500 East Arapahoe Road, Boulder. El Consejo de Padres del distrito del valle de Boulder (DPC, por sus siglas en inglés) es un foro mensual y un animado intercambio de ideas para todas las escuelas en el Distrito Escolar del Valle de Boulder. La reunión de octubre se centrará en las mejores prácticas de recaudación de fondos y la revisión del plan principal de seguridad del distrito con una discusión especial sobre la concesión REMS recientemente adjudicada y qué se hará con ese dinero.

Jueves, 21 de octubre, 9 a.m. – mediodía

PEN presenta – Un taller de uno a uno con Sue Blaney

Centro de Educación de BVSD, 6500 E Arapahoe, Boulder

Únase a la presentadora Sue Blaney, autora de *Please Stop the Rollercoaster: How Parents of Teens Can Smooth Out the Ride* durante un taller de uno-a-uno. Obtenga información sobre cómo criar a su hijo con la convicción, la comunicación y el amor. Hay una cuota para este taller. Para más información contacte a Kathy Valentine at valstone2@hotmail.com o 303-810-6456.

Domingo, 24 de octubre, 4:00 – 6:00 p.m.

Presentación de intercambio de jóvenes Rotary

Cafetería de la escuela preparatoria Fairview. Llame para obtener más detalles. Contacto: Joe Prizio zprizio@comcast.net o al 303.517.5289

Estudiantes de la escuela preparatoria y padres, por favor marquen su calendario para una presentación animada e informativa sobre las oportunidades para estudiar en el extranjero durante un año académico. Abierto a los adolescentes de 15 ½ a 18 ½ años de edad en el momento del intercambio. Las inscripciones para el año académico 2011/2012 serán a mediados de noviembre de 2010. Solicita en tu año sophomore (estudiante de segundo año), junior o incluso el último año. *Intercambio de jóvenes Rotary (RYE) ha enviado a estudiantes por todo el mundo desde 1929. Cada año los clubes rotarios de todo el mundo organizan miles de intercambios de estudiantes en escuelas preparatorias. Los rotarios que participan en este compromiso - sin fines de lucro - son voluntarios, ayudando a mantener bajos los costos a las familias de los estudiantes de intercambio.*

Se requiere reservación.

novedades de
DESARROLLO
COMPLETO

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

Editor

>> Maela Moore
Comunicaciones
de BVSD

Contribuidores

>> Paula Nelson
PEN Chair

>> Briggs Gamblin
Comunicaciones
de BVSD

>> Sennen Knauer
BVSD Counseling

¡Búsquenos en la web!
www.bvsd.org

>>Calendario de Clases y Eventos

OCTUBRE 2010

Lunes, 25 de octubre, 7:00 – 8:30 p.m.

Qué pueden hacer los padres cuando su hijo está usando drogas

Serie de talleres para un camino exitoso como padres. Biblioteca pública Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder. Más información sobre las estrategias en la crianza de los hijos y tratamientos más efectivos para un niño que está experimentando con drogas. Facilitado por: **Linda Cain, MSED Kat Hunt, CACIII, Jen Sutton, LPC, LAC.** Este taller es gratis y abierto al público. Para obtener más información, visite: www.BoulderPsychologicalServices.com

Miércoles, 27 de octubre, 6:30 – 8:00 p.m.

Inicio del grupo de padres lectores de PEN

Regístrese en un grupo de lectura en esta sesión informativa. Para mayor información contacte a Fawnda Hathaway, Coordinadora del grupo lector, en fawnda@comcast.net o a Kathy Valentine, valstone2@hotmail.com o llamando al 303-810-6456.

NOVIEMBRE 2010

Lunes, 1 de noviembre

ADHD (déficit de atención e hiperactividad): Diagnóstico, desafíos y tratamiento

Aprenda cómo el ADHD se diagnostica correctamente, impacta a los que sufren de sus síntomas y medios eficaces para el tratamiento este trastorno desafiante. Moderadora: **Leisha Conners Bauer**; Panelistas: **Dr. Wyatt Fisher, Dr. Jan Hittelman, Elizabeth Matthews, LPC, Dr. Leland Johnston.** Sala de conferencias del Consejo de educación de BVSD (6500 East Arapahoe, Boulder) simultáneamente en el canal 22 de cable Comcast. Para obtener más información: www.BoulderPsychologicalServices.com.

Sábado, 6 de noviembre, 8:30 a.m. – 4:00 p.m.

Atrasado, perdido y sin preparación: Una conferencia sobre problemas de atención

Centro de Educación de BVSD, 6500 E Arapahoe, Boulder

¿Está preocupado por su hijo? ¿Ha escuchado las temidas palabras “Su hijo no presta atención”? ¿Su hijo tiene problemas en la escuela enfocándose, terminando o buscando objetos?

Esta conferencia es para usted si está preocupado, tratando de obtener un diagnóstico o quiere saber más acerca de cómo trabajar con la escuela de su hijo. Los problemas de atención incluyen AD/HD (déficit de atención e hiperactividad) junto con el autismo, problemas de salud mental y otros. **Habrá traducción al español.** Para obtener más información, contacte a Anna Stewart a través del Centro de apoyo para padres en el 720-561-5918 o por ann.stewart@bvsd.org.

Clases para padres de Foothills

Las clases que se ofrecen incluyen “Cómo ser un padre con amor y lógica®”, “REAL Parenting®” (un taller para padres y jóvenes, enseñado simultáneamente), “Siblings Without Rivalry™”, (Hermanos sin rivalidad), y “Love and Logic Early Childhood Parenting Made Fun!®” (Amor y lógica crianza de los hijos desde la infancia de forma divertida). Obtenga más información y el horario de clases actual en <http://www.foothillsparentingclasses.com/>

>>Se ha creado un nuevo sitio web para ayudar a los latinos a comparar las opciones de cobertura de seguro de salud públicos y privados

El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de los EE.UU. recientemente creó www.CuidadodeSalud.Gov, el primer sitio web en español de su clase para ayudar a los consumidores a tomar el control de su cuidado de salud mediante la conexión a la información y a los recursos que les ayudarán a suscribirse a coberturas de calidad y cuidado de salud accesibles.

“CuidadoDeSalud.gov facilitará a los latinos en todo el país una mejor información sobre las opciones que tienen, el costo de ellas y lo que pueden esperar de su médico - específico a su situación de vida y de la comunidad local”, dijo el Secretario del HHS Kathleen Sebelius.

El sitio web es una ventanilla única para la información sobre la implementación de la Ley de asistencia asequible, así como otros recursos de cuidado de la salud. El sitio web conecta a los consumidores a la clasificación de la calidad de los proveedores locales de atención de la salud, así como a los servicios preventivos.

En octubre de 2010, CuidadoDeSalud.gov incluirá estimados de los precios de los planes de seguro de salud. En las próximas semanas y meses, también se publicará la nueva información sobre la prevención de enfermedades y padecimientos y mejorar la calidad de la atención de la salud para todos los estadounidenses.