

Novedades de Desarrollo Completo



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

Mejorar

Inspirar

Informar

niños sanos son estudiantes más listos

Volumen 4 | Edición 4

ENERO 2012

dentro de DESARROLLO COMPLETO

- 2 El Centro YMCA es para la vida saludable

Luchando con los sentimientos
- 3 Viviendo en la niebla

Niños que hacen frente a la enfermedad mental de un miembro de la familia
- 4 Siguiendo los pasos de la Universidad Penn State, una llamada a la acción

Mayor consciencia sobre el reporte de abuso infantil en BVSD
- 5 Calendario de Clases y Eventos
- 6 Clases de invierno para adultos, adolescentes y niños de Lifelong Learning BVSD

>> Haga del año 2012 el Año de la Familia

Los últimos años han sido subrayados como tiempos difíciles para nosotros como individuos, como comunidad, como país y como planeta. Las dificultades financieras han afectado a la mayoría de nosotros y nuestro país continua estando en guerra. Para muchas familias, los sacrificios han sido abrumadores. El comienzo del nuevo año nos ofrece la oportunidad de reflexionar y re-evaluar nuestras prioridades- un tiempo para mirar hacia adentro y enfocarnos en lo que es realmente importante.

Cuando vemos atrás en nuestras vidas, pocas cosas tienen tanta importancia, influencia o significado como nuestras familias. Mientras que los amigos vienen y se van, la familia es una de las pocas constantes en nuestras vidas. Debido a que a menudo damos eso por sentado, puede que no nos enfoquemos mucho en nuestra vida diaria. Haga del año 2012 una oportunidad para pasar tiempo de calidad con la familia, con aquellos que usted ama, haciéndoles saber lo importantes que son para nosotros, y en fortalecer esos lazos.

Todos hemos oído las historias de gente que, una vez que se les ha dicho que tienen un tiempo limitado para vivir, deciden cambiar su vida dramáticamente a fin de perseguir verdaderamente lo que es importante para ellos. Erik Erickson, un reconocido psicólogo del desarrollo, teorizó un modelo de identidad de las etapas de la vida con las dificultades en diferentes etapas de la vida. En la etapa final de la vida, durante la vejez, él discutió "la integridad versus la desesperación." Más específicamente, que nosotros vemos hacia atrás en nuestras vidas con un sentido de integridad basado en nuestros logros o se nos deja con un sentido de desesperación si tenemos mucho que lamentar o sentimos que hemos desperdiciado nuestra vida. Cuando estamos al final de nuestras vidas, pocas cosas tienen tanta importancia o significado como nuestra familia. Ahora es el tiempo de asegurarnos de que cuando usted mire hacia atrás en su vida, usted experimentará la paz y sabiduría que viene con una vida de integridad. Porque la familia es parte tan importante de nuestras vidas, haga del año 2012 el año de la familia.

por Dr. Jan Hittelman

Psicólogo Licenciado
Boulder Psychological Services

y

Leisha Conners Bauer
Boulder County Healthy Youth Alliance

>> El Centro YMCA es para la vida saludable

Con el año nuevo sobre nosotros, puede ser difícil encontrar el equilibrio que necesitamos en nuestra vida para mantenernos sanos. El estar saludable, significa más que estar activo físicamente. Se trata de mantener equilibrados el espíritu, la mente y el cuerpo. El centro YMCA es un lugar en donde usted puede trabajar hacia alcanzar ese equilibrio al desafiarse a sí mismo y aprender una nueva habilidad o entretenimiento, acoger nuevas conexiones con los amigos a través de nuestros programas de aprendizajes de la vida, o acercar más a sus seres queridos mediante nuestras actividades centradas en la familia. En el centro YMCA, no se trata tanto de la actividad que usted escoja tanto como de los beneficios de la vida sana en su interior así como en el exterior.

Una comunidad de apoyo forma gran parte del bienestar. En cada edad y cada nivel de actividad, usted encontrará personas como usted buscando vivir un poquito más saludablemente. Los miembros y participantes en el programa a menudo hablan del apoyo y el entusiasmo de los compañeros participantes y el personal, como algunos de los factores clave en sus logros de un mayor bienestar. Todos necesitamos el consejo de un experto algunas veces, así como la atención personal que vienen con un entrenador. El centro YMCA ofrece entrenamiento personal para ayudarle a establecer y alcanzar sus metas específicas a fin de vivir de forma saludable y mantenerse así. El centro también ofrece clases para todas las edades, todos los niveles y todos los intereses. Desde ejercicio de bajo impacto y clases en sillas, estiramiento y entrenamiento de fortaleza hasta ciclismo interno, ejercicio acuático y yoga, usted encontrará un grupo en una clase divertida, de apoyo, y que le mantiene en movimiento.

Conocemos el bienestar cuando lo experimentamos. Es un sentimiento general de salud y totalidad. Un sentido de pertenencia. La energía de vivir nuestra vida plenamente. El deseo de aprender continuamente cosas nuevas y mejorar nuestras habilidades. Así como una oportunidad de contribuir y ayudar a alguien más. Comprométase con su salud en el año 2012.

Para más información o para registrarse en los programas del YMCA, por favor visite www.ymcabv.org. Ofrecemos ayuda financiera para la membresía y los programas a aquellos que califiquen. **YMCA de Boulder Valley. Una membresía, dos ubicaciones:**

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

Centro YMCA Arapahoe • 2800 Dagny Way, Lafayette • 303.664.5455



>> Luchando con los sentimientos

Mi hija que está en el kindergarten vino a casa el otro día y dijo, "Papi, creo que soy estúpida." Yo reaccioné inmediatamente a este absurdo al lanzar un contraataque de proporciones míticas. "¿Estúpida?! ¿Estás bromeando? Tú eres la niña más lista y sorprendente del mundo! Déjame darte algunos ejemplos de lo brillante que eres..."

Confidente en mi habilidad de manejar un argumento persuasivo, estaba seguro de que mi pequeña pronto vería el error en su lógica. Yo sabía también que ella experimentaría un gigantesco incremento en su autoestima una vez que viera la luz.

Pero en vez de convencerse por lo brillante de mi razonamiento, ella redobló sus esfuerzos para convencerme de lo contrario. Pronto estuvimos en medio de una lucha sobre su limitada inteligencia y yo no iba a ganar. Ya podía sentir el asunto resbalándose de mis manos.

Luego me puse listo y dejé de tirar. Dejé de tratar de evitar que ella hablara de sus sentimientos. Tomé un respiro, sentí la tristeza que viene con sentirse estúpido y la acompañé. "Cariño, eso es difícil," comencé. "¿Qué está pasando que te hace sentir de esa forma?" Y ella me dijo. Fue una linda historia y tuve que morder mis labios para no sonreír. Tomé otro respiro y me quedé con ella.

por **Jeremy Dion, MA, LPC**

Un padre y psicoterapeuta de Boulder Psychological Services

Le dí espacio. Dejé que se sintiera triste. Me sentí triste con ella. Pronto algo tanto ordinario como mágico sucedió. Como los niños hacen con tanta gracia y facilidad, ella superó sus sentimientos y pasó rápidamente a otra cosa.

Es gracioso como yo todavía estaba triste largo tiempo después de que ella ya había pasado a otra cosa. Por suerte, hubo suficiente tiempo después, para que yo pudiera decirle el genio que yo pienso que ella es.

>> Viviendo en la niebla

El 6 de diciembre, 2011, la escuela preparatoria Fairview fue la sede para un panel de discusión sobre las consecuencias de la insuficiencia de sueño en los adolescentes.

- En promedio, los adolescentes duermen cerca de siete y media horas de sueño cada noche, lo que disminuye según se hacen mayores.
- En la escuela intermedia, el 35 por ciento de los estudiantes obtiene la cantidad óptima de sueño (más de 9 horas).
- En la escuela preparatoria, el 9 por ciento de los estudiantes obtiene la cantidad óptima de sueño¹.

Los estudios han demostrado una conexión entre la insuficiencia de sueño, la salud física y mental y el rendimiento académico de un estudiante.

Los impactos físicos incluyen el aumento de riesgo para enfermedades del corazón, alta presión arterial, obesidad y diabetes. Mentalmente, un adolescente puede ser irritable, menos alerta y pueden reportar un modo depresivo.

por **Leisha Conners Bauer**
Manejadora de Boulder County Healthy Youth Alliance
y madre en la escuela Intermedia Southern Hills

Las escuelas preparatorias Fairview y Boulder están llevando a cabo un programa piloto comenzando la escuela a una hora más tarde este año. Antes de este programa piloto, la preparatoria Fairview llevó a cabo una encuesta y encontró que los estudiantes tenían problemas para permanecer despiertos haciendo la tarea (68%), tomando un examen (28%), conduciendo (12%) y estando en clase (66%).

La Dra. Kyla Wahlstrom, de la Universidad de Minnesota, analizó dos distritos escolares (uno con un 98 por ciento de estudiantes que van para la Universidad y otro con un 82 por ciento de estudiantes en el programa de almuerzo gratuito o reducido) que cambiaron sus horas para comenzar la escuela. Aquí hay algunos factores clave:

- Los estudiantes reportaron sacar mejores calificaciones, menor frecuencia de dormirse en clase o tomando un examen, menos problemas emocionales y menos depresión.
- Los maestros reportaron que los estudiantes estaban más alerta durante los primeros dos períodos del día.
- Los padres encontraron que era más fácil vivir con sus adolescentes.
- El comenzar la escuela más tarde no afectó la participación en los deportes o actividades extracurriculares, los entrenadores encontraron que los estudiantes estaban mejor capacitados para recordar juegos.

Las investigaciones de la Dra. Wahlstrom indican que el comienzo óptimo de la escuela ocurre entre las 8 am y las 8:45 am. Podemos pensar que si la escuela comienza más tarde, los adolescentes se quedarán despiertos más tarde, pero la Dra. Wahlstrom encontró que la hora promedio para irse a la cama no cambió con el comienzo de la escuela a una hora más tarde.

Como padres, podemos apoyar el comienzo más tarde de la escuela a través del distrito escolar de Boulder, así como reforzar buenos hábitos de sueño. Asegúrese de que su adolescente tenga una habitación favorable para el sueño, que tenga la misma hora para irse a dormir y para levantarse cada día, que no ingiera cafeína o comida antes de dormir y no tenga actividades de alto estímulo cerca de la hora de irse a la cama. {¹2006 Sleep in America Poll}

>> Niños que hacen frente a la enfermedad mental de un miembro de la familia

Ellos son a menudo los estudiantes que obtienen excelentes resultados, los que brillan académicamente, se destacan en los deportes y son dotados en las artes. Es importante "ser bueno", ser el hijo o hija en el que mamá y papá no tienen que preocuparse, gracias a Dios, porque hay otro miembro de la familia que consume cantidades enormes de energía, el hijo, la hija, el compañero, quien sufre de una enfermedad mental.

Ellos son testigos de la volatilidad de las lágrimas, la exasperación de sus padres. Ellos se preocupan de la depresión de sus hermanos o de sus padres, su cólera, su riesgo de suicidio, el abuso de sustancias y a menudo sufren en silencio. Algunas veces, este "buen" niño (o niña) se siente tan triste que cuestiona su existencia. Algunas veces se cortan para liberar sus abrumadores sentimientos. Algunas veces sienten una tremenda culpa cuando su ansiedad interfiere con su éxito en la clase. Y a menudo, sucumben al antídoto temporal que las drogas y el alcohol ofrecen contra el dolor.

Victoria Secunda, autora de "When Madness Comes Home," (Cuando la locura llega a casa) describe este tipo de niño como el "guardián." Su papel es evitar que su madre o su padre colapse." Ellos a menudo vigilan de cerca el modo de sus padres, actuando como mini adultos. Es importante aclarar a estos niños que los adultos son responsables por el miembro de la familia enfermo.

por **Kathy Cornelius Smith, M.A.**
Intervencionista de prevención de la escuela
Intermedia Southern Hills

La terapia familiar puede ser invaluable al ocuparse de las necesidades emocionales de los miembros de la familia y en brindar información

sobre asuntos específicos de la enfermedad mental. La Asociación Nacional para las enfermedades mentales (NAMI), ofrece apoyo gratuito a la familia y a los amigos. En muchas escuelas del distrito escolar de Boulder, se ofrecen grupos de apoyo de compañeros, que pueden ayudar con el sentido de aislamiento que puede afectar a estos niños. El darse cuenta de que el estudiante no está solo, y de que otros niños experimentan muchos de los mismos sentimientos puede investirles poder. Contacte al departamento de consejería de su escuela para más información.

>> Siguiendo los pasos de la Universidad Penn State, una llamada a la acción

¡Respiremos profundo y enfoquémonos en cómo prevenir estas violaciones en primer lugar! Rompamos la incomodidad de hablar sobre abuso sexual infantil para que los predadores no puedan salirse con la suya.

Como especialista en la prevención, mi trabajo es aconsejar a los padres en cómo hablar sobre seguridad corporal. En las semanas siguientes, les invito a visitar su plan de prevención de abuso sexual infantil y tomar por lo menos una de las siguientes acciones hacia mantener a sus hijos seguros:

por Feather Berkower

Una veterana con 26 años en la prevención de abuso sexual infantil

www.parentingsafechildren.com

- **Ponga su incomodidad de lado y tenga una conversación sobre la prevención del abuso sexual y seguridad corporal con la otra persona en la vida de su hijo(a).** Recuerde: las conversaciones sobre la seguridad corporal no son acusatorias, sino más bien sobre el construir un equipo de prevención.
- **Asegúrese de que sus hijos entienden las reglas sobre la seguridad corporal en su familia.**
- **Pida a la niñera de su hijo(a) que firme un acuerdo en el cual él o ella acuerda seguir las reglas de seguridad corporal de la familia y unirse al equipo de prevención.**
- **Si hay alguien en su vida por el cual usted está preocupado(a)- un niño, un adolescente o un adulto que se está involucrando en comportamiento inapropiado o un niño que esté exhibiendo señales de que pueda haber sido abusado- hable y consiga ayuda.**

Si usted se siente seguro al hacer eso, hable directamente con la persona de una forma abierta y no defensiva:

- Nombre el comportamiento que le preocupa- por ejemplo, "Veo que usted le hace cosquillas a los niños en el estómago cuando es hora de tomar la siesta."
- Declare sus sentimientos – por ejemplo, "Me siento incómoda de que usted haga eso"
- Haga una solicitud – por ejemplo, "Y me gustaría que dejara de hacer eso"
- Usted puede hasta hacer una pregunta como, "¿porqué le hace cosquillas a los niños en el salón de clase durante la hora de la siesta?"

Al hablar del comportamiento que le preocupa, usted pone una persona potencialmente peligrosa sobre aviso de que usted está educada(o) y de que no tolera los comportamientos inapropiados con los niños. Si usted está hablando con una persona "segura", esta es una gran oportunidad para discutir cómo tocar a los niños apropiadamente. Si usted no se siente cómoda(o) hablando directamente con la persona, usted tiene otras opciones:

- Reporte sus preocupaciones a servicio social o a la policía si usted sospecha del abuso de un niño.
- Remueva o separe al niño de la situación o la persona en cuestión, aún si es un familiar.

El hablar a otras personas sobre sus preocupaciones no es esparcir chismes, se trata de mantener a los niños seguros y de construir comunidades con zonas prohibidas.

>> Mayor consciencia sobre el reporte de abuso infantil en BVSD

Durante el invierno del 2011, se estableció un grupo de trabajo para revisar y actualizar el entrenamiento y las normas de abuso Infantil del distrito escolar; JHG y JHG-R. En ésta participaron representantes del Departamento de policía de Boulder, Salud y Servicios Humanos del condado de Boulder; la organización Blue Sky Bridge y los trabajadores sociales, el departamento de Recursos Humanos, Consejería legal, y el personal de Seguridad y Comunicaciones del distrito escolar. Este grupo, creó un vídeo de entrenamiento que brinda el fundamento para todo el personal del distrito escolar en su entendimiento del papel y la responsabilidad para reportar sospechas de abuso infantil según ordena la ley.

El superintendente Bruce Messinger, hace el siguiente comentario sobre el vídeo de entrenamiento, el cual requiere ser visto por todos los empleados del distrito escolar:

"No puedo pensar en ninguna prioridad más alta que la seguridad y el bienestar de cada estudiante en el distrito escolar. Estoy contando con la ayuda de cada empleado según trabajamos con los padres, los estudiantes y la comunidad para establecer la seguridad de cada estudiante."

"Hemos lanzado una campaña educativa a nivel del distrito, para enfocarnos en preguntas importantes sobre reportar abuso infantil o negligencia. ¿Qué es abuso infantil? ¿Cuáles son algunas de las señales del abuso infantil? ¿Qué requieren la ley y las normas del distrito de usted cuando hay sospecha de abuso infantil?"

"Gracias por su atención a este importante asunto. Trabajaremos juntos para brindar el ambiente más seguro posible para cada estudiante en el distrito escolar del Valle de Boulder." Vea el vídeo en <http://www.bvds.org/SECURITY/CHILDAUSE/Pages/default.aspx>.

>> Calendario de Clases y Eventos

ENERO 2012

Lunes 9 de enero, 7-8 p.m.

La depresión en los adolescentes: las buenas noticias

Caminos para educar a los hijos con éxito – ¡En vivo desde la Sala de la Junta Directiva de BVSD!

Centro de Educación, 6500 E Arapahoe, Boulder

Mientras que Colorado es el líder de la nación en la depresión de adolescentes, muchos grupos locales están trabajando duro para enfocarse en estos problemas en nuestra comunidad. Aprenda sobre las señales de aviso, los recursos disponibles y cómo usted puede involucrarse. **Panelistas: Miembros de la Coalición HOPE del Condado de Boulder County, Colie's Closet, y Boulder Second Wind fund. Moderador: Dr. Jan Hittelman.** 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>. Vaya a BPSBoulder.com para más información.

Jueves 19 de enero, 6-8 p.m.

Empleo – Bob Lawhead de Community Link facilitará esta importante discusión sobre el apoyo para el empleo personalizado.

Centro de Educación, 6500 E. Arapahoe Rd., Boulder

Parte de *En el camino: Series de Transición a la vida adulta para estudiantes con discapacidades*. Co-patrocinado por el distrito escolar del valle de Boulder y la Asociación para la vida comunitaria del Condado de Boulder, Inc. **Se invita a los jóvenes a asistir. Tendremos algunas sesiones concurrentes para ellos en la sala de al lado dirigidas por personal de Centro para las personas con Discapacidades. Los estudiantes no pueden asistir solos.** Para más información contacte al Enlace para padres Anna Stewart al 720-561-5918 o anna.stewart@bvsd.org o a la Directora Ejecutiva del ACL Ailsa Wonnacott al 303-527-0888 o awonnacott@aclboulder.org.

Lunes 23 de enero, 6:30-8:00 p.m.

El cerebro del adolescente

Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público. Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

Aprenda estrategias de comunicación efectivas y cómo ganar un mejor entendimiento con la mente en desarrollo de su adolescente.

Facilitadora: Dra. Elizabeth Olson - www.BoulderPsychologicalServices.com

Jueves 26 de enero, 6:30-8:30 p.m.

Evento de PEN – Coalición HOPE

First Presbyterian Church, 1820 – 15th Street, Boulder

Este evento brindará esperanza e inspiración en el área de la concientización de la prevención de la depresión y el suicidio. Un evento de PEN con la colaboración de la Coalición HOPE, Colie's Closet y First Presbyterian Church.

www.hopecoalitionofbouldercounty.org; www.coliescloset.org;

www.parentengagementnetwork.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

Conners Bauer

Boulder Healthy
Youth Alliance

>> Dr. Jan Hittelman

Boulder Psychological
Services

Correctora de Edición

>> Maela Moore

Comunicaciones de BVSD

Diseñadora

de publicaciones

>> Allison Maurer

Comunicaciones de BVSD

Traductora

>> Eugenia Brady

Traductora/Intérprete
Certificada BVSD

>> Calendario de Clases y Eventos

ENERO 2012

Lunes 30 de enero, 6:30-8:00 p.m.

Entendiendo el daño a sí mismos en los adolescentes

Biblioteca Meadows, 4800 Baseline Road, Boulder

Un taller de Caminos para educar a los hijos con éxito – Gratuito y abierto al público. Aprenda sobre esta creciente epidemia y cómo detener el ciclo del abuso a sí mismo. *Facilitadores: Susan Denison, LCSW y Jeffrey Kuhn, LCSW*
www.BoulderPsychologicalServices.com

FEBRERO 2012

Jueves 2 de febrero, 6-8 p.m.

Empleo 2 – Más información en cómo encontrar y mantener el empleo usando el apoyo del Departamento de Rehabilitación Vocacional (DVR), Workforce (Banco de trabajo) y opciones para el trabajo propio.

Centro de Educación, 6500 E. Arapahoe Rd., Boulder

Parte de *En el camino: Series de Transición a la vida adulta para estudiantes con discapacidades.* Co-patrocinado por el distrito escolar del valle de Boulder y la Asociación para la vida comunitaria del Condado de Boulder, Inc. **Se invita a los jóvenes a asistir. Tendremos algunas sesiones concurrentes para ellos en la sala de al lado dirigidas por personal de Centro para las personas con Discapacidades. Los estudiantes no pueden asistir solos.** Para más información contacte al Enlace para padres Anna Stewart al 720-561-5918 o anna.stewart@bvsd.org o a la Directora Ejecutiva del ACL Ailsa Wonnacott al 303-527-0888 o awonnacott@aclboulder.org.

Jueves 2 de febrero, 7-9 p.m.

Las amistades y los niños dotados

Presentadora: Catherine Zakoian, M.A., L.P.C.

Auditorio de la escuela preparatoria Monarch, 263 Campus Drive, Louisville 80027

Aprenda más sobre las alegrías y las dificultades de la experiencia social para los individuos dotados así como las estrategias y prácticas para animar y apoyar la capacidad de su hijo(a) para crear y mantener amistades verdaderas, significativas y saludables en este mundo. Co-patrocinado por Boulder Valley Gifted and Talented (BVGT) y el Distrito escolar de Boulder. Más información en www.bvgt.org o programming@bvgt.org.

>> Clases de invierno para adultos, adolescentes y niños de Lifelong Learning BVSD

¡El invierno es el tiempo perfecto para tomar una clase! Vea el catálogo de invierno de Lifelong Learning BVSD para que encuentre clases para adultos divertidas, informativas y llenas de energía. Además de las clases populares que se ofrecen cada año, Lifelong Learning tiene una gran variedad de clases nuevas. Aquí hay una muestra:

- Desmitificando el proceso de la aplicación para la universidad
- Arte para renovar y manejar la tensión
- Una vida fácil de mantener: cómo reducir el tamaño y despejar las cosas innecesarias
- Auto defensa realista: ¡clase perfecta para madres e hijas!
- Cocina Mediterránea Bistro
- Haga su propia comida para el bebé
- Preparando sus propios impuestos

Hay más que clases para adultos en Lifelong Learning. Vea nuestro catálogo para clases y campamentos para niños, el cual será enviado a los padres a principios de enero. Ofrecemos clases después de la escuela en artes, al aire libre y aventuras, esgrima, fotografía digital, producción de videos y ciencias (¡enseñado por Science Matters!). También estamos ofreciendo clases de cocina creativa los sábados, para niños este año. Adicionalmente, nuestros campamentos los días en que no hay escuela y en las vacaciones de primavera son muy populares con los niños (¡y los padres también!).

Las clases para adolescentes incluyen Educación para Conductores, preparación para el SAT, preparación para el SAT en grupo pequeño intensivo, preparación para el ACT, y Tácticas y estrategias para el ACT.

Para recibir información sobre las clases de invierno de Lifelong Learning BVSD, llame a Ivy Lee al 720-561-5968 o visite nuestro sitio electrónico en www.bvsd.org/LLL.