

Thrive update

 **Boulder Valley** School District
Excellence and Equity

Enhance Inspire
Inform healthy kids make smarter students

Volume 1 | Issue 5

MAY 2009

inside Thriveupdate

- 2 Talking about...Sex
Meet Local Thriving Youth
- 3 Brownies for Breakfast
Q&A with Dr. J.
- 4 Please Stop the Rollercoaster!
SPOTLIGHT: YMCA
- 5 Calendar of Classes and Events

Special Points of INTEREST

Saturday, May 16
10 a.m. - 5 p.m.

Boulder Youth Body Alliance 3rd Annual Jean Giveaway

at

Central Plaza of
Twenty Ninth Street Mall

>>The Secret Opportunity of Summer

For many people, summer is a time of transition: finishing the school year, preparing for the next, and moving up to the next grade or to a new school. Rather than being the main event, summer tends to be seen as a brief "in between" time in which we might squeeze in a family vacation or time at camp before the next school year begins.

The school year has a life of its own and we all seem to get caught up in the demands, timelines, and all too harried pace. Another challenge of the school year is trying to address all of the unexpected issues that require us to provide feedback and/or discipline for our children on everything from school responsibilities, risky behaviors, and household chores to even larger life lessons involving morals, values, ethics and overall good judgment. No wonder we feel so exhausted this time of year!

For most families, the tenor of these conversations during the school year is more negative than positive. It is often in response to a behavior or situation that requires correction. Several years ago a National Parent Teacher Organization study found that the ratio of negative to positive statements made by parents to their children was 18:1. That's 18 negative statements to every positive one! This dynamic is more common in our own homes than we might like to think.

This brings us to the secret opportunity of summer — as we decompress from the school year and find opportunities to relax with family, this is a great time to reconnect with our children in a positive way.

Schedule time together. Make time to do something you and your child enjoy together. Purposely schedule time to go for a walk, share a meal, go on vacation, and make a real effort to simply share and catch up.

Understand and communicate.

Look for opportunities to listen to your kids about what is important to them. Use teachable moments to talk to your kids about what is important to you.

Motivate from the inside out.

Now that they have some time off from having to follow a set curriculum at school, encourage your kids to discover their own unique interests and passions. Is there something they've always daydreamed about doing but haven't yet tried, like riding a horse or juggling or painting? Tap into those dreams!

Make sure our kids know we are there for them. They need to know that we will always be there to support them and that we welcome them to seek us out whenever they'd just like to talk. It is important to try and balance the necessary negative feedback that our children require with the unconditional love that they need most of all.

Empowerment starts at home.

With the fast pace of our lives, it's often easier to do things for young people rather than with them. Think of yourself as your child's empowerment coach — start small, provide choices that mean something to them.

Refresh your relationship. Make this summer a time of rejuvenation and strengthening of the relationship that you have with your child. It's a time to make sure our children know how much we love them and to provide genuine praise for the very many things that they do right.

by Leisha Conners Bauer,
Boulder County Healthy
Youth Alliance and
by Dr. Jan Hittelman,
Licensed Psychologist,
Boulder Psychological Services

>>Talking About . . . Sex

May is National Month to Prevent Teen Pregnancy and provides an optimum time to reflect on teen birth rates in Boulder County. According to the Colorado Health Information Dataset, in 2007 Boulder County was at about half the teen birth rate compared to the state data. However, 18 out of every 1,000 girls in Boulder County gives birth as a teen. Sexually active teens face unintended pregnancies because they are likely to delay accessing contraceptive services for reasons of confidentiality, cost, and a lack of knowledge about pregnancy prevention and accessing birth control.

Emerging Answers: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy and Sexually Transmitted Diseases (2007), identifies several effective strategies for preventing teen pregnancy including family partnerships where in which parents and guardians discuss values, beliefs, and sexual health decision-making with their children in a continuous dialogue. Open family communication can impact three significant behaviors that reduce the chances of unintended pregnancy:

- A commitment, or return, to abstinence
- Reducing the frequency of sex
- Increasing the correct and consistent use of effective methods of contraception.

To help make conversations about sex a little easier for families, the Women's Health Center Youth Services Program compiled the following tips from local teens:

- 1. Be Available** - Create a safe, consistent, and judgment-free space for your child to come to you with their comments, questions, or concerns about sex and sexuality.
- 2. Self-Reflect, Don't Project** - Check in with yourself about your own feelings about sex. Your feelings and concerns are valid, but how you relay them can determine whether or not your child feels safe and comfortable talking to you.
- 3. Choose Your Words** - Different people use a wide variety of words and phrases to refer to genitalia and sexual activity. Try to

use language that your child relates to while incorporating medically accurate and anatomically correct terminology. For example, a teen may use the phrase "hooking up." Ask them what that means (does it mean: kissing, oral sex, vaginal intercourse?) and then use their language if that feels comfortable in your family dynamic.

4. It's a Continuous Conversation - Having "THE TALK" only one time can make talking about sex awkward for both you and your child. Talking about sex over many small conversations allows more topics to be covered and demonstrates your commitment to the discussion.

5. Look Outside the Box - Talking with your child about sex does not have to happen at a designated time. Use examples from movies, books, or songs to prompt a thoughtful discussion about sex and sexuality.

If you are looking for more information on talking about sex and sexuality, check out these resources:

Sex and Sensibility: The Thinking Parent's Guide to Talking Sense About Sex by Deborah Koffman

www.teenclinic.org

For local resources to support pregnant and parenting teens visit: <http://www.bouldercounty.org/health/commhth/genesis/index.htm> or call 303-413-7529

Parents – We are interested in where you find resources about sexual health. Please take this short survey:

http://www.surveymonkey.com/s.aspx?sm=se84RLk_2f2GCJcuIqKB yibA_3d_3d

Spanish link: http://www.surveymonkey.com/s.aspx?sm=qf6XtouwKw bo4ZYy0Be7XQ_3d_3d

by Blair Young,
Youth Services Director,
Boulder Valley Women's Health

>>Meet Local Thriving Youth

On April 16, the city of Boulder's Youth Opportunities Program and YOAB (Youth Opportunities Advisory Board) honored nine Boulder Valley students as Outstanding Youth Volunteers.

Community members nominate middle school or high school youth based on their meaningful local volunteer work. All nominees received a letter of recognition with nine selected to receive awards at a ceremony attended by Boulder City Council Members Angelique Espinoza, Crystal Gray, and Macon Cowles, School Board Member Laurie Albright, the awardees' families, school principals, and nominators. The keynote speaker was Rachel Fuchs, a Fairview graduate who recently returned from the Peace Corps.

The Youth Opportunities Program is part of the city's Department of Housing and Human Services. For more information contact Alice Swett at 303-441-4349, or swetta@bouldercolorado.gov.

The awardees were:

Sara DesGeorges, Grade 12, Fairview High School.

Helen Killeen, Grade 12, Fairview High School

Alison Lewis, Grade 11, Boulder High School

Maggie McCarthy, Grade 11, Boulder High School

Becca Miick, Grade 12, New Vista High School

Carlos Daniel Nolasco, Grade 12, Boulder High School

Katie Pemberton, Grade 11, Peak to Peak Charter School

Torie Salley-Rains, Grade 12, New Vista High School

Emilia Volz, Grade 12, New Vista High School

On April 30, seven Boulder Valley students were recognized by the Boulder County Commissioners as nominees for the Metropolitan Mayors and Commissioners Youth Award (MMCYA).

MMCYA recognizes youth from the Denver

metro counties that have persevered through adversity and give back to their community. Nominations are accepted countywide. Four of the county's nominees will also be recognized at a metro-wide banquet in Denver on May 16.

For more information about MMCYA, contact Leisha Conners Bauer; Boulder County Healthy Youth Alliance, 303-441-3839 or lconersbauer@bouldercolorado.gov

MMCYA nominees:

Shelby McGriff, Grade 12, Chinook West
Christopher Miller, Grade 7, Eldorado K-8

Kali Perry-Brezlau, Grade 12, Chinook West

Brian Pickus, Grade 12, Nederland Middle/Senior High School

Dallas Scott, Grade 9, Monarch High School

Veronica Silva, Grade 12, Fairview High School

Chelsea Welch, Grade 12, Monarch High School

>>Brownies for Breakfast

Summer provides you and your teenager a chance to live in a different rhythm, to break away from old patterns and to try new things. Consider the opportunities you and your teenager have in front of you this summer, and plan to make the most of them!

Three reasonable goals for your teens might include:

- To unwind, rest and recharge their batteries,
- To develop new skills and relationships,
- To spend quality family time together.

The “lazy” factor:

First, it's okay to give teenagers some time to be a bit lazy. While they probably shouldn't over do it, it's good for them to catch up on sleep and to enjoy some quiet time; this can be healthy and rejuvenating after a busy school year.

New skills and relationships:

Summertime also brings wonderful opportunities to get a job and/or to develop new skills. Teenagers have a need to feel important and powerful, and when these needs are channeled productively, kids develop maturity and responsibility. If the slow job market or your teen's young age is making money-generating employment unlikely, there are still many creative ways your teen can make summer productive. Perhaps your daughter can run a craft club in the neighborhood, or teach kids a new dance each week. Your son can teach younger boys soccer skills or chess strategies. When teens mentor younger kids they develop leadership and responsibility while helping the young ones. Other opportunities may arise to help out at a local community center serving lunch to seniors, restacking books at the library or assisting at a community recreation program.

Brainstorm with your teen and think creatively about how to find new opportunities that interest him and expand his network and skills. Teens often thrive when they have to stretch to fulfill obligations. Be sure they are appropriately supervised and that you are helping them to be successful.

What matters most:

At the end of one summer that had included a family vacation and several weekends away, one mom asked her two boys for their favorite memory from the summer. The boys agreed their favorite time was the morning they had all hung out together on the front porch eating brownies for breakfast! Family vacations and weekend trips are wonderful but don't underestimate the value in little, spontaneous events. How can you break the routine? Eat dinner out on the porch, have a dinner picnic at the park, take a hike together. It can be helpful for parents to appreciate moments together with quality connections rather than to always aim for the big events. Parents who have already raised their teens tell us that it's the time families spend together that matters most.

Enjoy your time with your teen this summer!

© 2009, Sue Blaney

Sue Blaney offers tips and tools for successfully raising teens at: www.PleaseStoptheRollercoaster.com

by Sue Blaney, Author,
Please Stop the Rollercoaster!
How Parents of Teenagers Can Smooth Out the Ride

Q&A with Dr. J.

Q: It seems that there is new and updated information about important teen/young adult health issues being issued almost daily. How do we sort through it all and make informed decisions and healthy choices? For example, I would like to see more comprehensive information about the Gardasil vaccine made more widely available. Unless we research and press our doctors with questions, all we hear about the vaccine is from the commercials on TV shamelessly promoting it for the manufacturer's profits.

A: The short answer is that we do the best we can. I have always viewed parenting as an impossible job to always do well and this question reflects that. It is, however, important that we do the best we can in educating ourselves, and (more importantly) our children, with the information they need to be happy, healthy and safe. It is certainly our hope that the Thrive Update will continue to be one useful source of information for parents. We are fortunate that there are a variety of other free community resources (like those listed in our calendar section), which provide important information that parents need to know. In addition to acquiring and sorting through all of this information, we want to be effective in communicating what we learn with our

children. This can at times be even more challenging. Here are some tips on how to have an effective discussion with our children about health and safety issues:

- Do more listening than talking: make every effort to first give your child an opportunity to express their views on the subject at hand. You can always offer your opinions after they have had a chance to share their point of view.

- Don't Lecture: try to make it more of a discussion grounded in an atmosphere mutual respect.

- Timing is Everything: Choose a time where everyone is in fairly good spirits and your child doesn't feel like they are being kept from something that they would prefer to be doing. This is why talks in the car are often so effective.

- Revisit the Topic Again: These messages and information needs to be discussed in an ongoing way, not just one time. As your child matures their views will change as well as their recall of these important conversations.

It can also be helpful to check in with a medical and or mental health professional, especially when the information out there is conflicting or confusing. Concerns regarding the Gardasil vaccination are a great example. The vaccine is supposed to prevent the majority of cervical cancers that are

acquired through sexual contact. There is some controversy because there have been reports of significant and sometimes life-threatening reactions in young women who have been given the vaccine. Because this is a new drug, it is very difficult to determine if the reactions were caused by the vaccination itself or are associated with other factors. In time we will better understand these important concerns. The best that we can do as parents is to stay informed and be in consultation with health professionals that we trust.

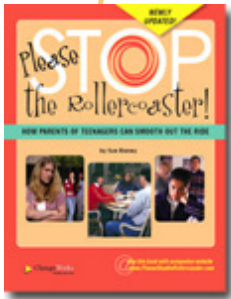
For more information about Gardasil: Centers for Disease Control and Prevention (CDC): <http://www.cdc.gov/vaccinesafety/vaers/gardasil.htm>.

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

Do you have a question?
Submit your questions directly by:
Phone: 720-217-3270
Fax: 720-381-6089
Email: Jan.Hittelman@gmail.com
Post: 1527 Pine Street, Boulder 80302

by Dr. Jan Hittelman,
Licensed Psychologist,
Boulder Psychological Services

>>Please Stop the Rollercoaster! How Parents of Teenagers Can Smooth Out the Ride



Please Stop the Rollercoaster! is a guide for busy parents of teenagers who find themselves unsure of their changing role. Grounded in research, this book offers a wealth of practical, succinct information. It guides parents to examine and discuss the most important issues they are likely to face. www.PleaseStoptheRollercoaster.com, by Sue Blaney (280 pages)

National author and communications expert Sue Blaney has presented several times for the Parent Engagement Network known as PEN. Local parents have used her book "Please Stop the Rollercoaster! How Parents of Teenagers Can Smooth Out the Ride" to guide discussion groups throughout Boulder

Valley School District.

The success of these book groups have led to an organized effort by PEN leaders to bring more of the book groups to our area. One of the local groups has been running for three years (growing to include other parenting resources after finishing the Rollercoaster discussion and study).

Contact penrollercoaster@yahoo.com to receive a detailed letter outlining how the groups work and to receive information about the book group kick-offs. Kick-off meetings by experienced leaders are planned for fall 2009 throughout BVSD. Groups will be organized at the kick-off meetings.

By leaving your name, email address (or home address if you prefer) and school affiliation, you will receive information

as the kick-off meetings get organized, likely in September. Sign ups for the book groups will happen at the kick-offs. Contacting the email address is a good way to get the information as it becomes available.

Learn more about Boulder's PEN at: www.ParentEngagementNetwork.org

Learn more about **Please Stop the Rollercoaster**, valuable parenting tips and Sue Blaney at: www.PleaseStoptheRollercoaster.com

Questions about this fall's BVSD Rollercoaster book groups or request for a book scholarship can be sent to: www.penrollercoaster@yahoo.com

by Paula Nelson,
Chair, Parent Engagement
Network (PEN)

A great new resource to share is *Secrets to Success in Parenting Your Teen*, a downloadable e-book written by Sue Blaney. This free 19 page e-book offers helpful, actionable advice collected and synthesized from experts and parents around the country. Sue Blaney is the author of the acclaimed parent discussion group program *Please Stop the Rollercoaster! How Parents of Teenagers Can Smooth Out the Ride*.

Please use this link for the book: <http://pleasestoptherollercoaster.com/blog/2009/04/09/secrets-to-success-in-parenting-your-teen/>

>>SPOTLIGHT: YMCA

Every day for more than 50 years, the YMCA of Boulder Valley has played a transformational role in the lives of thousands of people. Each year, more than 30,000 youth, adults, families and seniors are impacted by YMCA outreach and wellness services located at more than 60 locations throughout our community. These programs include anything from summer camps and youth sports, to after-school enrichment for youth in elementary, middle and high school and wellness programs for all ages.

Each YMCA across the nation is volunteer founded, volunteer led and volunteer based. Collectively, YMCA's are the largest not-for-profit organizations in the nation and benefit from the leadership of more than 600,000 volunteers. The YMCA of Boulder Valley is no different. We currently have over 2,000 volunteers that range in responsibility from policy making to campaigners to youth sport coaches to group exercise instructors.

With a mission that "no one is turned away due to an inability to pay," the YMCA is committed to building strong kids, strong families and strong communities. As the needs of our community grow and become more diverse, the YMCA is committed to collaborating and expanding our program and facilities to ensure that the critical needs of our youth and families are met. We do this in a variety of ways:

- Model school-based programs, offered at 13 elementary schools in the Boulder Valley School District, that serve 450 families each week. These programs fill the time before and after school creatively and constructively and provide working parents with the knowledge that their children are well cared for and supported.
- Cutting-edge middle school and teen programs that serve over 600 youth each week. Middle school Refueling Stations, Break Through Arts, skateboarding and cycling programs provide safe, substance free environments for youth where

they can explore their creativity, connect with caring adults, and build the assets needed to make a successful transition to adulthood.

- Unique, year-round sports programs, reaching 9,000 youngsters and teaching the values of fair play and sportsmanship. Youth learn skills and values, they learn to believe in themselves, and they grow stronger, in spirit, mind and body.
- Outstanding summer camp programs, rich in YMCA camping history and traditions that serve over 6,500 youth each summer. Campers experience new challenges and adventures, combined with outstanding leadership and positive peer relationships.
- Nurturing, holistic health and wellness programs that serve over 12,000 adults and seniors, many of whom are "health seekers" – those attempting and struggling in their pursuit of health – as they work to adopt and maintain healthier habits.
- Fun family activities that work to create and build positive connections between family members and the larger community. Sports skills clinics, family recreation opportunities and a wide variety of fitness offerings for all ages help families to create and sustain a healthy lifestyle.

In these difficult economic times the YMCA of Boulder Valley is here to support the individuals and families of the Boulder Valley School District. Visit our website, www.ymcabv.org, or one of our centers – Mapleton YMCA, 28th and Mapleton, Boulder or Arapahoe YMCA, 95th and Arapahoe, Lafayette – to learn how the Y can support your family.

by Karen Brown,
Director of Middle School and Teen Programs
and Summer Day Camp Director

Thriveupdate for BVSD Parents

Published by BVSD
Written by local Boulder
experts and parents

Thriveupdate
Editorial Board
Managing Co-Editors
>> **Leisha**
Conners Bauer
Boulder County Healthy
Youth Alliance

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

Publication Manager
>> **Marsha Moritz**
PEN Co-Founder

Layout Designer
>> **Allison Metz**
BVSD Communications

Copy Editor
>> **Maela Moore**
BVSD Communications

Contributors
>> **Lisa Cech**
BVSD Coordinator for
School Climate
>> **Briggs Gamblin**
BVSD Communications

Look for us on the web!
www.bvsd.org

>> Calendar of Classes & Events

MAY 2009

5/12 **Presentation: "Creativity and the Young Gifted Child"** - Dr. Diana Howard, Denver Public Schools
Tuesday, May 12, 7:00-8:30 p.m., Lafayette Elementary School, 101 N. Bermont Ave., Lafayette. Presented by Boulder Valley Gifted and Talented (BVGT). Free; donations accepted. For details, visit www.bvgt.org RSVP to programming@bvgt.org

5/13 **Enrollment Fair for CHP+ and Medicaid**
Wednesday, May 13, 2:00-7:00 p.m., Kaiser Permanente Baseline Medical Office, 580 Mohawk Drive, Boulder. There will be free vision screenings, face-painting and entertainment for children -- however children do not have to be present to get enrolled. If families cannot attend, they can call Boulder County Healthy Kids Initiative at 303-441-1589, anytime to apply or check on income guidelines or go to www.bchealthykids.org. CHP+ is for children under the age of 19 and also for pregnant women.

5/16 **Boulder Youth Body Alliance 3rd Annual Jean Giveaway**
Saturday, May 16, 10:00 a.m. - 5:00 p.m. BYBA is collecting old jeans at Central Plaza of Twenty Ninth Street Mall. Jeans will be turned into quilts for kids with HIV/AIDS through the National Pediatric AIDS Network.

Foothills Parenting Classes

Spring/Summer 2009

Are you ready to have less stress and more fun with your kids?
Looking for simple and practical skills that can be used immediately?

Add more tools to your parenting tool kit!

Becoming a Love and Logic Parent®

June 2 - June 30 (Tuesdays) 6:30–9:30 pm
Dreamcatcher,
5440 Conestoga Ct., Boulder
Instructor: Stephanie Bryan

June 6 - June 27 (Saturdays) 1:00–4:00 pm
Dream Makers Preschool,
(off Taft at 28th St. in central Boulder)
Instructor: Cyndi Goldfarb

Active Parenting for Stepfamilies™

September 22 - October 27 (Tuesdays) 6:30–9:30 pm
Dreamcatcher,
5440 Conestoga Ct., Boulder
Instructor: Stephanie Bryan

Costs and Childcare

Childcare is available for classes at the Parenting Place.
Call the instructors to register, for pricing information,
including price breaks for couples, and/or available
scholarships.

Instructors

Stephanie Bryan

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

Cyndi Goldfarb

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

Sheryl Schwabe

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

Phil Cerdorian

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

Marinela Maneiro

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

Love and Logic Early Childhood Parenting Made Fun!®

May 16 - June 13 (Saturdays) 10:00 am–12:30 pm
(childcare available)
Parenting Place,
1235-A Pine St., Boulder
Instructor: Sheryl Schwabe

May 27 - June 24 (Wednesdays) 6:00–8:30 pm
Louisville Recreation Center,
900 Via Appia, Louisville
Instructor: Sheryl Schwabe

June 1 - June 29 (Mondays) 6:30–8:45 pm
Dreamcatcher,
5440 Conestoga Ct., Boulder
Instructor: Stephanie Bryan

July 13 - August 10 (Mondays) 6:00–8:30 pm
(childcare available)
Parenting Place,
1235-A Pine St., Boulder
Instructor: Sheryl Schwabe

Siblings Without Rivalry™

See www.REALparenting.net

REAL Parenting®

See www.REALparenting.net

Contact Stephanie Bryan if you wish her to organize any
of these classes for your group or community:

Active Parenting for Stepfamilies™, Siblings without
Rivalry™, or Real Parenting.® Alternatively, she can put
you on an email list for notification regarding any of
these classes when she schedules them in the future.

Contact Cyndi Goldfarb for private instruction in Love
and Logic® parenting, or if you wish to organize a
small group series with your personal friends and neigh-
bors. Customize the class for your summer schedule.

For classes offered in Spanish,
please contact Marinela Maneiro.

For classes taught in Longmont,
please contact Phil Cerdorian.

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,

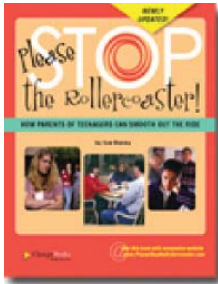
Fax: 720-381-6089

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.