

Novedades de Desarrollo Completo



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

*Mejorar Inspirar
Informar*

niños sanos son estudiantes más listos

Volumen 9 | Edición 6

MARZO 2017

dentro de DESARROLLO COMPLETO

2 Sugerencias de vacaciones de primavera para los padres

Enseñe a sus hijos a cuidar su cuerpo

3 Calendario de Clases y Eventos

4 Entrar al agua y soplar burbujas: conozca lo básico de la natación

Haga recuerdos estas vacaciones de primavera en un campamento

>> Ayudando a su hijo a divertirse y a mantenerse seguro

La diversión es algo que no se estima mucho. En nuestras ocupadas vidas es importante dar prioridad a la diversión, de otra forma, ¡nos olvidaremos de tenerla del todo! Entre la escuela, la tarea, y las actividades después de la escuela, queremos asegurarnos de que nuestros hijos incluyan la diversión en su horario también. Al mismo tiempo, queremos asegurarnos de que están seguros. Debido a que los cerebros de los niños son un trabajo en construcción hasta la mitad de sus años "veintes", los accidentes pueden ser una consecuencia mayor de su falta de experiencia, impulsividad, y planeamiento y juicio pobres. De hecho, la mayor causa de muerte en niños de un año de edad hasta los 24 años, es por accidente. Como padres, es importante que enseñemos a nuestros hijos sobre la seguridad y cómo ayudarlos a reducir riesgos en la vida diaria. Algunos temas importantes de discusión podrían incluir:

- Seguridad vial
- Seguridad contra incendios
- Los peligros de jugar con pistolas, cuchillos o fósforos
- Aprender a usar el 911
- Seguridad en el agua
- Saber importante información personal (por ej; la dirección)
- El peligro de los extraños
- El uso de internet
- Consciencia corporal y el toque apropiado
- Que hacer si estás perdido

Para los adolescentes, hay muchas discusiones adicionales que necesitamos tener sobre asuntos de seguridad, incluyendo:

- Abuso de sustancias
- Conducta en las citas
- Seguridad al volante
- Ir a lugares solo
- Y hasta la falta de sueño (porque los adolescentes necesitan 9 horas de sueño cada noche y raramente las tienen, tienen un mayor riesgo de padecimientos, incluyendo accidentes automovilísticos).

El tener una comunicación familiar continua sobre estos y otros temas de importancia, ayudará a asegurar que usted está preparando a su hijo para el futuro y enseñándole que siempre pueden hablar con usted sobre preocupaciones de seguridad en el futuro. El enseñar a nuestros hijos la importancia de equilibrar la diversión y la seguridad ayudará a prepararlos para el éxito durante riesgos, ya sea en la preparatoria, la universidad o en la vida adulta.

¡Búsquennos en la web!
www.bvsd.org

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

>> Sugerencias de vacaciones de primavera para los padres

Es marzo y ya casi llegan las vacaciones de primavera. Los estudiantes están finalizando exámenes y tareas que deben entregar. Ellos también se están preparando para una semana lejos de la escuela, pasar tiempo con los amigos y divertirse. Las vacaciones de primavera proveen mucho tiempo libre, y debido a que los padres a menudo tienen que trabajar, eso puede significar tiempo sin la supervisión de los adultos.

El aumento del tiempo a solas también significa más oportunidad para tomar decisiones y enfrentar posibles riesgos. El tomar riesgos y el uso de sustancias alcanzan su punto más alto durante períodos de vacaciones escolares. Aquí hay algunas sugerencias para ayudarle a preparar a su hijo a tomar decisiones saludables durante las vacaciones de primavera.

Hable con su hijo. Haga preguntas y escuche con una mente abierta. Establezca claras expectativas y haga sus puntos de vista y las reglas de la casa, claros. Asegúrese de que su hijo sabe que usted no aprobaría el uso de sustancias y porqué.

Disminuya la oportunidad y el acceso. El alcohol, el tabaco, la marihuana y las drogas de prescripción médica no deberían de estar al alcance de los jóvenes en su casa. Asegúrese de guardar el alcohol y cualquier otra droga o medicamento que no se haya prescrito para su hijo- o sus amigos.

Establezca metas y observe la conducta. Sepa dónde está su hijo y revise con llamadas por teléfono y mensajes de texto. Establezca reglas en la casa incluyendo si permite a los amigos en casa cuando usted no está. Si los permite, cuántos son y quienes son.

Revise cuando llegue a casa. Pregúntele a su hijo como estuvo su día, que hicieron, si se divertieron y cuál es el plan para el día siguiente.

Provea herramientas y práctica. Provea a su hijo con habilidades para rehusarse (al uso de drogas) o en (otras) situaciones y (déle) opciones. Piense en eventos o experiencias que pueda enfrentar durante las vacaciones de primavera, y trabajen en eso juntos. Haga un plan y practique situaciones de estas.

Como padres, es nuestro trabajo animar y preparar a los hijos a tomar opciones saludables y seguras. Sea un recurso para su hijo durante la adolescencia. Asegúrese de que ellos saben que usted es un padre o madre a quien se le pueden hacer preguntas, uno que puede hablar de asuntos difíciles. Todos los jóvenes deben de aprender a tomar sus propias decisiones. Anímelos a tomar opciones inteligentes.

Meca Delgado
Boulder County Healthy Youth Alliance



>> Enseñe a sus hijos a cuidar su cuerpo

Como padres, podemos ayudar a nuestros hijos a aprender cómo ser firmes y decir "no" cuando estén en situaciones precarias, así como a tener más responsabilidad por sus acciones.

Está bien decir "no" hasta a miembros de la familia.

El contacto físico nunca debe ser forzado. El niño recibe el mensaje de que su cuerpo no le pertenece. Los padres a menudo le dicen a los niños que vayan y abracen a alguien y por el lenguaje corporal de su hijo, es claro que el niño no quiere pero siente que tienen que hacerlo. La próxima vez que usted empiece a decir "dale a tu abuela un beso de buenas noches", "dale a tu amigo un abrazo y di que lo sientes" deténgase y piense. En lugar de eso, pregúntele al niño si quiere darle un abrazo a la abuela o un beso de despedida. Si el niño está dudoso, entonces sugiera solo que diga adiós con la mano. Enséñele que diga "lo siento" pero sin que eso requiera que de un abrazo.

¡No me toques ahí!

Enseñe a su hijo los nombres formales de las partes de su cuerpo. Tenga esas conversaciones difíciles. Haga preguntas. Si su hijo alguna vez necesita decirle algo, dirá correctamente las partes de su cuerpo y usted sabrá de qué está hablando.

Los límites pueden ayudar:

Usted tiene que tener privacidad también. ¿Qué? Su hijo no tiene que saber de lo que usted habló con alguien o ir al baño con usted. Enséñele sobre la privacidad al modelarla. Si su hijo le toca un área privada, dígame al niño que no está bien que lo toque allí.

El tener la opción de involucrarse en contacto físico con las personas, así como la comunicación abierta, son claves para ayudar a capacitar a su hijo a sentirse a cargo de su propio cuerpo.

Tatum Oman Uhrick LPC, RPT, Terapeuta de juego
Boulder Psychological Services
www.childtherapyboulder.com



>> Calendario de Clases y Eventos

MARZO 2017

Miércoles 1 de marzo, 6-8 p.m.

Estrategias para la Función ejecutiva

La especialista de instrucción Leslie Gaiser y Eric Warneke ofrecerán estrategias prácticas para el hogar y la escuela, para los estudiantes con dificultades de la Función ejecutiva. Centro de educación de BVSD, 6500 East Arapahoe Road, Boulder. Para más información, contacte a Anna Stewart al 720-561-5918 o anna.stewart@bvsd.org.

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

El ejercicio según se relaciona con el aprendizaje y el estado de ánimo

Escuela Horizons K-8, 4545 Sioux Drive, Boulder

Presentadoras: Tatum Oman-Uhrick, LPC and Caroline Roy, LCSW

Aprenda sobre la profunda conexión que existe entre el bienestar físico y mental y cómo hacerlo parte de la vida familiar.

Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público. www.BoulderPsychologicalServices.com.

La crianza de los hijos con sentido común

Todos los lunes, del 6 de marzo al 17 de abril (No hay clase el 27 de marzo) – Escuela primaria Kohl – 5-7 p.m.

(Hay cuidado de niños)

Inscríbese para una sesión – reunión de dos horas por semana por seis semanas.

“Criando a los hijos con sentido común” es un programa práctico, basado en habilidades que se puede aplicar a cada familia. Las estrategias lógicas del programa y las técnicas fáciles de aprendizaje se enfocan en la comunicación, la disciplina, la toma de decisiones, las relaciones, el auto control y el éxito escolar. Presentado por las entrenadoras certificadas Leslie Gaiser (Especialista de Instrucción de BVSD) y Anna Stewart (Enlace comunitario para padres y escuelas de BVSD). El entrenamiento es gratuito, \$25 por el libro y los materiales. Se requiere inscripción. Contacte a Anna a anna.stewart@bvsd.org o 720-561-5918.

Miércoles 8 de marzo, 6-7:30 p.m.

Entrenando parejas 102: manteniéndolo vivo el amor

Presentadora: Kat Austin, LMFT

Biblioteca de Lafayette, 775 Baseline Rd, Lafayette

Evite desafíos comunes y descubra cómo fortalecer su relación amorosa.

Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público

www.BoulderPsychologicalServices.com

Miércoles, del 8 de marzo al 12 de abril (no hay clase el 29 de marzo), 5:30-7:45 p.m.

Amor y lógica: diversión criando a los hijos en la primera infancia™

YWCA del Condado de Boulder, 2222 14th Street, Boulder, CO 80302

Este taller provee herramientas y técnicas prácticas que pueden cambiar la manera en que su familia opera y hace la crianza de los hijos más divertida. La clase de la primera infancia está dirigida a padres de niños pequeños de 0 a 6 años. Cyndi Goldfarb, M.S., LCCE, ha impartido clases para padres en el área de Denver/Boulder por 27 años. Para inscribirse en línea www.ywcaboulder.org o llame al 303-443-0419. Costo - \$35 por persona, \$60/pareja. La cuota de inscripción de este programa ha sido reducida en gran parte gracias a la generosidad de la Fundación Temple Hoyne Buell.

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

La ansiedad y las diferencias de aprendizaje

Jewish Community Center, 6007 Oreg Ave., en la esquina de la calle Arapahoe y la Cherryvale

Cómo ayudar a su hijo a desarrollar las habilidades para manejar la ansiedad y mejorar su rendimiento académico. Presentador: Scott Brown, PhD. Patrocinado por la escuela Hillside School. Evento gratuito y abierto al público. hillsidelearning.org/hilltopics, info@hillsidelearning.org

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

Connors 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

>> Calendario de Clases y Eventos

MARZO 2017

Miércoles 22 de marzo, Mediodía-1 p.m.

Seminario internet: Entendiendo al adulto con Déficit de atención e Hiperactividad (ADHD): síntomas, diagnóstico y estrategias
Presentadores: Dan Fox, LPC, Dr. Sunda Friedman TeBockhorst & Angelo Ciliberti, LPC

Profundice su entendimiento de este trastorno a menudo mal diagnosticado y cómo manejarlo efectivamente.

Un seminario de internet GRATUITO de Caminos para educar a los hijos con éxito. Para inscribirse vaya a

www.BoulderPsychologicalServices.com/free-webinars

27-31 de marzo – Vacaciones de primavera – No hay escuela para los estudiantes de BVSD

>> Entrar al agua y soplar burbujas: conozca lo básico de la natación

El mundo es 71 por ciento agua.

Eso significa que la natación puede ser una gran parte de nuestras vidas. Puede ser un entretenimiento, un ejercicio, un pasatiempo de verano favorito y una empresa competitiva. Puede ser algo que usted disfrute o algo que aborrezca. De todas formas, tanto adultos como niños y jóvenes deberían considerar la natación como una habilidad para la vida.

Sin embargo, al igual que llevar el balance de una chequera y conducir en una rotonda, la mayoría de nosotros, no tiene esa habilidad en la vida.

De acuerdo a una encuesta de la Cruz Roja Americana, solamente el 56 por ciento de los adultos tienen habilidades de seguridad en el agua, que podrían salvar su vida. Estas habilidades incluyen meterse al agua, subir a la superficie después de haber saltado al agua y llegar a lo profundo, flotar en un círculo y salir del agua, dejando la alberca sin una escalera y nadar 25 yardas sin detenerse.

Encima de eso, solamente el 39 por ciento de los padres de niños de 4- 17 años, dijeron que sus hijos podían realizar esas habilidades, aunque más del 90 por ciento de esos niños participaron en actividades en el agua. Solamente 20 por ciento de los padres tenían la expectativa de que sus hijos tomaran clases de natación en el verano.

Así que, este verano, haga un voto para asegurarse de que su hijo tenga la proficiencia para estar seguro, tenga confianza y esté feliz en el agua. Realmente, nadar no es solamente una habilidad para la vida, es una habilidad para salvar vidas también.

Sugerencias del YMCA

Enseñe a su hijo el arte de soplar burbujas. Empiece con un vaso de agua y una pajilla o popote. Haga que sople burbujas y explíquele cómo funciona. Hágalo también en la tina del baño. Anímelo a poner su boca en el agua y a soplar burbujas. Después inténtelo en la alberca este verano.

El YMCA está haciendo la inscripción para campamentos de verano, deportes para jóvenes y clases de natación. Inscríbese en ymcabv.org.

Andra Coberly Webster es la directora 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.



>> Haga recuerdos estas vacaciones de primavera en un campamento

Las vacaciones de primavera son una gloriosa semana lejos de la escuela que anuncia la llegada del verano. Pero, ¿recuerda usted que hizo en las vacaciones de primavera de cuarto o noveno grado? Haga de estas vacaciones unas que sean memorables y seguras para sus hijos en el campamento Campcation de Lifelong Learning de BVSD.

En vez de apiñar a su familia en su carro para el tedioso viaje por carretera, quédese aquí para una cantidad de inolvidables oportunidades. La fiesta es en la escuela Platt con *Harry Potter Art & Yoga*, *Candy Chemistry*, (Química de los dulces) y *Worm Wednesday* (miércoles de lombrices). Su hijo también puede ir al rancho de caballos (*HorsePlay Ranch*) para ser vaquero por un día y hacer amigos con las cabras, los caballos y las gallinas. Si su hijo prefiere hacer impresiones en tercera dimensión (3D) con sus propios amigos, ¡tenemos un campamento para eso también!

La última semana de marzo es también un tiempo perfecto para mover a su adolescente del asiento de pasajero (al del conductor) en la clase *Top Cops Driver's Ed*. En cuatro días podrá ganar su permiso y ponerse detrás del volante del auto familiar.

No olvide planear con anticipación para el verano. Los campamentos de *BVSD Lifelong Summer Camps* están abiertos para la inscripción y se llenan rápido. Usted puede tomar ventaja de nuestro descuento del 10 por ciento si se inscribe antes del 31 de marzo y usa en código secreto: summerofyes.

Visite www.BVSD.org/LLL o llame al 720-561-5968 para inscribirse en los campamentos de vacaciones de primavera Campcation.

