

Novedades de Desarrollo Completo



Distrito Escolar del **Valle de Boulder**
Excelencia y Equidad

Mejorar Inspirar
Informar

niños sanos son estudiantes más listos

Volumen 10 | Edición 3

NOVIEMBRE 2017

dentro de DESARROLLO COMPLETO

2 Promoviendo conexiones positivas

Para tener amigos, enseñe a sus hijos cómo ser buen amigo

3 Calendario de Clases y Eventos

5 Sea un experto en las conferencias de padres y maestros de su hijo

¡Búsquennos en la web!
www.bvsd.org

>> Relaciones saludables

Por los pasados nueve años, el boletín Novedades del desarrollo completo, ha provisto cientos de artículos sobre una variedad de temas para capacitar a las familias de BVSD con conocimiento científicamente válido para apoyar el desarrollo saludable. Cada año, dedicamos al menos una edición al tema de las relaciones saludables. Dado nuestro clima actual nacional e internacional, el concepto de relaciones saludables parece ser más importante que nunca. El desarrollar relaciones saludables requiere esfuerzo. Aquí hay algunas estrategias de las que cada uno de nosotros puede beneficiarse en nuestras relaciones con otros:



Primero mire retrospectivamente: cada uno de nosotros trae nuestras propias fortalezas y dificultades emocionales a cada relación. Un buen lugar para comenzar es enfocarnos en nosotros mismos. Si, por ejemplo, tenemos dificultades sin resolver con la cólera, está influyendo en nuestras relaciones con amigos, compañeros de trabajo y con la familia.

- **Practique la bondad:** haga un esfuerzo por practicar actos de bondad hacia quienes usted conoce y (aún mejor) con aquellos que usted no conoce. Descubra el sentido de satisfacción que proviene de ayudar a otros.
- **Busque el lado bueno:** si se deja a nuestro criterio, a menudo tendemos a enfocarnos en lo negativo. Haga un esfuerzo conciente cada día de ver el lado bueno en usted y en otros. Comparta sus pensamientos positivos con otros en palabras y acciones.
- **Escuche más:** haga un esfuerzo conciente de tratar de escuchar más a los demás y póngase usted en los zapatos de ellos. Al hacer esto, muestra que a usted en realidad le importa. Alguien que escucha con empatía es a menudo un amigo valioso.
- **Hable del conflicto:** el conflicto es parte de cualquier relación saludable. La clave está en trabajar duro para dirigirse efectivamente al conflicto a fin de alcanzar una resolución, la cual permite a la relación fortalecerse y crecer.
- **Fomente el respeto mutuo:** ya sea un compañero de trabajo, la esposa, un hermano o hasta un niño pequeño, todos queremos sentirnos respetados. Haga un esfuerzo conciente para tratar a otros tan respetuosamente como pueda, aún cuando usted no esté de acuerdo.
- **Valore los momentos compartidos:** A menudo damos por sentado los momentos que compartimos con nuestros seres amados. Tome un momento para reflexionar en sus bendiciones y cuán afortunado es de tener a quienes usted ama en su vida.

Es fácil distraerse con la conmovición de día a día y dejar nuestras relaciones en piloto automático. El hacer un esfuerzo en fortalecer las relaciones con otros servirá para aumentar nuestra propia felicidad y satisfacción en la vida.

Dr. Jan Hittelman, Ph.D.
Boulder Psychological Services

>> Promoviendo conexiones positivas

Los niños se moldean por las relaciones con sus compañeros, maestros y padres. El construir interacciones positivas con estos grupos mantendrá las conexiones saludables. Las actividades después de la escuela proveen la atmósfera perfecta para que los niños desarrollen lazos con todos los tres grupos.

El hacer nuevos amigos puede ser difícil y estresante para niños de cualquier edad. El aprender algo nuevo juntos inmediatamente crea un interés común para comenzar una amistad. El resolver problemas en una clase divertida puede fortalecer lazos que duren con el pasar del tiempo. Las amistades florecerán, ya sea que se estén construyendo habilidades de arte o adoptando una mascota mientras que se aprende sobre ser veterinario.

Las relaciones del estudiante y el maestro están basadas en la habilidad del estudiante de escuchar, seguir instrucciones y contribuir en la clase. El ganar práctica en una atmósfera informal fuera del salón de clase usual puede dar a los niños mejores habilidades cuando ellos regresan a la escuela.

Mientras que los padres pueden jugar un papel limitado en la vida escolar de sus hijos, Lifelong Learning de BVSD ofrece oportunidades para aprender juntos en muchas opciones de clase de padres e hijos. Cuando ustedes cocinan, crean o aprenden defensa propia juntos, usted modela una actitud positiva hacia el aprendizaje y la diversión. Estas habilidades que desarrollan los dos les darán cosas de qué hablar y momentos para compartir.

Las relaciones saludables se construyen con muchos factores y el poner a los niños en un ambiente que fomente el trabajo en equipo, la camaradería y la diversión, es un paso en la dirección correcta. Encuentre las mejores oportunidades para usted y su hijo/a en www.BVSD.org/LLL.



>> Para tener amigos, enseñe a sus hijos cómo ser buen amigo

Ya sea que usted tenga 5 o 50 años, lo más probable es que sus amigos sean unas de las personas más importantes en su vida. La amistad y el apoyo que ellos proveen es invaluable para tener una vida llena, equilibrada y feliz. Los estudios muestran que las personas con amigos cercanos son más felices y viven por más tiempo.

Como padres, usted puede impactar la clase de amigos que su hijo tenga así como la clase de amigo que él o ella es. Cuando los niños están pequeños, usted tiene un papel directo en ayudar a su hijo a construir relaciones cuando usted programa días de juego y los inscribe para deportes y actividades. Su influencia disminuye a medida que ellos crecen, pero usted todavía puede dar consejo y actuar como un ejemplo de la vida real sobre cómo deberían verse las relaciones saludables.

Una de las cosas más importantes que usted puede enseñar a sus hijos es, no solo tener amigos- sino cómo ser un buen amigo. Al enseñarles cómo ser un amigo, usted les da habilidades importantes que les beneficiarán por el resto de sus vidas.

Sugerencias del YMCA

1. Enseñe empatía a sus hijos. Es un estereotipo por una razón, pero el enseñar a su hijo a caminar una milla en los zapatos ajenos antes de juzgar a alguien, le ayudará a su hijo a ser amable y respetuoso con sus amigos y compañeros de clase.
2. Ayúdeles a aprender cómo tener una discusión. El llegar a puntos difíciles con amigos es inevitable, pero usted puede enseñar a su hijo cómo resolver una discusión racional y calmadamente con habilidades como la negociación, así ellos podrán construir amistades más fuertes.
3. Decir "lo siento" y decirlo en serio puede ser difícil, pero esas dos palabras arreglan distanciamientos. Cuando su hijo dice "lo siento", aprende cómo sus acciones o palabras hieren a otras personas.
4. Tenga sus propios amigos y vida social. En vez de sentirse culpable por no enfocarse completamente en sus hijos, dése cuenta de que al tener sus propios amigos, usted está modelando para sus hijos cómo tener amistades saludables y equilibrio en su vida.

El YMCA del valle de Boulder tiene abierta la inscripción para programas después de la escuela, deportes de otoño y programas acuáticos. Inscribese ya en ymcabv.org.

Molly Lord es la becaria de comunicaciones del YMCA del valle de Boulder. El YMCA apoya la comunidad mediante programas que se enfocan en la vida saludable, el desarrollo de la juventud y la responsabilidad social. Hay ayuda financiera disponible para aquellas personas que califiquen.



>> Calendario de Clases y Eventos

NOVIEMBRE 2017

Domingo 5 de noviembre, 12:30-4 p.m. **Simposio para lectores en aprietos 2017**

BVKID invita a los padres, estudiantes, maestros y a la comunidad del valle de Boulder al simposio de lectura en el atrio de la escuela de Negocios de CU, edificio Koelbel.

12:30-2 p.m. Simulación de Dislexia® \$10 – Experimente algunos de los desafíos y las frustraciones asociados con la Dislexia. Compre los tiquetes en <https://www.eventbrite.com/e/2017-struggling-readers-symposiumtickets-37812623575>

2-3 p.m. Conozca a los expertos (¡gratuito!) – Haga sus preguntas a los tutores de lectura, maestros, terapeutas de educación y neuropsicólogos.

3-4 p.m. Presentación de Jonathan Mooney (¡gratuito!) – Aunque él no aprendió a leer hasta que tenía 12 años, Jonathan Mooney ha superado las dificultades y es ahora un reconocido escritor, activista y empresario. ¡Venga y reciba inspiración! www.jonathanmooney.com. Organizado por BVKID (Boulder Valley Kids Identified with Dyslexia). bouldervalleykid@gmail.com

Lunes 6 de noviembre, 6-7:30 p.m.

El veneno del perfeccionismo

Escuela Horizons K-8, 4545 Sioux Drive, Boulder

Entienda las dinámicas que avivan el perfeccionismo, porqué no es saludable y cómo ayudar a un ser querido o a usted mismo a reducir los impactos negativos. Presentadores: Caroline Roy, LCSW, Tatym Oman Uhrick, LPC y Leah Kaplan, LPC. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público. www.BoulderPsychologicalServices.com

novedades de DESARROLLO COMPLETO BOLETIN PARA Padres de BVSD

Publicado por BVSD Escrito por expertos y por padres de la comunidad de Boulder

Junta Editorial

Editores Adjuntos

>> **Leisha
Conners Bauer**
CU Boulder
Community Health

>> **Dr. Jan Hittelman**
Boulder Psychological
Services

Correctora de Edición

>> **Maela Moore**
Comunicaciones de BVSD

Diseñador de

publicaciones
>> **Jade Cody**
Comunicaciones de BVSD

Traductora

>> **Eugenia Brady**
Traductora/Intérprete
Aprobada por BVSD

Miércoles 8 de noviembre, 7 p.m.

“Ganándose la vida y construyendo una vida; un nuevo punto de vista sobre las “carreras verdes – un programa para estudiantes de escuela intermedia y preparatoria, sus padres y sus maestros

East Simpson Coffee Co., 414 E Simpson St, Lafayette

¿Eres un joven que desea hacer del mundo un lugar mejor mediante tu trabajo en la vida, pero no sabes todavía, cómo proceder? ¿Tiene usted un hijo o una hija que pronto se convertirá en adulto y quiere hacer una diferencia? Este programa interactivo tiene energía y conceptos nuevos para visualizar y crear un mundo sostenible basado en la “lectoescritura ambiental”. Explore cómo nuestro sustento y hasta nuestros entretenimientos pueden alimentarnos a nosotros y a los sistemas de vida de los cuales dependemos. Aprenda las maneras en que los principios ambientales pueden informar y guiar TODAS las carreras, no solamente aquellas en las que normalmente pensamos que son “carreras ambientales”. Para inscribirse y para obtener más información, contacte a Martin Ogle a Martin@EntrepreneurialEarth.com o llame al 720-612-0506.

*“Making a Living and a Life” está adaptado de la sección en el libro, The Nature Principle, y es usado con permiso del autor, Richard Louv.

Viernes 10 de noviembre – Día de los veteranos / No hay escuela en BVSD –
Oficinas del distrito cerradas

Martes 14 de noviembre, 6-7:30 p.m.

La vida después de la preparatoria

Biblioteca de Lafayette, 775 Baseline Road, Lafayette

Cómo ayudar a su hijo a desarrollar la resistencia emocional y las habilidades necesarias para tener éxito al llegar a la vida adulta. Presentadores: Dan Fox, LPC, Jenny Key, LCSW, y Harmony Barrett Isaacs, LPC. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público. www.BoulderPsychologicalServices.com

>> Calendario de Clases y Eventos

NOVIEMBRE

Martes 14 de noviembre, 12:15-1:45 p.m.

La Dislexia y el aprendizaje, Parte II

Esta presentación se enfocará en las nuevas investigaciones relacionadas con el aprendizaje y la memoria y porqué este conocimiento es particularmente importante para los estudiantes con Dislexia. Usted descubrirá...

- Lo que sabemos y lo que no sabemos sobre el 'aprendizaje'
- Cómo entendemos la memoria de largo plazo y la 'ilusión' del dominio de un concepto
- Porqué aprender matemáticas es diferente
- Qué es desconectarse un momento (spaced) y porqué es importante
- Ideas para aumentar y fortalecer la memoria de la información aprendida

Presentadora: Kathy Sherman, MA, Director, Hillside School

Lugar: Boulder JCC, 6007 Oreg Ave. en la esquina de las calles Arapahoe y Cherryvale

La pasión de toda la vida de Kathy, de trabajar con niños que aprenden diferente, la ha llevado a estudiar e integrar los principios de la neurociencia en su trabajo y su escuela como una forma de comprender todos los aspectos del aprendizaje y el bienestar de un niño. Patrocinado por la Fundación Zarlengo. Presentado por la escuela Hillside. Evento gratuito y abierto al público. hillsidelearning.org/hilltopics, info@hillsidelearning.org o llame al 303-494-1468 para más información.

Miércoles 15 de noviembre, Noon-1 p.m.

Seminario internet: Sanando las heridas emocionales

Presentadores: Kimberly Bryant, LPC, Brooks Witter, LPC, y Karen Eiffert, LCSW

Mejore su entendimiento de lo que es el trauma y las diferentes formas de tratarlo. Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público. ¡Desde su hogar u oficina! Solo necesita acceso a internet. Para inscribirse vaya a www.BoulderPsychologicalServices.com/free-webinars

Jueves 16 de noviembre, 6:30 a 8:00 p.m.

Asesoramiento a los dotados por la Dra. Linda Silverman

Escuela Primaria Douglass, 840 N. 75th St., Boulder

Las personas dotadas a menudo piensan y sienten de forma diferente a sus compañeros debido a características como una mayor sensibilidad, intensidad, curiosidad, capacidad de percepción y perfeccionismo. Con frecuencia, estos niños dotados necesitan asesoramiento que les ayude a lidiar con sus intensas vidas emocionales y su dificultad de encajar con los demás. Invitamos a padres, docentes y profesionales de la salud mental a aprender cómo reconocer y abordar estos problemas. Habrá interpretación al español. Presentado por Boulder Valley Gifted and Talented en asociación con el BVSD. Boletos: GRATIS en www.bvgt.org.

Lunes 20- viernes 24 de noviembre – Vacaciones de otoño / No hay escuela en BVSD

Jueves 23 y viernes 24 – Día de Gracias / Oficinas del distrito BVSD cerradas

Clases de Shakespeare en noviembre y diciembre

Para más información y para la inscripción vaya a <https://cupresents.org/education>

*Becas disponibles – para aplicar, apriete y siga los enlaces de inscripción o llame al 303-735-1181. Escuela de teatro del Festival de Shakespeare Colorado

Sábado 4 de noviembre, 10 a.m. - 3 p.m.

Inmersión en Shakespeare – Artista instructora: Gina Braswell – Edades 10-18

Forma parte del mundo de una obra de teatro de Shakespeare – ¡y trae a la audiencia contigo! Este taller de inmersión de Shakespeare explora cómo hacer las historias de Shakespeare interactivas para invitar a la audiencia a participar en la historia y la presentación. Los participantes desarrollarán el mundo de la obra de teatro de Shakespeare, practicarán técnicas de improvisación, y ¡animarán a la audiencia a compartir en la creación de la obra de teatro de Shakespeare con los actores! Este taller de un día culmina en una presentación informal a las 2:30 p.m. para la familia y los amigos. Abierto a estudiantes de toda clase de niveles de experiencia y habilidades. ¡Trae una botella con agua y bocadillos para mantener tu energía!

Sábados 2 y 9 de diciembre, 1-4 p.m.

Presentalo como Shakespeare: Prácticas originales – Artista instructora: Hadley Kamminga-Peck – Edades 10-18

¿Alguna vez te has preguntado cómo la compañía de teatro de Shakespeare ensayaba y presentaba sus obras? ¡Ven a averiguar! Únete a los artistas de CSF según te guían en el proceso de ensayo de Elizabeth. En la primera sesión el 2 de diciembre, los participantes aprenderán sobre las prácticas originales y recibirán borradores con indicaciones, los cuales llevarán a casa y memorizarán durante la semana. El 9 de diciembre, los estudiantes ensayarán sus partes y después las presentarán a su familia y amigos. ¡No te pierdas la oportunidad de presentarlo como Shakespeare! Abierto a estudiantes de todas las habilidades y experiencias. Trae tu botella de agua y bocadillos para mantener tu energía!

>> Sea un experto en las conferencias de padres y maestros de su hijo

Algunas sugerencias para ayudar a la reunión cuando su hijo también esté allí:

1. Deje que su hijo sea el líder.
2. Pídale que enseñe parte de su trabajo.
3. Busque y comente sobre las señales de progreso.
4. Pregúntele de qué es de lo que está más orgulloso/a.
5. Pregúntele cuáles son sus metas para el semestre o el año.
6. Pregunte qué puede hacer usted para ayudar a su hijo a alcanzar sus metas.
7. Pida una explicación de los estándares o las metas que usted no entienda.
8. Alabe los esfuerzos más bien que las calificaciones.
9. Guarde los temas familiares sensitivos o temas sociales para una reunión privada con la maestra.

Fuente - "Mom, Dad: Welcome to the Conference," (Mamá, papá: bienvenidos a la conferencia) de Sue Shellenbarger, The Wall Street Journal, Miércoles 18 de octubre, 2017, pág A11.



Cursos de Primavera 2018: Las inscripciones comienzan el 27 de Noviembre



**Para inscribirse visiten:
www.bvsdonline.org**

- LOS CURSOS DE SEMESTRE COMPLETO
 - \$300
- LOS CURSOS DE RECUPERACIÓN DE CRÉDITO
 - \$250
- ESTUDIANTES QUE CALIFICAN PARA ALMUERZO GRATIS O A PRECIO REDUCIDO
 - \$50

- SEMESTRE COMPLETO
 - Duración del curso 01/16/18 – 04/30/18
 - Inscripción antes del 01/10/18
- SESIÓN DE RECUPERACIÓN DE CRÉDITO 1
 - Duración del curso 01/29/18 – 03/12/18
 - Inscripción antes del 01/26/18
- SESIÓN DE RECUPERACIÓN DE CRÉDITO 2
 - Duración del curso 03/19/18- 04/30/18
 - Inscripción antes del 03/14/18