

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 4

ENERO 2011

dentro de DESARROLLO COMPLETO

2 Bienestar emocional
ligado al logro
académico

El manejo de la
tensión: dando el
ejemplo de forma
más saludable

3 El mantener buena
salud mental es un
acto de equilibrio

El acceso a
servicios de salud
mental

4 Calendario de
Clases y Evento

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

¡Esté atento para la
nueva edición de la
Guía del Desarrollo
Completo!

>> 10 Resoluciones de año nuevo para familias más sanas

La razón principal por la que a veces no logramos cumplir nuestras resoluciones de año nuevo, es que éstas son muy ambiciosas. Aquí hay una lista de resoluciones fáciles, manejables que usted no solamente podrá implementar con éxito sino también tendrán impacto positivo en su familia.

1. **Trate de no ahogarse en un vaso de agua.** Muy a menudo pasamos horas incontables discutiendo con nuestros hijos sobre pequeños problemas, cuando deberíamos estar realmente enfocados en las cosas más importantes.
2. **Escuche con atención.** Los padres pasan mucho tiempo hablando (por ejemplo regañando) a sus hijos y no pasan suficiente tiempo escuchando realmente los pensamientos y sentimientos de sus hijos.
3. **Hable sobre su orgullo.** Como padres, a menudo nos sentimos orgullosos de nuestros hijos, pero rara vez pensamos en decirles cómo nos sentimos y desestimamos cuánto ellos necesitan escuchar eso.
4. **Enfóquese en el esfuerzo, no los resultados.** El enfocarse en los esfuerzos que su hijo(a) pone en hacer las cosas, lo(a) ayudará a tener más confianza y a ser más competente.
5. **Deje que su hijo(a) tome responsabilidad de su propio trabajo escolar.** Desde quinto grado en adelante, el hacer un cambio de controlar a sugerir cuando se trata de la tarea, resultará en enseñar a su hijo(a) a ser más responsable y menos dependiente.
6. **Pase tiempo individual con su hijo(a) haciendo algo divertido.** Haga un esfuerzo para pasar por lo menos una hora al mes con cada uno de sus hijos, haciendo algo que los dos disfruten.
7. **De el ejemplo en estar físicamente activo.** Haga ejercicio regularmente e invite a su hijo(a) a participar ya que el ejercicio físico beneficiará a ambos física y emocionalmente.
8. **Diga la palabra "amor".** A menudo suponemos que nuestros hijos lo saben, pero es importante expresar con palabras nuestros sentimientos de amor desde el corazón.
9. **Cuide de usted mismo.** Asegúrese de que además de cuidar de los miembros de su familia, usted también recuerde hacer cosas divertidas, relajantes, que usted pueda disfrutar y que reduzcan su nivel de tensión.
10. **Recuerde la suerte que tiene usted.** Mientras que todos tenemos la tendencia a dar por sentado lo que tenemos, considere lo afortunados que usted y su familia son y celebrenlo a menudo.

Cada semana de este año, trate de enfocarse en una de las resoluciones de arriba. Cualquier mejora en una o más de estas áreas debe ser considerada una victoria mayor. Los mejores deseos para un feliz y saludable año nuevo, para usted y su familia.

Dr. Jan Hittelman, psicólogo licenciado, es Director de Boulder Psychological Services y Fundador de Boulder Counseling Cooperative. Las preguntas o comentarios para esta columna mensual se pueden enviar por correo electrónico a: jan.hittelman@gmail.com, o al teléfono: 720-217-3270

>> Bienestar emocional ligado al logro académico

Investigaciones nacionales han mostrado un nexo entre la salud emocional de estudiante y el logro académico. En California, los investigadores han encontrado que con el tiempo, el incremento en los niveles de tristeza o la desesperanza están relacionados con subsecuentes descensos en las calificaciones de exámenes de lectura, lenguaje y matemáticas.

Sabía usted que:

- el 24 por ciento de los estudiantes de preparatoria del distrito escolar de Boulder (BVSD) reportaron sentirse tristes o desesperados casi cada día durante dos o más semanas?
- El 13 por ciento de los estudiantes de preparatoria del distrito escolar de Boulder (BVSD) han considerado seriamente intentar suicidarse?
- 51.3 por ciento de los estudiantes de preparatoria del distrito escolar de Boulder (BVSD) por lo general reciben ayuda cuando se sienten tristes o desesperados?

Afortunadamente, el 81 por ciento de los estudiantes de preparatoria del distrito escolar de Boulder (BVSD), tienen alguien con quien hablar cuando se sienten tristes o desesperados. (Encuesta de Riesgos juveniles del condado de Boulder 2009)

El manejo de la tensión, estrategias efectivas para hacer frente a la tensión y el estar al tanto de los recursos disponibles son todas las herramientas que pueden reducir los sentimientos de tristeza o desesperación.

>> El manejo de la tensión: dando el ejemplo de forma más saludable

“No puede haber una crisis más tensa la semana próxima. Mi horario ya está lleno.” - Henry Kissinger

Mientras que el invierno trae consigo algunos de los días festivos favoritos y un cambio significativo en las estaciones, también puede traer mucha tensión. El ir de compras, visitar a los familiares, el trabajo y la economía puede ejercer presión en nuestras vidas. En realidad, la vida nos trae a todos algunos momentos de tensión, junto con obstáculos. La Encuesta de Riesgos juveniles del Condado de Boulder 2010, encontró que el 66.7 por ciento de los padres que respondieron indicaron que la tensión es un problema clave para la salud de los adolescentes de hoy.

Desafortunadamente, el abuso de sustancias es a menudo una forma en que los jóvenes intentan “manejar” la tensión. La Encuesta de Riesgos Juveniles del Condado de Boulder (YRBS) indicó que para el 12vo grado, el 83 por ciento de los estudiantes que respondieron la encuesta en el distrito escolar de Boulder, han probado alcohol, 65 por ciento han fumado marihuana, el 56 por ciento ha fumado cigarrillos y el 15 por ciento ha usado cocaína.

El dar el ejemplo en formas saludables de manejar la tensión de forma consistente, puede ayudar a los hijos a manejar su propia tensión de forma saludable también. Aquí hay algunas sugerencias que pueden ayudar:

1. Sea consciente.

Cuando comience a sentirse tenso, pregúntese de donde se origina esa tensión- relaciones personales, el trabajo, el dinero y el manejo del tiempo son algunos de los sospechosos comunes. Haga un plan que tenga soluciones específicas para las cosas que usted puede cambiar.

2. Distráigase.

Es clave el que usted distraiga su mente de la tensión. Aún con un plan, es fácil estancarse en la preocupación. Encuentre algo- el ejercicio, un libro, una película- con lo que usted pueda distraer su mente de la tensión y le ayude a relajarse.

3. Hable.

El hablar sobre lo que le produce la tensión puede ayudarle a reducir los niveles de ésta. Algunas veces solamente necesitamos escuchar que las cosas se dicen en voz alta para obtener otra perspectiva. Los amigos y la familia pueden dar gran perspectiva.

4. Respire!

La respiración profunda puede aliviar algunos de nuestras respuestas físicas a la tensión. Respire por la nariz, sosténgala por cinco segundos y exhale lentamente por la boca. Hágalo cinco veces y vea cómo se siente.

Aprendemos a manejar la tensión de nuestros padres y el ambiente. Comprometámonos a mostrarnos unos a otros, maneras que no incluyan sustancias adictivas. Para aprender más sobre la Educación y la Educación sobre el Tabaco de Salud Pública del condado de Boulder (Boulder County Public Health's Tobacco Education and Prevention Partnership), visite: www.BoulderCountyTobacco.org.

por Jennifer Kovarik y Tom Rafferty
Salud pública del Condado de Boulder

>> El mantener buena salud mental es un acto de equilibrio

El prevenir la tensión crónica es una habilidad alcanzable y es una habilidad importante para enseñar a nuestros hijos. El poner el ejemplo en la práctica de mantener buena salud mental es la mejor manera de ayudar a nuestros hijos a hacer lo mismo.

Al promover los componentes esenciales de la salud mental- nuestro bienestar físico, emocional, intelectual, social y espiritual- construimos la habilidad óptima y las reservas de apoyo para manejar la tensión. Tenemos poco control sobre lo que está sucediendo fuera de nosotros mismos, pero tenemos control total sobre la respuesta que damos a eso.

Los humanos tendemos a llenar nuestra mente con preocupaciones sobre el futuro y remordimientos del pasado. El planear, las preocupaciones y los recuerdos, nos roban el momento presente. Otra causa muy bien conocida es el pensar obsesivo. La mayoría de nosotros nos hemos involucrado en tocar "nuestro disco rayado" una y otra vez. Yo he escuchado esto descrito como "estar encerrado en una cabina telefónica con un lunático." Nuestros patrones de pensamiento son solamente hábitos. Podemos borrarlos y poner un nuevo programa que nos permita ir en nuevas direcciones. Aquí hay una fórmula que puede ayudar hacia ese cambio:

- Renuncie a sus esperanzas de tener un pasado diferente.
- Respire profundo tres veces. Esté presente en el momento.
- Revise sus metas y el estado de sus intenciones claramente.
- Escoja su conducta.
- Si usted falla en lograr la meta completa, identifique la conducta o evento que le dio eso como resultado.
- Tenga cuidado con culpar a los demás.
- Nos llenamos de frustración cuando tratamos de cambiar la conducta de otros.
- Comience de nuevo. Renuncie a sus esperanzas de tener un pasado diferente...

por Ann Kloos, LCSW, CACII
Miembro de Boulder Psychological Services

Hay un dicho, "Si seguimos haciendo lo que siempre hemos hecho, solamente vamos a estar en donde ya hemos estado." Con práctica, podemos aprender a responder a los causantes y eventos externos de la tensión de forma que se nos dé un sentido de competencia y positivo valor personal. El aprender a descubrirnos a nosotros mismos respondiendo de forma efectiva es el primer paso.

>> El acceso a servicios de salud mental

Asegúrese de que su proveedor de salud mental, es licenciado y experimentado. Usted puede revisar el estado de la licencia de un psicoterapeuta en línea al: www.dora.state.co.us/dora_pages/ProfessionVerification.htm.

Trate de asegurarse de él o ella tenga experiencia trabajando exitosamente con clientes de un grupo de edad similar. Usted puede lograr esto al tener recomendaciones de amigos, compañeros de trabajo o profesionales en la comunidad (su pediatra, consejeros escolares, intervencionistas, etc.). Además, no dude en entrevistar primero al terapeuta por teléfono. Pregúntele sobre su experiencia trabajando con clientes de edades similares a la suya y cómo él o ella trata a alguien con síntomas con los que usted está preocupado. Programe una visita inicial para asegurarse de que usted siente que funcionará.

Recursos de salud mental de bajo costo en la comunidad:

- **Boulder Counseling Cooperative (BCC):** en asociación con psicoterapeutas locales licenciados, BBC brinda servicios de psicoterapia asequibles a familias e individuos de medios y bajos ingresos. www.BoulderCounseling.org
- **Boulder County Prevention/Intervention Program:** este es un programa de asociación de muchas agencias que brinda prevención, intervención y servicios de intervención de crisis para estudiantes y familias de escuela intermedia y preparatoria en los distritos escolares del Valle de Boulder y el Valle de St. Vrain. www.bouldercounty.org/help/family/pages/interventionprogram.aspx
- **Mental Health Center Serving Boulder and Broomfield Counties (El centro de Salud mental) (MHCBBC):** en asociación con otros, el Centro MHCBBC mejora la calidad de vida y reduce la carga de la enfermedad, al brindar servicios basados en la comunidad, comprensivos, para aquellos con necesidad más grande. www.mhcbc.org
- **Second Wind Fund of Boulder County:** este programa brinda servicios de consejería para disminuir la incidencia de suicidio en los adolescentes al remover barreras financieras y sociales para tratar a jóvenes en riesgo y problemas de depresión. www.secondwindfundofbouldercounty.org

>> Calendario de Clases y Eventos

ENERO 2011

Lunes 3 de enero, 2:00 p.m.

30 Aniversario e inauguración de las nuevas instalaciones para el Programa de padres adolescentes

Arapahoe Campus, 6600 East Arapahoe Road, Boulder
Puertas abiertas para la Inscripción abierta, 9:00 a.m.-5:00 p.m.

Lunes 10 de enero, 7:00-8:30 p.m.

Caminos para educar a los hijos con éxito – Evento patrocinado por PEN “You Twit Face”

Presentadora: Jennifer Korb, Presidente de la Fundación para la seguridad Cibernética (Internet Safety Foundation)

www.internetsafetycolorado.org

Centro de Educación - 6500 E Arapahoe, Boulder

¡En vivo desde la Sala de la Junta Directiva de BVSD!

Únase a los expertos locales para discutir temas importantes sobre la crianza de los hijos y conteste sus preguntas en vivo, durante la transmisión. Únase a la audiencia en vivo en la sala de la Junta Directiva de BVSD, véalo por canal 22 de Comcast, o por su computadora en

<http://bvsd.org/BV22/Pages/PathwaystoParentingSeries.aspx>

Este foro se enfoca en cómo los padres pueden aceptar de buena gana el mundo de la tecnología.

Martes 11 de enero, 6:00-7:15 p.m.

Noches de Universidad para padres de BVSD

Escuela Primaria Emerald, 755 W. Elmhurst Place, Broomfield

Patrocinado por la oficina de Éxito estudiantil del distrito escolar de Boulder, PEN, los consejeros del distrito y el departamento de Lenguaje, Cultura y Equidad de BVSD. Estas presentaciones son para padres con niños en escuela primaria, y dirigidas a familias de bajos recursos que tienen muy pocos o ningún familiar que haya asistido a la universidad. Presentada en colaboración con el programa estatal de ahorros, CollegenInvest, estas presentaciones darán a los padres información práctica y estratégica, dejándoles saber que hay verdadera esperanza de que su estudiante de primaria pueda asistir a la Universidad, especialmente si comienzan a ahorrar desde ahora. **Los niños, hermanos menores y demás miembros de la familia son bienvenidos, se brindará servicio de guardería y bocadillos ligeros.**

Tendremos un sorteo de una beca de \$250 como inicio del plan de ahorros de parte de CollegenInvest. La presentación se hará tanto en Inglés como en Español.

novidades 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**

Conners Bauer
Boulder Healthy
Youth Alliance

>> **Dr. Jan Hittelman**

Boulder Psychological
Services

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

ENERO 2011

Jueves 13 de enero, 6:00-8:00 p.m.

Distrito escolar de Boulder (BVSD) y el Centro para la Vida Comunitaria (ACL) Presentan - En el camino: Transición a la vida adulta (para estudiantes con discapacidades)

El tema para este mes es “Servicios para adultos”.

Centro de Educación, 6500 East Arapahoe, Boulder

¿Estás preparado para iniciar el camino a la edad adulta? ¿Sabes qué necesitas traer? ¿Sabes a donde quieres ir?

Estos talleres mensuales durante el año, le ayudarán a contestar estas preguntas para su niño o adolescente y le daremos las herramientas, la información y las estrategias para pensar y planear un futuro significativo que incluya trabajo, relaciones y vida independiente. Para más información, comuníquese con Anna Stewart al 720-561-5918.

Viernes 14 de enero

8va Conferencia Anual de Liderazgo de Jóvenes Indios Americanos

El departamento de Lenguaje, Cultura y Equidad del distrito escolar de Boulder, patrocina cinco conferencias de Liderazgo de Jóvenes cada año, las cuales brindan a los estudiantes oportunidades para aprender habilidades de liderazgo, ganar orgullo y trabajar con otros estudiantes que comparten su herencia, su cultura, su historia y sus experiencias. El siguiente es el calendario para las Conferencias de Liderazgo de Jóvenes este año:

14 de enero – Indios Americanos (Coordinadora: Patrita “Ime” Salazar)

24 de enero – Latinos (Coordinador: Bill de la Cruz)

1 de febrero – Escuelas Seguras (Coordinadora: Cynthia Hildner)

7 de febrero – Asiático-Americanos (Coordinadora: Karen Shimamoto)

17 de febrero – Afroamericanos (Coordinadora: Debra Frazier)

Para más información, por favor comuníquese con el Departamento de Lenguaje, Cultura y Equidad de BVSD, al 720-561-5073.

Lunes 17 de enero

Día de Martin Luther King, Jr.

No hay clases en el Distrito escolar de Boulder / Las oficinas del distrito también estarán cerradas

Lunes 24 de enero, 7:00-8:30 p.m.

La adopción: desafíos únicos en la crianza de los hijos

Taller de Caminos para educar a los hijos con éxito:

Biblioteca de Boulder Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

Una oportunidad para explorar las preguntas y desafíos únicos que encaran los padres adoptivos. Facilitado por Linda Cain, MSED, Karen Wilding, LCSW. Este evento es gratuito y abierto al público.

Lunes 24 de enero

Conferencia de Liderazgo de Jóvenes Latinos

Para más información, por favor comuníquese con el Departamento de Lenguaje, Cultura y Equidad de BVSD, al 720-561-5073.

Miércoles 26 de enero, 7:00 p.m.

Comprendiendo y apoyando las necesidades de los estudiantes doblemente excepcionales

Presentador: Marlo Payne Thurman

Arapahoe Ridge Campus, 6600 Arapahoe Road, Boulder

Obtenga una introducción a los conceptos de la doble excepcionalidad y aprenda más sobre los problemas que presionan a esta población. Marlo también explicará las necesidades y brindará estrategias para niños y adolescentes que son dotados pero que tienen discapacidades de aprendizaje, sociales, emocionales o mentales y/o dificultades cognitivas o de conducta. Tanto los padres como los educadores podrán ganar nueva perspicacia y llevarse herramientas útiles para alcanzar las necesidades de los estudiantes doblemente excepcionales. Más información sobre el presentador y sobre BVGT disponible en www.bvgt.org

>>Calendario de Clases y Eventos

FEBRERO 2011

Martes 1 de febrero

Conferencia de Liderazgo de Jóvenes de Escuelas Seguras

Para más información, por favor comuníquese con el Departamento de Lenguaje, Cultura y Equidad de BVSD, al 720-561-5073.

Lunes 7 de febrero, 6:30 p.m.

El juego de la admisión

Una presentación interactiva del proceso de admisión universitario (para estudiantes Y padres)

Presentado a Peter Van Buskirk -- autor, motivador y antiguo decano de admisión

Preparatoria Broomfield. #1 Eagle Way, Broomfield

¡Aprenda que sucederá a su aplicación tras las puertas cerradas!

- Sea miembro de un comité de admisiones
- Revise las credenciales de cuatro candidatos
- Hable sobre sus fortalezas y debilidades
- Vote para determinar quien ingresa

Esta presentación es patrocinada por los consejeros del distrito escolar de Boulder. www.bvsd.org/counseling

Lunes 7 de febrero, 7:00-8:30 p.m.

Caminos para educar a los hijos con éxito:

Evento HOPE: navegando con éxito la depresión y el suicidio

La Coalición HOPE presenta "Levantando el velo: un viaje de esperanza y poder"

Centro de Educación - 6500 E Arapahoe, Boulder

¡En vivo desde la Sala de la Junta Directiva de BVSD!

Únase a los expertos locales para discutir temas importantes sobre la crianza de los hijos y conteste sus preguntas en vivo, durante la transmisión. Únase a la audiencia en vivo en la sala de la Junta Directiva de BVSD, véalo por canal 22 de Comcast, o por su computadora en <http://bvsd.org/BV22/Pages/PathwaystoParentingSeries.aspx>.

Lunes 7 de febrero

Conferencia de Liderazgo de Jóvenes Asiático-americanos

Para más información, por favor comuníquese con el Departamento de Lenguaje, Cultura y Equidad de BVSD, al 720-561-5073.

Clases para padres y madres (Foothill Parenting Classes)

Las clases que se ofrecen incluyen "Padres con Amor y Lógica®," "REAL Parenting®" (un taller para padres y adolescentes, que se enseña simultáneamente), "hermanos sin rivalidad™," y "Amor y Lógica en la niñez temprana. Divirtiéndose siendo padre/madre!®" Para más información sobre las clases y el horario visite:

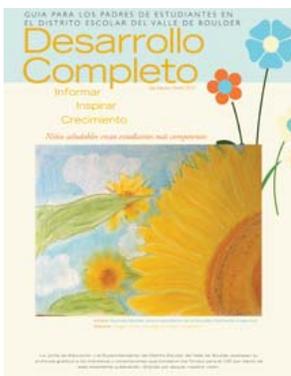
<http://www.foothillparentingclasses.com/>

Conexiones con la comunidad: Una guía de recursos para estudiantes

Conexiones de BVSD con la Comunidad: Puede encontrar la guía de recursos para estudiantes en www.bvsd.org/guide.

La guía está llena de actividades enriquecedoras y servicios que apoyan la salud y el bienestar de los niños y jóvenes.

Las categorías incluyen deportes, servicios de salud y de apoyo, campamentos y clases, tutorías y las artes. Las escuelas tienen copias en papel o las pueden solicitar en inglés o en español llamando a Marla Riley al 720-561-5250, o por correo electrónico marla.riley@bvsd.org.



¡Esté atento para la nueva edición de la Guía del Desarrollo Completo!

Las escuelas del distrito de Boulder lo recibirán la primer semana de enero. Las escuelas primarias planean enviarlas a casa con los estudiantes. Las escuelas secundarias tendrán copias disponibles en las oficinas de la escuela para que los padres las recojan. Si usted necesita ayuda para adquirir una copia de este excelente recurso para padres, por favor comuníquese con el coordinador de la Guía del Desarrollo Completo, Mikey Raudenbush a raudenbushn@gmail.com o al 303-877-4689 (inglés).

(Note que esta nueva edición de la Guía del Desarrollo Completo fue financiada completamente por donaciones de individuos y corporaciones de la comunidad. ¡Gracias!)