

Porque amo a mi hijo novedades

 Distrito Escolar del Valle de Boulder
Excelencia y Equidad

Mejorar Inspirar
Informar niños sanos son estudiantes más listos

Volumen 1 | Edición 5

MAYO 2009

dentro de PORQUE AMO A MI HIJO

2 Hablando sobre...
Sexo

Conozca a
Adolescentes
Locales Exitosos

3 Brownies para el
Desayuno

P y R con el Dr. J

4 Please Stop the
Rollercoaster!
(¡Paren la Locura!)
Cómo Pueden
los Padres de
Adolescentes
Facilitar el Camino

A Destacar - YMCA

5 Calendario de
Clases y Eventos

Puntos de Especial INTERES

Sábado, 16 de mayo
10:00 a.m. - 5:00 p.m.

3er Obsequio Anual de
Jeans de la Alianza del
Cuerpo Juvenil de Boulder

en la Plaza Central del Mall de
la Veintinueve (Twenty Ninth
Street Mall)

>>La Oportunidad Secreta del Verano

Para muchas personas, el verano es un tiempo de transición: terminar el año escolar; prepararse para el próximo, y pasar al próximo grado o a una nueva escuela. En vez de ser el evento principal, el verano suele ser un momento rápido "entre" otros eventos donde quizás podemos tomar una vacación en familia o un campamento antes de que comience el próximo año escolar.

El año escolar tiene una vida propia y al parecer todos nos vemos enredados en las demandas, fechas de entregas, y todo esto a un paso muy rápido. Otro reto del año escolar es lidiar con todos los problemas que se pueden presentar los cuales requieren de nuestra reacción y/o disciplina para nuestros hijos, desde las responsabilidades de la escuela, comportamientos peligrosos, y que hacer del hogar hasta lecciones más importantes de la vida que envuelven morales, valores, ética y buen juicio en general. ¡No es sorpresa que nos sintamos agotados durante este momento del año!

Para la mayor parte de las familias, el tono de éstas conversaciones durante el año escolar es más negativo que positivo. Con frecuencia es en respuesta al comportamiento o situación la cual requiere corrección. Hace varios años un estudio de la Organización Nacional de Padres y Maestros encontró que el ratio de comentarios negativos a positivos hechos por los padres a sus hijos era de 18:1. ¡Eso son 18 comentarios negativos por cada comentario positivo! En nuestras propias casas ésta dinámica es más común de lo que nos gustaría pensar.

Esto nos trae a la oportunidad secreta del verano — mientras descomprimos del año escolar y encontramos oportunidades para relajarnos con la familia, éste es un maravilloso momento para reconectar con nuestros hijos de una manera positiva.

Programar tiempo juntos. Hagan tiempo para hacer algo que usted y su hijo(a) disfruten juntos. Programen tiempo para salir a caminar, compartir una comida, ir de vacaciones, y hacer un real esfuerzo para simplemente compartir y

ponerse al día.

Entender y comunicar. Busque oportunidades para escuchar a sus hijos sobre que es importante para ellos. Utilice momentos que puedan ser usados para hablarle a sus hijos sobre lo que es importante para usted.

Motivar de adentro hacia fuera. Ahora que ellos tienen tiempo libre de seguir un currículo preestablecido en la escuela, motive a sus hijos a descubrir sus intereses personales y únicos, y sus pasiones. ¿Hay algo que ellos siempre hayan soñado hacer pero todavía no han hecho, como montar caballo, malabarismo, o pintura? ¡Impulse esos sueños!

Asegurarse de que nuestros hijos saben que estamos aquí para ellos. Ellos deben saber que nosotros siempre estaremos aquí para apoyarlos y que los bienvenimos a que nos busquen cuando ellos simplemente quieran hablar. Es necesario balancear los comentarios negativos necesarios que requieren nuestro hijos con el amor incondicional que la mayoría de ellos necesita de nosotros.

La habilidad de poder comienza en el hogar. Con el paso tan rápido de nuestras vidas, es comúnmente más fácil hacer cosas para los jóvenes que hacerlas con ellos. Piense en usted mismo como un entrenador de habilidad de poder — comience poco a poco, ofrezca opciones las cuales significan algo para ellos.

Refrescar su relación. Haga de éste verano un tiempo de renovación y de fortalecer la relación que usted tiene con su hijo(a). Es el momento de asegurarse de que nuestros hijos saben lo tanto que los queremos y de darles elogios genuinos por todas las tantas cosas que ellos hacen bien.

por Leisha Connors Bauer
Alianza de la Juventud Sana del
Condado de Boulder
y por Jan Hittelman
Psicólogo Licenciado

>> Hablando sobre... Sexo

Mayo es Mes a Nivel Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes y provee un momento óptimo para reflexionar sobre la cantidad de nacimientos por adolescentes en el condado de Boulder. De acuerdo a la Información del Conjunto de Datos de Salud Colorado, en el 2007 el condado de Boulder tenía aproximadamente la mitad de nacimientos por adolescentes en comparación a los datos del estado. Sin embargo, 18 de cada 1.000 niñas en el condado de Boulder tiene hijos durante su adolescencia. Los adolescentes que están activos sexualmente afrontan embarazos no planeados porque tienen la tendencia de tardarse en acceder a servicios anticonceptivos por razones de confidencialidad, costo, y falta de conocimiento sobre la prevención y acceso a métodos anticonceptivos.

Emerging Answers: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy and Sexually Transmitted Diseases (Respuestas Emergentes: Encuentros en Investigaciones sobre Programas para Reducir lo Embarazos en Adolescentes y las Enfermedades Contagiosas (2007), identifica varias estrategias efectivas para la prevención de embarazos en adolescentes incluyendo la asociación familiar donde los padres y representantes discuten con sus hijos en un diálogo continuo los valores, las creencias, y la toma de decisiones en cuanto a la salud sexual. La comunicación abierta en familia puede impactar tres comportamientos muy significativos que reducen los embarazos no planeados:

- Un compromiso, o regreso, a la abstinencia
- Reducción en a frecuencia del sexo
- Incrementar el uso correcto y consistente de métodos anticonceptivos efectivos.

Para ayudar a que las conversaciones sobre sexo sean más fáciles para las familias, el Programa del Centro de Servicios para Adolescentes de la Salud de la Mujer recopiló los siguientes datos de los adolescentes locales:

- 1. Esté Disponible** - Cree un espacio seguro, consistente, y libre de críticas para que su hijo(a) venga con sus comentarios, preguntas, o preocupaciones sobre sexo y sexualidad.
- 2. Reflexione, No Proyecte** - Revise sus propios sentimientos hacia el sexo. Sus sentimientos y preocupaciones son válidas, pero cómo las transmite podría determinar si su hijo(a) se siente seguro(a) y cómodo(a) hablando con usted.
- 3. Elija Sus Palabras** - Distintas personas utilizan distintas palabras y frases

para referirse a los genitales y actividad sexual. Trate de utilizar un lenguaje con el cual su hijo(a) pueda relacionarse y a la misma vez incorporando terminología médica precisa y anatómicamente correcta. Por ejemplo, un adolescente puede utilizar la frase "hooking up" (ligarse). Pregúntele que significa eso (significa: ¿besarse, sexo oral, coito vaginal?) y luego utilice su lenguaje si se siente cómodo dentro de la dinámica de su familia.

4. Es una continua conversación - Tener "LA CONVERSACIÓN" una sola vez podría hacer que hablar de sexo sea raro para ambos. Hablar sobre sexo en varias conversaciones cortas permite que se cubran más temas y demostrará su compromiso a la discusión.

5. Mire fuera de lo común - Hablar con su hijo(a) de sexo no tiene que pasar en un momento asignado. Utilice ejemplos de películas, libros, o canciones para iniciar una discusión profunda sobre sexo y sexualidad.

Si usted desea más información sobre hablar de sexo y sexualidad revise alguno de éstos recursos:

Sex and Sensibility: The Thinking Parent's Guide to Talking Sense About Sex (Sexo y Sensibilidad: La Guía de Pensamiento Para Hablar con Sentido Sobre Sexo) por Deborah Koffman

<http://www.teenclinic.org/espanol/index.html>

Con recursos locales para apoyar a adolescentes embarazadas y padres adolescentes visite:

<http://www.bouldercounty.org/health/commhlth/genesis/index.htm> o llame al 303-413-7529

Padres – Estamos interesados en saber de donde saca usted recursos e información sobre educación sexual. Por favor tome ésta encuesta:

En español: http://www.surveymonkey.com/s.aspx?sm=qf6XtouwKwbo4ZYy0Be7XQ_3d_3d

En Inglés: http://www.surveymonkey.com/s.aspx?sm=se84RLk_2f2GCjcu1qKBiybA_3d_3d

por Blair Young

Director de Servicios de Adolescentes, Salud de la Mujer del Valle de Boulder

>> Conozca a Adolescentes Locales Exitosos

El 16 de abril, el Programa de Oportunidades para Jóvenes de la ciudad de Boulder y YOAB (La Junta de Asesoría de Oportunidades para Jóvenes) le hicieron honores a nueve estudiantes del Valle de Boulder como Voluntarios Jóvenes Destacados. Los miembros de la comunidad nominaron a jóvenes en la escuela secundaria o preparatoria basado en su importante trabajo como voluntarios locales. Todos los nominados recibieron una carta de reconocimiento y nueve fueron seleccionados para recibir premios en una ceremonia a la cual asistieron los Miembros del Comité de la Ciudad de Boulder, Angélique Espinoza, Crystal Gray, y Macon Cowles, Miembro de la Junta Escolar Laurie Albright, los premiados, familiares, directores de escuelas, y nominadores. La presentadora principal fue Rachel Fuchs, una ex alumna de Fairview quien recientemente regresó del Peace Corps. El Programa de Oportunidades para Jóvenes es parte del Departamento de Vivienda y Servicios Humanos de la ciudad. Para más información contacte a Alice Swett al 303-441-4349, o a swetta@bouldercolorado.gov.

Los premiados fueron:

Sara DesGeorges, Grado 12, Preparatoria Fairview
Helen Killeen, Grado 12, Preparatoria Fairview
Alison Lewis, Grado 11, Preparatoria Boulder
Maggie McCarthy, Grado 11, Preparatoria Boulder
Becca Miick, Grado 12, Preparatoria New Vista
Carlos Daniel Nolasco, Grado 12, Preparatoria Boulder
Katie Pemberton, Grado 11, Escuela Charter Peak to Peak

Torie Salley-Rains, Grado 12, Preparatoria New Vista

Emilia Volz, Grado 12, Preparatoria New Vista

El 30 de abril, siete estudiantes del Valle de Boulder fueron reconocidos por los Alcaldes Metropolitanos y Miembros de la Comisión de Premiaciones a los Jóvenes (MMCYA). Los MMCYA reconoce a jóvenes de los condados de Denver que se han mantenido colaborando con sus comunidades hasta en tiempos de adversidad. Las nominaciones son aceptadas en los condados. Cuatros de los nominados en el condado también serán reconocidos en el banquete de Denver el 16 de mayo. Para más información sobre MMCYA, contacte a Leisha Conners Bauer, Alianza de Jóvenes Saludables del Condado de Boulder, 303-441-3839 o lconnersbauer@bouldercolorado.gov.

Nominados por MMCYA:

Shelby McGriff, Grado 12, Escuela Chinook West
Christopher Miller, Grado 7, Escuela Eldorado K-8
Kali Perry-Brezlau, Grado 12, Escuela Chinook West
Brian Pickus, Grado 12, Escuela Nederland
Dallas Scott, Grado 9, Preparatoria Monarch
Veronica Silva, Grado 12, Preparatoria Fairview
Chelsea Welch, Grado 12, Preparatoria Monarch

>> Brownies para el Desayuno

El verano les ofrece a ustedes y a su adolescente una oportunidad para cambiar de ritmo, alejarse de las viejas rutinas y probar cosas nuevas. Consideren estas oportunidades y planeen sacarles todo el provecho posible.

Tres metas razonables para sus adolescentes pueden ser:

- Relajarse, descansar y recargar las pilas,
- Desarrollar nuevas habilidades y relaciones,
- Pasar tiempo con la familia.

El factor de la "pereza":

En primer lugar está bien que demos a los adolescentes algo de tiempo para que puedan ser perezosos. Aunque quizás no deberían abusar, es bueno que recuperen el sueño perdido y que disfruten del tiempo de silencio; esto puede ser sano y rejuvenecedor después de un año escolar ocupado.

Nuevas habilidades y relaciones:

Los meses de verano también ofrecen maravillosas oportunidades para trabajar y/o aprender nuevas cosas. Los jóvenes sienten necesidad de sentirse importantes y poderosos y cuando estas necesidades son canalizadas de forma productiva, los niños maduran y se hacen responsables. Si debido al lento mercado laboral o a su corta edad, su hijo no puede encontrar un trabajo que le ayude a ganar dinero, todavía siguen habiendo muchas formas creativas para hacer que el verano sea productivo. Quizás su hija podría dirigir un club de manualidades en su vecindario o dar clases semanales de baile a los niños. Su hijo podría enseñar a los niños más pequeños técnicas de fútbol soccer o estrategias para jugar al ajedrez. Cuando los adolescentes ayudan a los niños más pequeños, esto les ayuda a ellos mismos a desarrollar dotes de liderazgo y a tener un mejor sentido de la responsabilidad. Otras oportunidades pueden surgir ayudando en un centro social que sirva de comida a los ancianos, colocando libros en la biblioteca o asistiendo en

un programa creativo de la comunidad. Piensen en distintas cosas con su hijo y sean creativos a la hora de encontrar nuevas oportunidades que le interesen y amplíen su grupo de conocidos y sus habilidades. Los jóvenes suelen beneficiarse cuando tienen que esforzarse para cumplir sus obligaciones. Asegúrense de que tengan la supervisión adecuada y de ayudarles para que tengan éxito.

Lo más importante:

Al final de un verano que incluyó unas vacaciones familiares y varios viajes de fin de semana, una madre preguntó a sus dos hijos cuál fue su mejor recuerdo del verano. Los chicos acordaron que su mejor recuerdo fue la mañana en que se juntó toda la familia en el porche y comieron brownies para desayunar. Las vacaciones en familia y los viajes de fin de semana son maravillosos pero no subestimen el valor de las ocasiones pequeñas y espontáneas. ¿Cómo pueden romper la rutina? Cenen en el porche, hagan un picnic en el parque, vayan a pasear juntos. Es útil que los padres aprecien la conexión que desarrollan durante cada momento que pasan juntos en vez de esperar siempre a las grandes ocasiones. Los padres que ya han terminado de criar a sus hijos nos dicen que lo más importante son los momentos que las familias pasan juntos.

¡Disfruten el tiempo de verano con su adolescente!

© 2009, Sue Blaney

Sue Blaney ofrece consejos y herramientas (en inglés) para criar buenos adolescentes en la página www.PleaseStoptheRollercoaster.com

por Sue Blaney

Autor, "Please Stop the Rollercoaster!"
"How Parents of Teenagers Can
Smooth Out the Ride"

PyR con el Dr. J

{Preguntas y Respuestas}

P: Parece que todos los días sale información nueva sobre temas importantes de salud relacionados con los adolescentes/jóvenes adultos. ¿Cómo podemos ordenar tanta información y tomar buenas decisiones? Por ejemplo, a mí me gustaría tener información más detallada sobre la disponibilidad de la vacuna Gardasil? A no ser que busquemos nosotros mismos la información o acosemos a los doctores con preguntas, todo lo que conocemos de la vacuna es a través de los anuncios de televisión que la promueven desvergonzadamente en beneficio del fabricante.

R: La respuesta corta es que hacemos lo que buenamente podemos. Yo siempre he visto la educación de los hijos como un trabajo en que es imposible hacer todas las cosas bien y esta pregunta lo refleja. Sin embargo es importante que hagamos todo lo posible por educarnos a nosotros mismos y (más importante aún) a nuestros hijos con la información que necesitamos para ser personas felices y sanas y mantenernos fuera de peligro. Desde luego esperamos que el boletín Porque Amo a Mi Hijo siga siendo una fuente útil de información para los padres. Tenemos la suerte de contar con una variedad de recursos gratis de la comunidad (como los anunciados en la sección de nuestro calendario) que ofrecen información importante que los padres necesitan conocer. Además de obtener y clasificar toda esta

información, queremos ser eficaces para comunicar lo que aprendemos a nuestros niños. Esto a veces puede ser una tarea más difícil aún. He aquí algunos consejos sobre cómo tener una discusión efectiva con nuestros niños sobre temas de salud y de seguridad:

- **Escuchen más y hablen menos:** hagan todo lo posible por dar a su hijo la oportunidad de expresar sus puntos de vista sobre el tema que estén discutiendo. Ustedes siempre podrán ofrecer sus opiniones después de haberle escuchado.

- **No den sermones:** intenten hacer que sea una discusión basada en el respeto mutuo.

- **Escojan el momento oportuno:** Elijan un momento en que estén todos de buen humor y en que su hijo no sienta que le están quitando de hacer otra cosa. Es por esto que las pláticas en el auto suelen ser tan efectivas.

- **Vuelvan a discutir el tema:** Estos mensajes e información tienen que ser discutidos de forma constante, no sólo una vez. Según vaya madurando su hijo, sus puntos de vista irán cambiando al igual que lo que recuerdan de estas conversaciones.

También puede ser útil consultar con un médico o profesional de la salud mental, especialmente cuando la información que encuentran es conflictiva o confusa. Sus preocupaciones sobre la vacuna Gardasil son un buen ejemplo de

esto. La vacuna está diseñada para prevenir la mayor parte de los cánceres cervicales que se contraen a través del contacto sexual. Existe algo de controversia porque ha habido informes de reacciones serias y a veces peligrosas en mujeres jóvenes inoculadas. Dado que se trata de una nueva droga, es muy difícil determinar si las reacciones fueron causadas por la vacuna misma o si se debieron a otros factores. En su momento podremos entender mejor estas importantes preocupaciones. Lo mejor que podemos hacer como padres es estar informados y consultar con los médicos en quienes confiamos.

Para más información sobre Gardasil visiten las páginas:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): <http://www.cdc.gov/vaccinesafety/vaers/gardasil.htm>.

U.S. Food and Drug Administration (FDA): <http://www.fda.gov/consumer/updates/gardasil092908.html>.

¿Tiene alguna pregunta? Envíela directamente:

Teléfono: 720-217-3270,

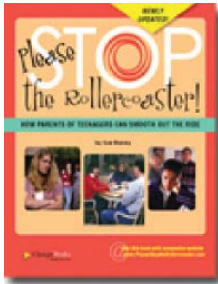
Fax: 720-381-6089

Email: Jan.Hittelman@gmail.com

Correo: 1527 Pine Street, Boulder 80302

por Jan Hittelman
Psicólogo Licenciado

>> Please Stop the Rollercoaster! Cómo Pueden los Padres de Adolescentes Facilitar el Camino



Please Stop the Rollercoaster! Es una guía para padres de adolescentes que están ocupados y que se encuentran inseguros sobre los constantes cambios de su función de padres.

Basado en la investigación, este libro ofrece una gran fuente

de información práctica y concisa.

El libro guía a los padres a examinar y discutir los temas más importantes a los que con toda seguridad van a tener que enfrentarse. [www. PleaseStoptheRollercoaster.com](http://www.PleaseStoptheRollercoaster.com)

De Sue Blaney (280 páginas)

La autora de prestigio nacional y experta en comunicaciones Sue Blaney ha presentado varias veces para Parent Engagement Network (PEN).

Varios padres de nuestra zona han usado su libro **"Please Stop the Rollercoaster!"** How Parents of Teenagers Can Smooth Out the Ride" para guiar los grupos de discusión en el Distrito Escolar del Valle de Boulder.

El éxito de estos grupos literarios ha llevado a un esfuerzo organizado por los líderes de PEN para formar más grupos en nuestra comunidad. Uno de estos grupos ha estado funcionando desde hace tres años (creciendo para incluir otros recursos para los padres tras terminar la discusión y el estudio del Rollercoaster).

Escriban a penrollercoaster@yahoo.com para recibir una carta detallada de cómo funcionan los grupos e información sobre la fecha de iniciación de los grupos literarios. Se han planeado reuniones dirigidas por líderes expertos para el otoño de 2009 a través de BVSD. Los grupos serán organizados en las reuniones de iniciación.

Si dejan su nombre, email (o dirección si lo prefieren) y afiliación escolar, recibirán

información según se vayan organizando las reuniones, probablemente en septiembre. En estas primeras reuniones podrán apuntarse a los grupos literarios. Una buena forma de obtener nueva información es a través del email.

Infórmense más sobre la organización PEN de Boulder en la página [www. ParentEngagementNetwork.org](http://www.ParentEngagementNetwork.org)

Para saber más sobre Please Stop the Rollercoaster y sobre Sue Blaney, así como para leer consejos valiosos visiten la página [www. PleaseStoptheRollercoaster.com](http://www.PleaseStoptheRollercoaster.com)

Pueden enviar sus preguntas sobre los grupos literarios Rollercoaster de BVSD del otoño a: www.penrollercoaster@yahoo.com. También pueden enviar su petición de beca para la compra del libro a la misma dirección.

por Paula Nelson
Parent Engagement Network
(PEN)

Un nuevo y excelente recurso para compartir es *Secrets to Success in Parenting Your Teen*, un libro electrónico escrito por Sue Blaney que pueden descargar de su página web. Este libro de 19 páginas ofrece consejos recopilados y sintetizados de expertos y de padres de todo el país. Sue Blaney es la autora del aclamado programa del grupo de discusión **Please Stop the Rollercoaster! How Parents of Teenagers Can Smooth Out the Ride**.

Usen este enlace para descargar el libro (en inglés): <http://pleasestoptherollercoaster.com/blog/2009/04/09/secrets-to-success-in-parenting-your-teen/>

>> A DESTACAR - YMCA

Todos los días durante más de 50 años, el YMCA del Valle de Boulder ha jugado un papel transformador en la vida de miles de personas. Cada año más de 30,000 personas entre jóvenes, adultos, familias y personas de la tercera edad se benefician de los servicios sociales y de salud del YMCA ubicados en más de 60 centros en nuestra comunidad. Estos programas incluyen desde campamentos de verano y deportes para los jóvenes hasta actividades extraescolares de enriquecimiento para jóvenes en primaria, intermedia y preparatoria y programas de salud para todas las edades.

Cada centro del YMCA de todo el país es financiado y dirigido exclusivamente por voluntarios. Colectivamente el YMCA es la organización benéfica más grande de la nación y se beneficia del liderazgo de más de 600,000 voluntarios. El YMCA del Valle de Boulder no es distinto. En estos momentos tenemos más de 2,000 voluntarios cuyas responsabilidades varían desde crear políticas a hacer campañas, desde entrenadores deportivos para los jóvenes hasta instructores de ejercicios en grupo.

Con una misión de "no se rechazará a nadie por su incapacidad para pagar" el YMCA está comprometido a crear niños fuertes, familias fuertes y comunidades fuertes. Según van aumentando las necesidades de nuestra comunidad y se van haciendo cada vez más diversas, el YMCA se compromete a colaborar y ampliar sus programas e instalaciones para responder a las necesidades críticas de nuestros jóvenes y de nuestras familias. Hacemos esto de distintas formas:

- Programas escolares ofrecidos en 13 escuelas primarias del Distrito Escolar del Valle de Boulder que sirven a 450 familias cada semana. Estos programas llenan el tiempo antes y después de la escuela de forma creativa y constructiva y ofrecen a los padres que trabajan la seguridad de que sus niños están bien cuidados y apoyados.

- Programas de vanguardia para niños en escuelas intermedias y para adolescentes que sirven a más de 600 jóvenes cada semana. Estaciones de Reabastecimiento de Escuela Intermedia, BreakThrough Arts, y programas de

patinaje en tabla y de ciclismo en entornos seguros y libres de sustancias donde los jóvenes pueden explorar su creatividad, conectarse con adultos interesados en su bienestar y crear las aptitudes necesarias para pasar con éxito a la vida de adulto.

- Singulares programas de deportes todo el año orientados a 9,000 jóvenes que enseñan los valores del juego justo y de la deportividad. Los jóvenes aprenden las habilidades y los valores, aprenden a creer en sí mismos y crecen más fuertes en espíritu, mente y cuerpo.
- Excelentes programas de campamentos de verano, ricos en la historia y en la tradición de las acampadas del YMCA que sirven a más de 6,500 jóvenes cada verano. Los participantes experimentan nuevos retos y aventuras combinado con un excelente liderazgo y relaciones positivas con los compañeros.
- Programas holísticos de salud y de bienestar que sirven a más de 12,000 personas adultas y de la tercera edad, muchas de las cuales son "buscadores de salud" – esas personas que se esfuerzan y que batallan para encontrar, adoptar y mantener hábitos más sanos de vida.
- Divertidas actividades familiares que funcionan para crear y formar relaciones positivas entre los miembros de las familias y la comunidad en general. Clínicas de habilidades deportivas, actividades recreativas para familias y una amplia variedad de ofertas de ejercicios físicos para todas las edades ayudan a las familias a crear y mantener un estilo de vida sano.

En estos tiempos difíciles en que vivimos, el YMCA del Valle de Boulder está aquí para apoyar a las personas y a las familias del Distrito Escolar del Valle de Boulder: Visiten nuestra página web www.ymcabv.org o uno de nuestros centros – Mapleton YMCA, 28 y Mapleton, Boulder o Arapahoe YMCA, 95 y Arapahoe, Lafayette – para saber cómo puede apoyar el "Y" a su familia.

por Karen Brown - YMCA



novedades de
**PORQUE AMO
A MI HIJO**
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**

Connors Bauer
Boulder Healthy
Youth Alliance

>> **Dr. Jan Hittelman**

Boulder Psychological
Services

Director de Publicación

>> **Marsha Moritz**

Co-Founder of PEN

Diseñador

>> **Allison Metz**

Comunicaciones
de BVSD

Editor

>> **Maela Moore**

Comunicaciones
de BVSD

Contribuidores

>> **Lisa Cech**

Coordinadora de BVSD
para Clima Escolar

>> **Briggs Gamblin**

Comunicaciones
de BVSD

¡Búsquennos en la web!
www.bvsd.org

>> Calendario de Clases y Eventos

MAYO 2009

5/12: Presentación: "Creatividad y el Niño Superdotado"

- Dr. Diana Howard, Escuelas Públicas de Denver; mayo 12, 7:00-8:30 p.m., Escuela primaria Lafayette, 101 N. Bermont Ave., Lafayette. Presentado por Talentosos y Superdotados del Valle de Boulder (BVGT). Gratis; se aceptan donaciones. Para más detalles, visite www.bvgt.org RSVP (asegure su asistencia) a programming@bvgt.org

5/13: Feria de Inscripciones para CHP+ y Medicaid, 2:00-7:00 p.m.,

Kaiser Permanente Oficina Médica de Baseline, 580 Mohawk Drive, Boulder. Se ofrecerá exámenes gratis de la vista, pinturas de cara, y entretenimiento para los niños – los niños no necesitan estar presentes para ser inscritos. Si hay familias las cuales no puedan asistir, podrán llamar a la Iniciativa de Niños Saludables del Condado de Boulder al 303-441-1589, en cualquier momento para aplicar o para revisar las guías de ingresos. También pueden visitar www.bchealthykids.org. CHP+ es para niños por debajo de 19 años de edad y también para mujeres embarazadas.

5/16: 3er Obsequio Anual de Jeans de la Alianza del Cuerpo Juvenil de Boulder.

BYBA (la Alianza Juvenil) está recolectando jeans o vaqueros viejos de 10 a.m. - 5 p.m. en la Plaza Central del Mall de la Veintinueve (Twenty Ninth Street Mall). Los jeans o vaqueros serán convertidos en edredones para niños con VIH/SIDA mediante la Red de SIDA de Pediatría Nacional.

Foothills Clases para Padres/Madres

Primavera/Verano 2009

¿Está listo para tener menos estrés y divertirse más con sus niños?
¿Está buscando destrezas simples y prácticas que puedan ser usadas inmediatamente?
¡Agregue más herramientas de como ser padre/madre a su caja de herramientas!

CLASES EN INGLES:

Como ser Padres con Amor y Lógica®

Junio 2 - Junio 30 (Martes) 6:30–9:30 pm
Dreamcatcher, 5440 Conestoga Ct., Boulder
Instructora: Stephanie Bryan

Junio 6 - Junio 27 (Sábados) 1:00–4:00 pm
Dream Makers Preschool,
(En Taft y 28th St. en centro de Boulder)
Instructora: Cyndi Goldfarb

Active Parenting for Stepfamilies™

Septiembre 22 - Octubre 27 (Martes) 6:30–9:30 pm
Dreamcatcher, 5440 Conestoga Ct., Boulder
Instructora: Stephanie Bryan

Costo y cuidado de niños:

Ofrecemos cuidado de niños para las clases en Parenting Place. Llame a los facilitadores para inscribirse, para información sobre el precio, incluyendo precio por pareja y becas e información sobre cuidado de niños.

Instructores

Stephanie Bryan

(303) 397-0646 o www.REALparenting.net

Cyndi Goldfarb

(303) 494-8373 o www.boulderparentingclasses.com

Sheryl Schwabe

(303) 520-6803 o sschwabe@comcast.net

Phil Cerdorian

(303) 485-6381 x3 o cerdorian04@msn.com

Marinela Maneiro

(303) 819-7606 or amorylogica@yahoo.com

¡Amor y Lógica para divertirse siendo padres en la Niñez Temprana®!

Mayo 16 - Junio 13 (Sábados) 10:00 am–12:30 pm
(Ofrecemos cuidado de niños)
Parenting Place,
1235-A Pine St., Boulder
Instructora: Sheryl Schwabe

Mayo 27 - Junio 24 (Miércoles) 6:00–8:30 pm
Louisville Recreation Center,
900 Via Appia, Louisville
Instructora: Sheryl Schwabe

Junio 1 - Junio 29 (Lunes) 6:30–8:45 pm
Dreamcatcher,
5440 Conestoga Ct., Boulder
Instructora: Stephanie Bryan

Julio 13 - Agosto 10 (Lunes) 6:00–8:30 pm
(Ofrecemos cuidado de niños)
Parenting Place,
1235-A Pine St., Boulder
Instructora: Sheryl Schwabe

Siblings Without Rivalry™

Vaya www.REALparenting.net

REAL Parenting®

Vaya www.REALparenting.net

Contacte a Stephanie Bryan si usted desea que ella organice cualquiera de estas clases (en inglés) para su grupo o comunidad:

Active Parenting for Stepfamilies™, Siblings without Rivalry™, o Real Parenting.® Además, ella puede colocarlos en una lista de correos electrónicos para notificarle en el futuro sobre estas clases y los horarios.

Contacte Cyndi Goldfarb para clases privadas (en inglés) sobre Cómo ser Padres con Amor Y Lógica o si desea organizar una serie de clases con sus amigos y vecinos. Organice su clase en su horario durante el verano.

Para crear una clase en **ESPAÑOL** en su organización o comunidad, puede comunicarse con Marinela Maneiro.

Para clases (en inglés) en Longmont puede comunicarse con Phil Cerdorian.