

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 8

MAYO 2010

dentro de DESARROLLO COMPLETO

2 Oportunidades de verano en el YMCA de Boulder

El programa Lifelong Learning de BVSD tiene algo para cada niño bajo el sol

3 Actualizaciones de la biblioteca

4 Centros de Recreación

5 Calendario de Clases y Eventos

>> Tomando tiempo para relajarse

Como sociedad, para nuestro propio perjuicio tendemos a subestimar la importancia de la relajación. Después de todo, la tensión es a menudo la raíz de una variedad de muchos problemas de salud físicos (por ejemplo enfermedades cardíacas, alta presión de la sangre, debilidad del sistema inmunológico, etc), y problemas psicológicos (depresión, ansiedad, abuso de sustancias, etc).

Mientras que los eventos causantes de la tensión son inevitables, la forma en la que tratamos con la tensión puede afectar dramáticamente el impacto que esta tiene en nosotros. Una manera efectiva, es modificar nuestra forma de pensar. Conocida como Terapia Cognoscitiva, este enfoque se basa en reducir los pensamientos negativos no saludables y reemplazarlos con pensamientos más racionales y positivos. Otra manera es aprender técnicas de relajación. La mente es poderosa y si nos enfocamos en una imagen muy relajante, el cuerpo eventualmente lo experimenta como si estuviéramos ahí. Para que vea por usted mismo, pruebe este sencillo ejercicio:

1. Identifique un lugar en donde usted haya estado, que sea muy relajante (por ejemplo, una playa o las montañas). Invente un lugar si necesita.
2. Enliste todo lo que usted pueda ver, escuchar, oler y sentir (con el tacto) en este lugar especial.
3. Clasifique su estado actual de tensión desde "0" (sin tensión) a "100" (muy tenso).
4. Encuentre un lugar apacible para sentarse, cierre sus ojos, respire profundo y exhale lentamente.
5. Trate de imaginar todos los detalles que usted enliste en su mente, mientras que periódicamente repite la respiración profunda.
6. Después de 5-10 minutos abra sus ojos lentamente y clasifique su nivel de tensión nuevamente. Note cuánto más relajado usted se siente.

Si usted tiene el tiempo y puede hacerlo, una idea aún mejor es de hecho ir a algún lugar a relajarse y disfrutarlo. Mientras que las playas pueden ser un problema en Colorado, tenemos algunos de los más bellos lugares en el país para recrearnos: increíbles campamentos, cabinas, lagos, montañas y aguas calientes, todo al alcance de unos minutos o unas horas en auto.

Este es el tiempo perfecto en el año en el cual, aún en un fin de semana, usted puede tomarse un descanso de su rutina diaria y brindarse usted mismo la oportunidad de desconectarse, desarrollarse y renovarse.

por Dr. Jan Hittelman
Boulder Psychological Services

>> Oportunidades de verano en el YMCA de Boulder

El Centro YMCA de Boulder ofrece programas por una razón. La gente joven necesita ambientes seguros y enriquecedores para probar cosas nuevas, desarrollar habilidades, conocer gente nueva y demostrar lo que ellos son capaces de hacer. El lograr y mantener la salud en espíritu, mente y cuerpo enriquece nuestras vidas y el dar algo a nuestro prójimo y a aquellos en necesidad es nuestra responsabilidad como vecinos, colegas y ciudadanos.

El YMCA define cuatro áreas de enfoque, la programación de la que usted es parte día a día, de la siguiente forma:

Desarrollo juvenil: promover el potencial de cada niño y adolescente

Vida sana: Mejorar la salud y el bienestar de la nación

Responsabilidad social: devolver (de lo que hemos recibido) y proveer apoyo a nuestros vecinos



Su familia puede tomar parte en muchas de las actividades del YMCA este verano. Como siempre, los miembros del YMCA pueden ahorrar dinero en estas actividades y tendrán acceso a nuestra piscina al aire libre del Centro Arapahoe, ¡programada para abrirse a finales de abril!

Campamentos: Campamento diurno • Campamento nocturno • Deportes • Campamento LEGO® • Campamento de Arte • Ciclística • Patinaje (con patineta)

Deportes: Volleyball • Golf • Baseball • Fútbol • Fútbol de bandera • Baloncesto • Lacrosse • Hockey & Patinaje (con patines)

Natación: Equipo de natación de verano • Clases de natación

Para más información, o para registrarse en los programas del YMCA, visite www.ymcabv.org. Ofrecemos ayuda financiera para la membresía y para los programas para aquellos que califiquen.

YMCA of Boulder Valley - One Membership, Two Locations:

Centro YMCA Mapleton • 2850 Mapleton Ave., Boulder • 303.442.2778

Centro YMCA Arapahoe • 2800 Dagny Way, Lafayette • 303.664.5455

>> El programa Lifelong Learning de BVSD tiene algo para cada niño bajo el sol

Mantenga en mente el Programa Lifelong Learning de BVSD cuando haga planes para este verano para su hijo(a). Ofrecemos una amplia variedad de campamentos de verano de mediodía (y algunos de día completo) de junio hasta agosto.

Este programa de largo plazo tiene la reputación en la comunidad de ser divertido, de tener clases y campamentos de alta calidad en ciencias, lectoescritura, matemáticas, cocina, artes visuales y más. Ahora, además de los campamentos regulares que se ofrecen, Lifelong Learning ha lanzado una nueva serie de campamentos para estudiantes avanzados llamados **College4Kids**. Estas clases académicamente desafiantes serán enseñadas por experimentados maestros de BVSD y otros expertos en la comunidad.

Lifelong Learning

Aquí está una pequeña muestra de los campamentos que se están ofreciendo: *La sorprendente carrera de matemáticas (The Amazing Math Race)*, *Biología en el campo (Field Biology)*, *Juego con arcilla (Clay Play)*, *Habilidades de supervivencia primitivas (Primitive Survival Skills)*, *Diversión en la cocina (Fun in the Kitchen)*, *caricatura japonesa (Anime Cartooning)*, *Libros informativos sobre animales (Non-Fiction Animal Books)*, *Algebra visual y matemática kinestésica (Visual Algebra & Kinesthetic Mathematics)*, *Vidrio fundido para niños (Glass Fusing for Kids)*, y *Diversión con el ADN (Fun with DNA)*.

También estamos ofreciendo campamentos en colaboración con Science Matters (incluyendo *Catapultas y Ballesta en el patio*), el Centro YWCA (incluyendo *Video Genius para niños y niñas*), Rocky Mountain KidStage (incluyendo *la Bella y la Bestia (Beauty and the Beast)*), The Spot Gym (*Introducción para escalar rocas*), y The Mustang Center (*juego con caballos*).

Para más información, llame a Tammy al 720-561-3768 o visite www.bvsvd.org/LLL.

>> Actualizaciones de la biblioteca

Biblioteca Pública de Boulder

Un mundo, muchas historias: Lectura Infantil de verano 2011

¡La escuela se termina al final de mayo! ¡Con más tiempo libre, la Biblioteca Pública de Boulder, encantada te ofrece la oportunidad de viajar por el mundo por medio de los libros, GRATIS!

Comenzando el 31 de mayo, puedes pasar por la Biblioteca Pública de Boulder para recoger tu paquete de viaje gratuito, el cual incluye un libro gratis. Una vez a la semana por siete semanas, pasa por la biblioteca principal, o la Biblioteca Meadows o George Reynolds para recibir un sello o estampilla por cada continente que visites.

¿Cómo vas a visitar esos continentes? ¡Leyendo, por supuesto! Cada semana, se presenta un continente nuevo. Tú sencillamente lees, escribes los títulos de los libros y pasas por la biblioteca para recibir tu estampilla.

Recibirás libros gratis y otros premios durante el verano. Si visitas los siete continentes, recibirás una sorpresa especial de Antártica. Para más información llama a la biblioteca infantil: **303-441-3099**.

Biblioteca Pública de Broomfield

La biblioteca infantil de la Biblioteca Pública de Broomfield Mamie Doud Eisenhower, ofrece un programa de lectura de verano, para niños desde la infancia temprana hasta los que están entrando a quinto grado. Los niños pueden leer por sí mismos o escuchar a alguien leer para ellos y recibir premios como incentivo por su lectura. Vengan a registrarse comenzando el 1ro de junio. Se ofrecerán muchos emocionantes programas de cuentos y otras presentaciones de junio a Julio. Por favor visiten nuestro sitio electrónico www.broomfieldlibrary.com para más información.

Biblioteca Pública de Lafayette

Lectura de Verano para todas las edades en la Biblioteca Pública de Lafayette!! ¡Un mundo, muchas historias!

¡Disfruta de maravillosa lectura durante todo el verano! Regístrate desde tu casa en línea o en la Biblioteca Pública de Lafayette, comenzando el 26 de mayo, hasta el 26 de Julio (los premios estarán disponibles hasta el 5 de Agosto). Gana libros y otros premios. Puedes registrar tu lectura en la biblioteca o en línea. Mantente atento a los programas semanales y las horas para los cuentos! www.cityoflafayette.com/library

Biblioteca Pública de Lafayette, 775 W. Baseline Road, **303-665-5200**

Biblioteca Pública de Louisville

Los adolescentes están invitados a participar en el programa de lectura de verano "Estás aquí", en la Biblioteca Pública de Louisville. Este programa está abierto a los estudiantes que están entrando del 7mo grado en adelante, el programa "Estás aquí" te capacitará para explorar diferentes lugares y culturas, contigo mismo, el mundo, el tiempo y el espacio. Pero no se trata de lectura de verano solamente- ¡la biblioteca es también un centro de entretenimiento!

Los adolescentes descubrirán muchas actividades especiales este verano, incluyendo un taller de origami, un evento de Bollywood y mehndi (tatuajes con henna), una búsqueda de cajas de letras y un concurso para decorar patitos de hule. También tendremos noches de juegos y películas y exhibiciones interactivas. Llaman o visiten el sitio electrónico para adolescentes www.louisville-library.org durante el verano o llega a ser un fanático del "Louisville Loft" en Facebook para información sobre programas especiales. Nosotros estaremos aquí todo el verano y esperamos que tu también!

Biblioteca Comunitaria de Nederland

Los lectores de escuela primaria podrán viajar a través del mundo este verano en la Biblioteca Comunitaria de Nederland, presentando "**Un mundo, muchas historias**" durante nuestro programa de lectura de verano 2011. Nos emociona presentar nuestro programa en nuestra nueva biblioteca en 200 West 2nd Street. El salón comunitario será perfecto para explorar el mundo a través de historias, manualidades y música. El programa de lectura de verano se llevará a cabo de martes a jueves de 1:00-3:00, del 14 de junio al 21 de julio. El 28 de junio a la 1:00 p.m., Indiana Bones cautivará a los niños con sus magistrales habilidades para contar historias. Se les animará a los niños a llevar registros de lectura y pueden ganar premios por mantener su lectura durante el verano. La hora del cuento para bebés y niños de edad preescolar continuará los miércoles y los jueves en la mañana a las 10:30. Para más información contacte a Sara Hersh: nedlibkids@gmail.com o llame a la biblioteca al 303-258-1101. Usted también puede visitar nuestro sitio electrónico www.nedlib.org para más información sobre todos los programas en la Biblioteca Comunitaria de Nederland. Todos los programas son gratuitos.

>>Centros de Recreación

Parques y Recreación de Boulder

Escoge más de 90 Campamentos diurnos de las edades de 4-18 años de edad.

Juega. Chapotea. Aprende. Ríe. Explora. Avanza. Haz nuevos amigos. Sonríe y diviértete. Así es el verano de su hijo(a) cuando él o ella participa en los campamentos de verano de "Boulder Parks and Recreation".

Las opciones de campamento incluyen: **arte, manejo de botes, trabajo con arcilla, danza, baloncesto con Denver Nuggets Basketball, drama, gimnasia, Legos®, el arte de navegar, natación, deportes, tennis, Volleyball, deportes acuáticos – y más.** Los campamentos se llevarán a cabo del 31 de mayo hasta el 12 de agosto.

Nuestro talentoso y entusiasta personal es ubicado en las instalaciones adecuadas para crear la fórmula ideal para un ambiente seguro, educativo y divertido durante el verano. Cada programa está diseñado para estimular el crecimiento físico, intelectual y social de su hijo(a), equilibrando la consideración y la compasión con desafíos y aventuras. El resultado es un ambiente ideal para las amistades, el aprendizaje la risa y la diversión.

¡Haga este verano especial para su hijo(a)- regístrelo(a) para su campamento de verano favorito hoy! Llame o regístrese en línea, para aprender más: www.BoulderParks-Rec.org o **303-413-7270**.

Servicios de Recreo de Broomfield

Los jóvenes pueden desarrollarse con vigor este verano con la amplia variedad de actividades que ofrece servicios de Recreo de Broomfield.

El programa de verano juvenil (Summer Youth Pass) para las edades de 4-17 años de edad, brinda diversión ilimitada en los centros: Paul Derda Recreation Center, Broomfield Community Center, Broomfield Skate Park y Bay Outdoor Aquatic Park. Este pase de \$100 es válido por tres meses desde su fecha de compra.

En actualizado centro de Recreación Paul Derda ofrece clases de gimnasia, natación, yoga, levantamiento de pesas y escalada. Los programas al aire libre incluyen baseball, C.A.R.A. pista (y C.A.R.A. a campo abierto), voleibol, lacrosse y Campamento extremo de reclutas adolescentes. (Extreme Teen Bootcamp).

En el centro de Recreación de Broomfield, jóvenes de todas las edades pueden disfrutar educación artística y diversión creativa mediante **Teatro para jóvenes Backstory, actividades de tecnología, Abrakadoodle y Young Rembrandts**. Además, Servicios de Recreación de Broomfield tiene un programa recreativo terapéutico que permite a los individuos con discapacidades participar en todas las actividades recreativas así como programas especializados. Visite www.broomfieldrecreation.com para más detalles.

Centro de Recreación Bob Burger - Lafayette

Inicie el programa de verano sabiendo que los días de su hijo(a) estarán llenos de diversión positiva y saludable! Escoja desde **programas de campamentos** de día completo o clases especializadas. Tenemos de todo desde Legos hasta arte y actuación, deportes y gimnasia. Hay clases para princesitas, caballeros y súper héroes. Clases para niñas y natación también forman parte de las versátiles opciones. ¡No olvide los campamentos y las lecciones disponibles en el nuevo parque de patinaje de Lafayette!

Ya sea que sus hijos necesiten motivación para crear buenos hábitos para mantenerse en forma o solamente apagar la televisión, nuestros nuevos programas al aire libre para adolescentes y las clases de levantamiento de pesas guiarán a los niños mayores de 12 años en maneras seguras y divertidas de continuar con una vida en buena salud. Los nuevos pases de tres meses – o anuales- para adolescentes son una manera económica de conseguir acceso al Centro de recreación y a las piscinas LaMont Does durante todo el verano.

Visite nuestro sitio electrónico o siganos en Facebook. www.cityoflafayette.com/recreation

Centro de Recreación Louisville

¡Mantenga a los niños activos e involucrados este verano con una variedad de programas en el Centro de Recreación de Louisville! Hay algo para cada uno- tenis y arte, música y robótica! **Visítenos www.louisvillerecreation.com**






VOLoCITY - es un programa de voluntarios adolescentes de medio tiempo para jóvenes de 11-15 para construir nuevas amistades y habilidades importantes. Los jóvenes participan en un promedio de 6-8 viajes en un programa de seis semanas, Los viajes de servicios comunitarios pueden ser cocinar, jardinería, organizar o cualquier otra tarea que la organización necesite. Algunos lugares favoritos previos han sido: Ronald McDonald House, COMPA, Louisville Senior Services, Proyecto CURE y el Community Dog Wash. La conducta inapropiada o desordenada no será tolerada. Toda la programación, transporte y supervisión se cubre en el programa. Número de registro 22040-1, 27 de junio al – 5 de agosto- \$85 Residentes/\$107 No Residentes. Regístrese u obtenga más información www.louisvillerecreation.com

>> Semana Nacional de Prevención de Mordeduras de Perro!



**Winnie quiere que todos sepan
Mayo 15-21 es mordedura de perro
Nacional Semana de la Prevención.**

Ella tiene algunos consejos que le gustaría compartir con ustedes!

-  Acuérdense al acercarse al perro de uno , espérese hasta que le diga que el perro es amigable, antes de acercarse. ¡No piense que todo perro en camino es amistoso!
-  Si un perro desconocido se acerque, párese quieto, sin mover. ¡Jamás corre de un perro!
-  Si un perro le gruñe o demuestre los dientes, anda por atrás, espacito y calladito. ¡No mire al perro en los ojos!
-  Al estar cerca de un perro, hable suavemente y muévase despacito. El ruido y movimientos rápidos puedan asustar al perro.
-  Mientras que un perro esté comiendo, masticando un hueso, o juguete, ¡quédese a distancia del perro! Jamás ponga la mano cerca del objeto, y nunca toque o acaricie al perro.

por El equipo policiaco
del control de animales
303-441-1874

>> Calendario de Clases y Eventos

MAYO 2011

Miércoles 11 de mayo, 6-7:15 p.m.

Noches de Universidad para padres de BVSD

Escuela primaria Creekside, 3740 Martin Dr., Boulder

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.**

Jueves 12 de mayo, 6-7:15 p.m.

Noches de Universidad para padres de BVSD

Escuela primaria Sánchez, 655 Sir Galahad Dr., Lafayette

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.**

Lunes 16 de mayo, 7-8:30 p.m.

Caminos para educar a los hijos con éxito: La comunicación con los adolescentes

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

Aprenda estrategias para llegar a ser más efectivo en la comunicación y tener una influencia más positiva en los adolescentes que forman parte de su vida. Facilitado por Elizabeth Matthews, LPC y Susan Denison, LCSW. Este evento es gratuito y está abierto al público.

26 de Mayo

¡Último día de clases para los estudiantes de BVSD!

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

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

¡Búscuenos en la web!
www.bvsd.org