



# SANCHEZ INTERNACIONAL LOS CUENTOS DEL DRAGON

2011/2012

655 Sir Galahad Drive, Lafayette, CO

Oficina: 720-561-7300

email: [bvsd.sae@bvsd.org](mailto:bvsd.sae@bvsd.org)

## Diciembre

1/Jueves Coro de Centaurus—2:00-2:45—Gimnasio Sanchez  
 2/Viernes Recoger una despensa—2:00-3:00 p.m.  
 5-8 Recaudación de Fondos PTA "Campanas Navideñas"  
 6/Martes Recorrido de la Escuela—1:30-2:30 p.m.  
 8/Jueves Café con la Directora—9:00 a.m.  
 8/Jueves Termina la primera parte de Dragón Discovery  
 12/Lunes Hermana Carmen en Sanchez—11:30-2:30 p.m.  
 13/Martes Junta del PTA—5:30 p.m.  
 15/Jueves Concierto del 2do grado—6:30 p.m.  
 16/Viernes Asamblea IB—8:15-9:00 a.m.  
 16/Viernes El Café de la Comunidad—9:00 a.m.  
 Dic. 19-Ene. 2 **NO HAY CLASES—VACACIONES DE INVIERNO**  
 Ene. 3/Martes **NO HAY CLASES—Desarrollo Profesional**

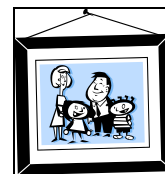


## Enero

Ene. 4/Miérc. Regreso a clases todos los alumnos  
 06/Viernes Puede recoger una despensa—2:00-3:00 p.m.  
 09/Lunes Comienzan las Pruebas CELA  
 10/Martes Junta del PTA—5:30 p.m.  
 10/Martes Recorrido de la Escuela—1:30-2:30 p.m.  
 10/Martes Noche de Información sobre el Kinder—6:30 p.m.  
 13/Viernes Termina la Inscripción Abierta  
 16/Lunes **NO HAY CLASES— Día de Martin Luther King, Jr.**  
 23/Lunes La Hermana Carmen en Sanchez revisando casos-11:30-2:30 p.m.  
 (llame para una cita- 720-561-7300)  
 23/Lunes Comienza "Años Increíbles"  
 26/Jueves Concierto del 4to grado—6:30 p.m.



## El Rincón del Consejero



### Solos en casa en las Vacaciones

Como padres, muchos de nosotros nos enfrentamos con un dilema en estas fiestas. Tuvimos una semana sin escuela, regresamos y enseguida tomaremos vacaciones por dos semanas-¿Qué voy a hacer con mis niños durante este tiempo?



Desafortunadamente muchas familias no tienen otra opción más que dejar a los niños solos mientras ellos van a trabajar. ¿Cuándo está bien dejar a los niños solos? Muchas organizaciones recomiendan que los niños menores de 10 no deberían quedarse solos, los bebés y niños pequeños no se deben quedar solos, ni siquiera por unos minutos. A veces las familias dejan a los niños con sus hermanos mayores, con otros miembros de la familia o niñeras durante este tiempo. Algunas familias hacen intercambio de cuidado de niños con otros padres.

Si su hijo se queda solo durante las vacaciones de Invierno, con un hermano mayor o con otro miembro de la familia, hágase usted las siguientes preguntas:

- ¿Puede esta persona mantener la calma en caso de una emergencia?
- ¿Muestra sentido de responsabilidad?
- ¿Sigue sus instrucciones y las reglas de su casa?

#### Otros tips de seguridad para sus niños en estos tiempos:

- Asegúrese de tener una lista de números importantes en un lugar al alcance de los niños. Incluya el número de su trabajo, celular, familiar cercano, servicios de emergencia.
- Explique a sus niños que no digan a nadie que sus padres no están en casa.
- Lo más importante, recuérdelos que si algo les asusta o se sienten incómodos, que le avisen enseguida.
- Refuerce las reglas del hogar y explique qué comportamiento espera de ellos. Si alguien más está cuidando a sus niños, también le debe informar de las reglas de su casa, especialmente que si algo les hace sentir inseguros o incómodos, le avisarán enseguida.

Finalmente, muchos de los centros recreativos, YMCA, museos, bibliotecas y otros centros comunitarios ofrecen campamentos de un día y actividades que valdría la pena averiguar para esta temporada de vacaciones. Si su niño participa en el programa SAC, ellos si estarán trabajando.

Por último, algunas ideas para usted sobre cómo combatir el estrés. Estas fiestas decembrinas traen consigo mucha tensión adicional para nuestras ocupadas vidas. Tenemos fiestas, compras ¡y no tenemos tiempo para hacerlo todo!

#### Pruebe estas armas contra el estrés:

**¡Tome un descanso!** Pida a sus hijos que le muestren “Respiración del tazón.” De la vuelta a la manzana para admirar las luces y la decoración. ¡Hable con un amigo! Tal vez su amigo también está un poco tenso y quisiera escuchar otra perspectiva.

**¡Haga Ejercicio!** Aun cuando se trate solamente de caminar alrededor de la cuadra, el hacer algún movimiento físico ayuda a eliminar el estrés.

**Finalmente, ¡Está bien decir no!** Le invitaron a 10 fiestas...se ofreció a ser anfitrión de una colecta....también a recoger a los hijos del vecino... si está muy atareado, está bien decir no.

¡Le desamos una felices y seguras fiestas!

## Recursos Familiares

### Fechas Importantes

1/6	Recoger la despensa—2-3pm
1/10	Tour de la Primaria Sanchez para la Inscripción Abierta —1:30-2:30
1/10	Noche de información del Kinder —6:30-7:30
1/23- 5/3	Los años increíbles, Lunes, 5:30-7:30 – <b>Hay guardería</b>
1/23	Día de la Hna. Carmen - Llamar para cita

### ¡Proximamente Clases de Paternidad!

Si usted tiene un niño entre 2 y 5 años de edad y está interesado en aprender más acerca de:

- Mejorar las habilidades Sociales de su niño
- Promover una conducta de cooperación
- Marcar límites
- Disciplina positiva

¡Entonces el programa Los Años Increíbles es para Usted!

**El Centro de la Paternidad** presenta *Años Increíbles*, un programa gratuito de entrenamiento para padres con niños pequeños. Este programa ofrece herramientas para apoyar a los niños en el aspecto de desarrollo emocional y social de sus hijos a lo largo de una serie de 14 clases semanales conducidas por dos líderes. Las sesiones se llevan a cabo a manera de conversaciones con énfasis en el intercambio de experiencias, actividades prácticas y demostraciones. Actividades semanales para la casa le motivarán a poner en práctica sus nuevas habilidades. Estos grupos son altamente interactivos, de apoyo y ¡muy divertidos!

### Amor y Lógica

¿Le gustaría contar con más estrategias para lograr que sus hijos entre 5 y 12 años le haga caso? ¿Desearía que sus hijos se comportaran mejor? ¿Se pregunta usted qué funciona con otros padres que usted puede intentar con sus hijos también? Llame a Isela al 720-561-7338 para dejar su nombre ¡para que sea usted el primero en la lista para nuestro próximo curso de Amor y Lógica que dará comienzo en Invierno/Primavera en la Escuela Primaria Sanchez! Enviaremos más información a su casa en la carpeta de los Viernes.

### ¿Sabía Usted ...

Que la asistencia regular de su hijo a la escuela (menos de 10 faltas en el año escolar) es uno de los factores más importantes que pueden impactar el que su hijo se gradúe de Preparatoria? Asegúrese de que venga a la escuela, puntualmente y listo para aprender, ¡es lo que necesita su hijo para ser exitoso!

## Unas líneas de la Biblioteca

¡La donación de libros RIF fue un éxito! Los alumnos felices de recibir un libro nuevecito. El próximo evento de RIF sera el 2 de marzo, 2012. El evento coincide con le cumpleaños de Dr. Seuss.

El concurso anual de deletreo está programado para el 12 de enero, 2012. Si usted necesita otra lista de palabras favor de informarme. Finalmente, la próxima feria Scholastic está **tentativamente** programada para la semana del 7 de febrero, 2012.

Kim Klein

Bibliotecaria





### Matemáticas Divertidas en Casa

Desde que empecé a trabajar en Sanchez en agosto, estoy muy gratamente impresionado por la manera de enseñar y de aprender Matemáticas aquí en la escuela.

Algo muy sencillo que todos los padres pueden hacer para ayudar a sus niños es practicar con monedas. Tal vez debido a que muchos adultos utilizan tarjetas de débito y de crédito, pero hemos notado que los niños batallan con los nombres y los valores de cada moneda. El practicar con las monedas es importante porque les ayuda con agrupar y con las unidades, decenas y centenas. Algunas maneras de divertirse con las monedas en casa:



Niños de Primaria (Grados K-2) pueden clasificar una colección de monedas, jugar “Adivina que tengo en el bolsillo” y calcular el valor total de dos o tres monedas.

Niños mayores (Grados 3-5) pueden encontrar el valor de 5 o más monedas, jugar “Adivina qué tengo en el bolsillo” con 3 o más monedas, dar cambio de \$1.00, y jugar a la “Tienda” donde ellos tienen que pagar con monedas para comprar pequeños artículos como muñecos de peluche o un jugo.

-Jess Evans, Entrenador de Matemáticas



### Pruebas CELA

Aquellos estudiantes que están aprendiendo Inglés y aún no son expertos presentarán un examen llamado Aprendizaje del Idioma Inglés en Colorado (CELA, por sus siglas en Inglés). Este examen se realiza entre el 4 y el 31 de enero e incluye tanto la prueba oral como la prueba escrita. Los resultados de esta prueba nos dan información muy valiosa para los maestros acerca del avance de los alumnos en Inglés. Por favor, anime a sus hijos a que se duerman temprano y a que desayunen bien antes de venir a la escuela.



### Buscamos Voluntarios para la Recaudación de Fondos del PTA “Campanas Navideñas” ¡por solo Una Hora!

Este evento para recaudar fondos se llevará a cabo durante la clase de Educación Física en la semana del 5 al 9 de diciembre. Los paquetes donde puede presentar su promesa de donativo y que contienen más información los mandamos a casa en la carpeta de los Viernes la semana anterior al Día de Gracias.

Solicitamos voluntarios para cada clase para contar las vueltas, colocar los números en las camisetas, echar porras a los estudiantes y ¡mantener el evento funcionando! El horario se presenta a continuación. Si usted puede ayudar, por favor llame a Irma en la oficina de la escuela o a Pat Kayser al 720-561-7328. ¡Gracias por su colaboración!

Favor de enviar una botella de agua con su niño y que traiga sus zapatos tennis, ¡el día que le toque correr!

Los fondos que se recauden se deberán traer a la oficina el 16 de diciembre.

¡Gracias otra vez por su ayuda!

Horario por Días

Lunes, Diciembre 5 <sup>th</sup> , 9:45 – 10:30 am	TODOS los de 5to.
Martes, Diciembre 6 <sup>th</sup> , 1:05 – 1:50 pm	K Moore
Martes, Diciembre 6 <sup>th</sup> , 1:50-2:35 pm	1 <sup>st</sup> Gamble
Miércoles, Diciembre 7 <sup>th</sup> , 10:35 – 11:20 am	3 <sup>rd</sup> Dawson
Miércoles, Diciembre 7 <sup>th</sup> , 11:20 – 12:05 am	3 <sup>rd</sup> Morgan
Miércoles, Diciembre 7 <sup>th</sup> , 1:05 – 1:50 pm	K Rothman
Miércoles, Diciembre 7 <sup>th</sup> , 1:50 – 2:35 pm	1 <sup>st</sup> Kendrick
Jueves, Diciembre 8 <sup>th</sup> , 9:00 – 9:45 am	4 <sup>th</sup> DeCola



¡Ya se acercan las Fiestas Decembrinas! El PTA de Alicia Sanchez Internacional desea a todas nuestras familias de Sanchez muchas felicidades! Este mes es muy corto y muy ocupado en la escuela. Un par de recordatorios sobre los próximos eventos:

- **Divertida Carrera “Campanas Navideñas”:** La próxima semana tendremos la carrera con la participación de todos los grados. Esta se llevará a cabo toda la semana a la hora de la clase de Educación Física. Las donaciones son para patrocinar los eventos que organiza el PTA. ¡No olvide traer su dinero a más tardar el **16 de Diciembre!** **Todavía necesitamos voluntarios para este evento de la próxima semana. ¡Gracias!**
- **3ro-5to grados Deletreo:** Niños, ¡no olviden estudiar para el concurso de Deletreo!! Las vacaciones son el mayor momento para estudiar esas palabras. ¡Reúnanse con sus amigos y ponganse a estudiar!!

La Junta de Padres de familia PTA se reúne cada Segundo martes de cada mes a las 5:30 p.m. Por favor, acompáñenos si le es posible. También nos puede enviar un correo electrónico si tiene preguntas o comentarios a [conmom\\_1@yahoo.com](mailto:conmom_1@yahoo.com). Siempre estamos buscando voluntarios.

¡Gracias y Felices Fiestas!  
Jenny Conlon-PTA Presidente

**La Red de Padres Comprometidos presenta:**  
El Crecimiento Durante los años Primarios  
Identificación Temprana de la Depresión  
Por el Dr. Jan Hittelman

No es muy sabido, pero una de las edades de mayor aumento en la tasa de suicidios son los niños entre 10-14 años de edad. Dado que Colorado se clasifica el número uno entre todos los estados por depresión en los adolescents, es importante para los padres de los niños de esa edad estar más conscientes de las señales de aviso para identificar estas preocupaciones lo antes posible.

A nivel nacional, el suicidio es la tercera causa de muerte en el país entre jóvenes de 15 a 24 años, mientras que en Colorado es la segunda causa de muerte. Tan aterradoras como estas estadísticas suenan, se piensa que están por debajo de la realidad, ya que muchos suicidios e intentos de suicidios no llegan a reportarse. Afortunadamente en su mayoría, la depresión es una condición que se puede tratar. Dependiendo de cada individuo en particular, terapia de conversación, medicamentos o bien una combinación de los dos, ha demostrado ser altamente efectiva en el tratamiento de la depresión. Desafortunadamente, se estima que a nivel nacional sólo el 30% de los adolescents con depresión reciben tratamiento. Sorprendentemente, estudios muestran que muchos de estos jóvenes son de familias con buena comunicación. El reto es que además de los signos generales de depresión en adultos (i. e. sentimientos de tristeza, cambios en los hábitos de alimentación y de dormir, pérdida de interés actividades que antes se disfrutaban, pérdida de energía, sentirse que no valen nada o culpabilidad, dificultad para concentrarse), los signos más sutiles únicos de los niños y adolescents con frecuencia pasan desapercibidos. Estos incluyen:

- Irritabilidad, enojo, hostilidad
- Faltas frecuentes a la escuela o bajo rendimiento escolar
- Falta de interés en pasar tiempo con amigos y familia
- Hablar de o intentar huir de casa
- Aislamiento social, poca comunicación
- Sensitividad extrema al rechazo o al fracaso
- Conducta errática
- Descuido en el vestir y en la apariencia personal

La buena noticia es que la depresión puede ser identificada y tratada, si los recursos adecuados y la información están disponibles. Aprenda más participando en los siguientes eventos GRATIS en la comunidad.

**Presentación en TV:** Depresión en los adolescents: Las Buenas Noticias

**Cuándo:** Lunes, Enero 9, 7:00-8:30pm

**Dónde:** Distrito Escolar del Valle de Boulder Salón Board Room (6500 Arapahoe, Boulder) o en vivo en el canal 22

**Mande sus preguntas:** [www.BoulderPsychologicalServices.com/channel-22](http://www.BoulderPsychologicalServices.com/channel-22)

**Más Información:** [www.BPSBoulder.com](http://www.BPSBoulder.com)

**Taller:** Comprendiendo el auto-daño en los adolescents

**Cuándo:** Lunes, Enero 30<sup>th</sup>, 6:30-8:00pm

**Dónde:** Biblioteca Meadows Branch (4800 Baseline Road, Boulder)

**Facilitadores:** Susan Denison & Jeffrey Kuhn, LCSW, LPC

**Más Información:** [www.BPSBoulder.com](http://www.BPSBoulder.com)

---

**Próximos Eventos PEN:  
ESPERANZA**

Dando esperanza e inspiración en el área de prevención del suicidio y la depresión

**Presentan:** Coalición ESPERANZA & El Closet de Colie

**Jueves, Enero 26, 6:30-8:30pm**

Primer Iglesia Presbiteriana (1820 15th Street, Boulder)

---

Conozca más sobre PEN visitando : [www.parentengagementnetwork.org](http://www.parentengagementnetwork.org) o llame a Paula Nelson, PEN presidente ([pjn6225@yahoo.com](mailto:pjn6225@yahoo.com), 303-880-6030) o Betsy Fox, PEN Entrenadora, ([foxbetsy123@msn.com](mailto:foxbetsy123@msn.com), 720-563-7007).

Dr. Jan Hittelman, Psicóloga, es Directora de Servicios Psicológicos de Boulder y la Fundadora de la Cooperativa de Consejeros de Boulder. Preguntas o Comentarios sobre esta columna mensual favor de enviar via correo electrónico a: [jan.hittelman@gmail.com](mailto:jan.hittelman@gmail.com), o bien por teléfono: 720-217-3270





