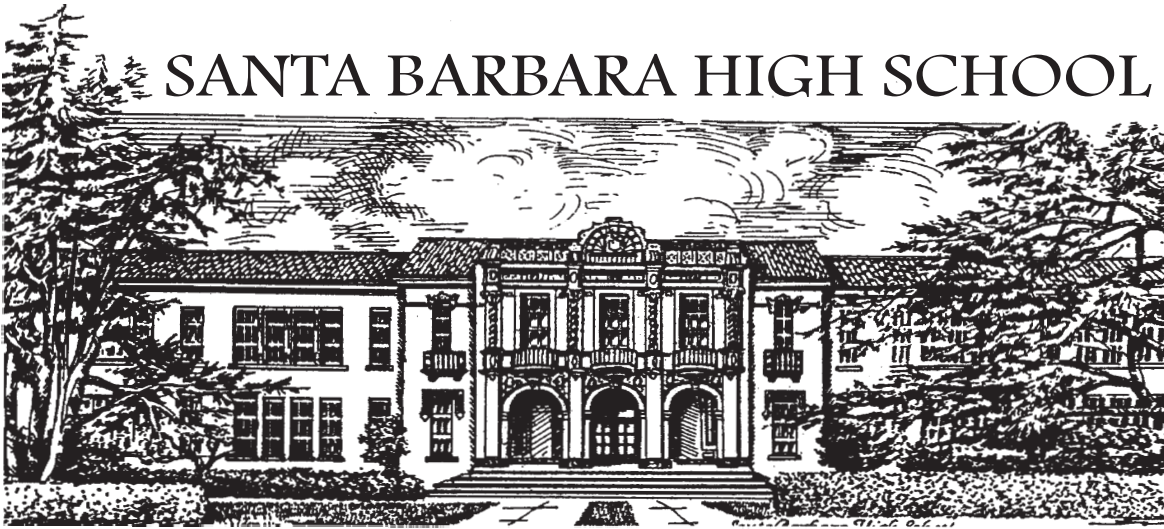


# SANTA BARBARA HIGH SCHOOL



**Principal:**  
Dr. Mark Capritto  
966-9101 ext 212  
mcapritto@sbsdk12.org

**Newsletter Co-Editors:**  
Hazel Anderson & Eileen Yardi  
965-9666

**Translation:** Raúl G. Gil  
564-5185  
raulggil@gmail.com

**Newsletter e-mail:**  
handerson@sbsdk12.org

**SBHS Website & e-mail:**  
<http://www.sbsdons.org>

## BOLETIN ESCOLAR DE SBHS

Marzo 2008

### MENSAJE DEL DIRECTOR

Esta es una de las temporadas maravillosas del año y un gran momento para disfrutarlo con nuestro personal y los estudiantes de nuestra escuela. Al empezar el nuevo día, nos sentimos bendecidos con los homenajes que continuamente recibimos.

Comenzamos con el reconocimiento que **José Caballero** recibió de parte del departamento de obras de la ciudad (The City of Santa Barbara Public Works) por sus enseñanzas, acertada manera de enseñar, y su relación tan comunicativa con sus estudiantes.

Muchos de nuestros Dons recibieron reconocimientos el día designado MESA Day (Matemática, Ingeniería, Ciencia y Logros). En la competencia de Matemáticas **Christian Juarez** se colocó en 3er lugar en Geometría, **Lisa Marques** salió en 2do y **Myron Aguilar** en 3er lugar en Pre-Calculus/Trigonometría y **Connie Trujillo** recibió un 1er lugar en Calculos.

En la competencia de Discursos, **Jaimee Hagger** recibió un segundo lugar y en diseño de páginas de web (internet), **David Sosa** y **Aaron Gil** recibieron un primer lugar y **Coyolicatzi Cortes** y **Daisey Valdez** recibieron 2dos lugares.

El equipo de Cachi Cachi Porra de la escuela SBHS Cheer Team, un equipo que apenas empezó a competir hace dos años, recibió el primer lugar en la

competencia estatal. Nuestra propia **Lee Ann Knodel** recibió el premio como la Educadora más sobresaliente en la reciente ceremonia donde se reconocen los maestros por lo que se llama Spirit of Service Awards. En la misma ceremonia, **Karen Martinez** recibió el reconocimiento como la estudiante más sobresaliente por sus esfuerzos en el programa ambiental de reciclaje y **Liz Elizalde** y **Amelia Baker** también recibieron reconocimientos por su servicio de embellecimiento ambiental y la limpia de basura.

**Raul "Lito" Hernandez**, uno de nuestros músicos sobresalientes, recientemente recibió el honor más alto en los estudios de música en el homenaje Spot Light Awards. Su reconocimiento será una oportunidad de tocar personalmente en el prestigioso salón Dorothy Chandler Pavilion en unos cuantos meses.

Finalmente, es un honor a nuestros estudiantes, maestros y personal cuando nuestra escuela recibe tanta retroalimentación de la excelencia y experiencias tan positivas derivadas por nuestros estudiantes y reconocidas por toda la comunidad de Santa Barbara.

**Gloria Cavallero**, miembro del comité de becas proveídas por los ex-alumnos (SBHS Alumni Scholarship Committee) hizo notar que nuestros estudiantes del grado 12 que han aplicado para recibir becas, son simplemente sorprendentes! Estamos muy orgullosos!

Ahora que comenzamos la primavera, también se acerca la temporada de tomar varios exámenes en orden muy rápida. Ya es tiempo de comunicar mi mensaje anual a todos los padres, personal y estudiantes sobre la importancia de las pruebas estatales California Standardized Tests. Estas pruebas (CAHSEE, y California STAR) siguen siendo la cinta con la que se nos miden nuestros logros. Este año, les pido su ayuda en la preparación de todos los estudiantes y tenerlos listos mental y físicamente todos los días. Uno de los mitos de estas pruebas es de que recibimos dinero si los estudiantes toman la prueba aunque no hagan bien. Eso no es el caso. El beneficio de las pruebas es de determinar varias cosas, incluyendo el progreso anual (AYP), colocación en clases apropiadas y en cursos avanzados, asesoramiento de maestros en términos de instrucción y el índice de logro académico conocido como Academic Performance Index (API) el cual mide el crecimiento de nuestra escuela en varias materias académicas. Es de gran beneficio sacar buenos resultados puesto que el estado requiere un mínimo nivel API de 800. Actualmente la escuela Santa Barbara tiene un API de 724. Necesitamos que todos los estudiantes pongan todo su esfuerzo

*(continúa en la siguiente página)*

Y así podamos aumentar nuestro índice a 800 o más alto! Es de suma importancia entender que estamos en esto como equipo y no nos separan ni el sexo, la raza o status socioeconómica. Tenemos la genuina necesidad de tomar en serio estos exámenes de asesoramiento. Los resultados hablan más fuerte que cualquier discurso que les pueda dar.

En los últimos meses he recibido varias llamadas y muchas discusiones con varias personas sobre un artículo que se publicó en el periódico de la escuela, The Forge, el cual alude al hecho de que nuestros estudiantes no dan mucha importancia al uso ilícito de las drogas y el alcohol. Este problema salió a la luz cuando el presidente escolar del grado 12, durante su discurso del evento "Rey de Corazones," hizo de chiste y "chistoceo" acerca del uso de la heroína y la compra y uso de la marihuana. Me reuní con el estudiante para compartir mis preocupaciones acerca del tema, especialmente durante estos tiempos cuando el abuso de estas drogas sigue aumentando entre los adolescentes. Aun mas, la administración de la escuela se reunió con el editor del The Forge y con la maestra de periodismo. En esa reunión se estuvo de acuerdo que se publicaría un párrafo que sugeriría que la publicación cometió error de juicio al reportar inicialmente el tema de las drogas. A ningún momento hubo sugerencia de censura, simplemente una preocupación por parte de la administración y la instructora de periodismo que el énfasis del tema se pudo ver evitado. El editorial en The Forge del 14 de Marzo, 2008, no publicó ni mencionó el tema o problema de lo antes publicado, ni citó que pudo haber cometido error de juicio. Sin embargo, el editor del periódico decidió hacer broma de la conversación llevada a cabo entre la administración, la maestra de periodismo y el editor. De hecho el artículo lleva por título, "Some people just can't take a joke. But we can." (Algunos no agarran el chiste. Nosotros si).

Como director de la escuela Santa Barbara High, tengo varias responsabilidades, y ultimadamente tengo la responsabilidad de lo que se publica en el periódico escolar. Lo he dicho bien claro que me opongo a la

censura pero si apoyo periodismo positivo, diligente, maduro y responsable. Ofrezco mis disculpas a los lectores, personal y aquellos que me llamaron directamente, por la falta de madurez de parte de nuestro presidente escolar de los estudiantes del grado 12 y el editor de The Forge. No encontramos el humor, ni vamos a condonar el uso del alcohol y drogas. Se me hace difícil creer que no existe otra manera de obtener votos o popularidad. Me disculpo que esta preocupación haya llegado a este nivel, y por los artículos que se han escrito.

**Mark Capritto, Ed.D.**  
**Director**

### Arriba los Dons!

---

### NOTICIAS DE LOS CONSEJEROS

Selección de clases para el próximo año.

Los consejeros visitaron las clases de historia de los estudiantes de los grados 9-11 los días 5-19 de Marzo para planear las clases del otoño 2008. Cada estudiante recibe una copia del oficio de grados y se les explican las opciones que tienen para las clases. Los cursos de Ingles y Matemáticas son por recomendación de los maestros y pruebas de colocación. Esperamos que repase las descripciones de las clases que se encuentran en el manual o visitando a la pagina web <http://www.sbhsdons.org> para que pueda discutir la selección con sus hijos.

**Estudiantes del grado 11:** exámenes para Ingresar a la Universidad o Colegio

Regístrese para el examen SAT/Tema de la Primavera y/o la prueba ACT con escritura en las paginas web <http://www.collegeboard.com> y <http://www.actstudent.org>. Favor de visitar a su consejero si necesita ayuda. Hay ayuda financiera disponible. Las clases de preparación ofrecidas por Princeton Review SAT Prep comienzan el 22 de Marzo y serán en Sábados por la mañana y las tardes de los Martes y Jueves por seis semanas. El costo es de \$399.

Llamar a Princeton Review al 685-2221 para registrarse.

**Estudiantes del grado 11:** Asamblea  
El 13 de Marzo se llevó a cabo la asamblea sobre la planificación para la búsqueda de colegios "Making Your College Search Count" en el auditorio, de las 9:00 a las 10:00. Los padres están invitados.

**Estudiantes del grado 12:** Asamblea  
El 13 de Marzo se llevó a cabo la asamblea sobre colegios y selección de carreras "Making Your College and Career Count" en el auditorio, de las 10:10 a las 11:05. Los padres están invitados.

### Se acerca la Graduación - Mayo y Junio- Estudiantes del grado 12

Todos los estudiantes del grado 12 recibirán muy pronto su Mortar Board, o sea el libreto de guía que contiene todo lo relacionado a las actividades de la graduación para padres y estudiantes. Incluye las actividades, fechas, gastos, requisitos, etc. Favor de familiarizarse con este libreto para planificar. También hay tarjetas de descuentos y boletos para la noche de graduación en Disneylandia. Se venderán los boletos desde el 19 de Mayo hasta el 10 de Junio en la oficina de la administración.

Nuestros futuros graduantes ya empiezan a recibir sus aceptaciones a varios colegios y universidades y pronto tendrán que decidir a donde ir. Tenemos una clase impresionante y la lista de universidades de mucho prestigio pronto serán los beneficiarios de recibir a estos estudiantes. Felicidades!

### Servicio Comunitario

Como requisito, a todos los estudiantes se les pide trabajar 60 horas de servicio comunitario para poderse graduar. Les recomendamos encontrar una actividad que le guste y que aproveche del verano para trabajar las horas necesarias. Nuestro centro de carreras tiene una lista de organizaciones y actividades en las que se puede divertir, trabajar y hacer una gran diferencia y cumplir con este requisito.

## PRE-REGISTRO EXAMENES DE CURSOS AVANZADOS AP

♦ Todos los candidatos de cursos avanzados AP deberán pre-registrarse para poder tomar sus exámenes de cursos avanzados AP durante este ciclo de pruebas. La registración se llevará a cabo durante la semana del 14 de Abril. Aquellos que esten ausentes esa semana DEBERAN pasar al salón 106B para hacer una cita para registrarse. Si este proceso se tuviera que hacer el día de la prueba se le tuvieran que agregar 25 minutos a las 3 horas y 15 minutos que aproximadamente dura el examen. Es su responsabilidad de registrarse, nadie lo va a hacer si no es usted.

♦ Los exámenes de cursos avanzados AP empiezan el 5 de Mayo y serán en la biblioteca. En caso de que se necesite mas espacio, los maestros de los cursos AP les avisaran antes del exámen.

♦ Los estudiantes que necesiten mas tiempo de lo normal para las pruebas deberán traer su "lunch" y botanas para las horas de descanso porque no se les permitirá salir del área de examen.

♦ Sí está permitido traer botellas de agua, mientras que sea agua solamente, durante los exámenes en la biblioteca. No se permite traer ningún otro tipo de bebidas al área de examen.

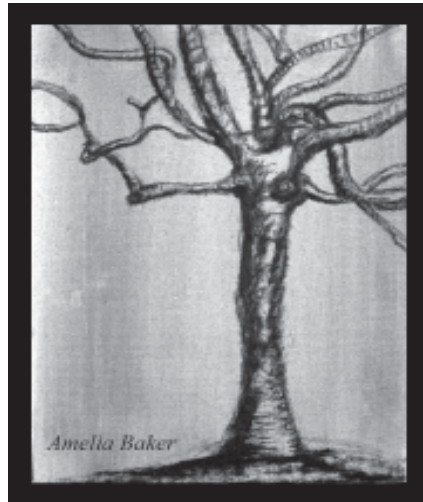
♦ Los estudiantes tendrán un descanso de 10 minutos para botanas o ir al baño. No se permiten mochilas en el área del examen.

♦ A ningún momento se permite el uso de teléfonos celulares. Es mejor que los estudiantes los dejen en casa porque de acuerdo a las reglas del College Board, los directivos administradores de las pruebas de cursos avanzados, cualquier persona que traiga su teléfono celular reprobará la prueba. Hay un teléfono en la biblioteca para uso de emergencia después que termina la prueba.

♦ Todos los estudiantes deberán traer dos lápices #2 con borradores y una pluma con tinta negra o azul para todos los exámenes. Las calculadoras tienen que ser aprobadas por su maestro de cursos avanzados AP.

♦ Los exámenes comienzan a las 8:00 a.m. en punto los de la mañana y a la 1:00 p.m. en punto los de la tarde.

♦ Los estudiantes deberán llegar a su clase unos 20 minutos antes para encontrar su asiento y estar listos para empezar a tomar la prueba a tiempo.



## NOTICIAS DE LA ACADEMIA VADA

### Competencia de diseño Arquitectónico

Los estudiantes de la academia VADA **Sarah Leads, Christian Guadarrama,** y **Mireya Avila** concursaron en el concurso no. 18 de diseño arquitectónico para preparatorias del condado de Santa Barbara. El arquitecto local, Detlev Peikert, de la firma Peikert Group Architects les ayudó en sus proyectos. Felicitaciones a Mireya Avila, por su segundo lugar en la competencia. Esta fue la primera vez que Mireya participó en este tipo de concursos.

### Show de Primavera y Recepción de la academia VADA

La academia VADA una vez mas tendrá su prestigiosa Exhibición y Recepción anual en el centro Ridley-Tree Education Center Titulada anual Spring Show. Este monumental evento resalta y muestra las mejores obras creadas por los talentosos

artistas y estudiantes de la academia VADA. La gran apertura del show será de las 5 a las 7:30 pm del día 18 de Abril. Haga sus planes para acompañarnos con sus amigos y familia y pasar un buen tiempo con música en vivo, aperitivos y por supuesto, las grandes y creativas obras de los mejores artistas del futuro. Todos están bienvenidos.

### Programa de Internistas de la academia VADA

Estudiantes del grado 12 miembros de VADA disfrutaron de la experiencia del artista **Colin Gray** como parte del programa de Artistas en Residencia. Colin compartió su experiencia en dibujo y en la capacitación de creación de imágenes y símbolos para sus obras basadas en sus propias experiencias, lugares y objetos de importancia, al igual que otros iconos en sus propias vidas que pudieran tener significado en el proceso de crear el arte. Los estudiantes también gozaron de la clase y lectura de la artista invitada **Isabel Barbuzza**, Artista-en-Residencia en el Museo de Arte de Santa Barbara. Isabel es una profesora asociada de arte en la Universidad de Iowa, innovadora esculturista e instalada artista quien incorpora objetos cotidianos en su vida artística. El arte de Barbuzza, exhibida por todo el mundo, tiene un acercamiento al medio comunicativo e incluye costura, escultura, impresión, pegamentos y los libros de arte.

### Atención padres de estudiantes del grado 9:

#### Admisión a la academia VADA

Si su hijo está considerando ingresar a la academia VADA para el año escolar 2009-2010, asegurese de pre-registrarse para las clases de VADA durante el año 2008-2009. Cada año, VADA recibe muchas más aplicaciones de lo que hay espacios. El pre-registro cumple con los requisitos de arte de preparatoria y el requisito AG de las universidades y colegios. El tomar el curso de dibujo no constituye ninguna obligación de ingresar a la academia pero si de gran beneficio en caso de que decida ingresar.

## EXAMENES STAR/CST

ABRIL 21 - 28.

Todos los estudiantes de los grados 9, 10, y 11 estarán tomando las pruebas regulatorias California Standards Tests comenzando el Lunes 21 de Abril. Estas pruebas son una buena medida del nivel de proficiencia en sus materias académicas y para determinar la colocación apropiada para el Inglés y las Matemáticas.

Aunque los estudiantes del grado 12 no toman la prueba, también deberán de venir a la escuela en sus horarios programados.

Esperamos tener la participación de todos y mucho éxito en los resultados de la prueba STAR. Gracias a los padres del comité de padres y maestros PTSA por traernos las botanas todos los días de las pruebas. Si puede ayudar con botanas o aguas, favor de llamar al 966-9101 x282.

## OPERACIÓN PROM DRESS (VESTIDO PARA EL BAILE FORMAL)

Atención a todas las estudiantes que piensan asistir al Baile Formal (Prom): Vengan a nuestro armario de vestidos para pedirle prestado su vestido para el Baile Formal. Tenemos más de 400 hermosos vestidos en todos los talles posibles. El armario está abierto para que hagan su selección. Sábados, 26 de abril, 3 de mayo, 10 de mayo y 17 de mayo, desde las 11:00 am—3:00 pm. Miércoles, 7 y 14 de mayo, 11:00 am – 3:00 pm.

Dirección: 1259 Veronica Springs Rd (por Las Positas). El servicio de este armario de vestidos formales está disponible a todas las chicas que van a asistir a un Baile Formal de una escuela secundaria (High School Senior Prom), sin importar la situación económica de la familia.

Favor de traer su identificación estudiantil. Para más información, ponerse en contacto con **Meredith Scott** al [msscott421@aol.com](mailto:msscott421@aol.com) o llamar al 967-1954.

## ELAC

### Comité de Ingles Limitado

Las encuestas sobre los programas educativos para los estudiantes de Ingles limitado y la reclasificación de fluencia y proficiencia del idioma Ingles se mandaron a los padres durante el mes de Marzo. Necesitamos sus comentarios. Los resultados se publicarán en el boletín de Mayo.

## ALEMAN

El colegio comunitario de Santa Barbara SBCC esta ofreciendo una clase de Idioma Alemán en nuestro propio plantel para nuestros estudiantes. - Alemán 101. Los beneficios de la clase son:

- ♦ Se ofrece en nuestra propia escuela
- ♦ La clase es gratis
- ♦ Un semestre de esta clase equivale a un año completo de una clase regular de preparatoria. La clase de Aleman 102 durante la Primavera equivale a un segundo año completo de una clase regular de preparatoria.
- ♦ Los estudiantes reciben 5 unidades semestrales de preparatoria hacia su diploma y 4 unidades semestrales de colegio hacia su título de bachillerato universitario.
- ♦ Las unidades universitarias se pueden transferir a cualquier Universidad o colegio estatal al igual que a casi todas las universidades privadas.
- ♦ El idioma Alemán es el lenguaje requerido/recomendado por el sistema universitario de California para 56 carreras ofrecidas en la Universidad – mas que cualquier otro idioma.
- ♦ Favor de contactar a **Mr. Richter** al 966-9101, ext. 323 para mas información o a su consejero para registrarse para esta clase.



## NOTICIAS DE LA BIBLIOTECA DE LA ESCUELA SANTA BARBARA HIGH

Gracias a todos los que respondieron a nuestro llamado para juntar revistas para la biblioteca. Recibimos muchas donaciones.

Varios libros de literatura joven New Young Adult ya se encuentra en los armarios y parece que los están leyendo. La lectura, en general, fortalece la mente, te hace pensar de manera diferente, edifica el vocabulario, te ayuda a enfocarte en tu trabajo e incita la imaginación. Anime a sus hijos a que se tomen el tiempo para leer. Al igual que cualquier ejercicio, la lectura también ejercita la mente.

**Marsha Barr**  
**Maestra de la Biblioteca**

## INTERCAMBIO DE ESTUDIANTES SANTA BARBARA/PUERTO VALLARTA

Los siguientes estudiantes fueron seleccionados de la preparatoria Santa Barbara High, entre otros estudiantes de las escuelas San Marcos y Dos Pueblos High. Este programa anual de intercambio de estudiantes durante la primavera es patrocinado por el comité de ciudades hermanas SBPV, entre las ciudades de Santa Barbara y Puerto Vallarta. Se compone de diversión, educación y experiencias culturales. Les damos las gracias por su participación y sabemos de que serán grandes embajadores de nuestra comunidad.

**Pilar Cordova**  
**Acacia Stowe**  
**Stephanie Gonzalez**  
**Ana Gonzalez**

## CALENDARIO

### Marzo

28 Vacaciones de Primavera

### Abril

7 Regreso a la escuela

9 Junta del comité de padres y maestros PTSA 7:00 pm Biblioteca

10 Junta de la asociación de ex-alumnos Alumni Association 7:00 pm

17 Junta del comité ELAC, Estudiantes de Ingles Limitado 6:00 pm

21-28 Exámenes regulatorios STAR

## PROGRAMA DE MUSICA E INSTRUMENTOS DE LA ESCUELA SBHS

Nuestras bandas Ensemble de Cuerdas y Concierto presentaron el 13 de Marzo su primer concierto del semestre al presentar obras de Compositores Americanos en concierto en el teatro de la escuela.

Y justo a tiempo de colgar sus uniformes para cerrar el año, la banda de marcha fue invitada a tocar para la gran Reapertura del teatro Granada el día 4 de Marzo. Fue una gran celebración.

La línea de los tambores se esta preparando para su primer competencia el 15 de Marzo. Y que siga la música!

La Banda de Invierno sacó primeros lugares en dos competencias.

La combinación de bandas de Jazz y Jazz Avanzado tocaron en el club SOHO's en frente de una gran asistencia donde no cabía mas la gente para su recaudación de fondos el 18 de Febrero.

La banda de Jazz tocó en el festival de Jazz de la escuela Dos Pueblos HS el primero de Marzo y le tocó tocar en la edición nocturna. El 15 de Marzo las bandas viajan al Festival de Jazz de la Costa Central

Entre las competencias y programas de música, recuerde nuestra subasta silenciosa de recaudación de fondos que se llevará a cabo el 13 de Abril y nuestro propio Festival anual de Jazz el 31 de Mayo.

Para mas información visite nuestra página web <http://www.sbhsbands.org>. Con saludos especiales a **Mr. Ortega** & sus estudiantes que continúan la gran tradición de música instrumental y el programa de música de la escuela Santa Barbara High.



### Use la herramienta adecuada y resuelva sus conflictos

Traído a Ud. Por su comité de padres y maestros PTA & el programa Santa Barbara Fighting Back

Los conflictos entre Ud. Y sus hijos adolescentes son inevitables, pero lo violencia no. Un pleito requiere de dos personas, pero solo una para resolverlo. Se puede bajar el nivel de la tensión y prevenir que un desacuerdo se vuelva en una pelea, pero se requiere esfuerzo, y como cualquier trabajo, teniendo la herramienta adecuada hace el trabajo mas liviano. Asegurese de traer esta herramienta consigo a todo momento, porque nunca se sabe cuando se va a necesitar para llegar a la mejor resolución posible.

- ♦ Use palabras como “vamos,” “nosotros,” “nuestro,” y “juntos.”
- ♦ Identifique el problema sin culpar a la otra persona
- ♦ Cuando hable, dígales por su nombre no con apodos
- ♦ Pida escuchar el otro punto de vista.
- ♦ Muestre respeto hacia la otra persona
- ♦ Relaje su cara y su cuerpo.
- ♦ Use una voz tranquila.
- ♦ Intercambien ideas juntos.

### Tips para sobrellevar una relación

- ♦ Haga tiempo para su adolescente—unos minutos de atención sin interrupciones al día.
- ♦ Si le esta molestando un comportamiento, haga tiempo para discutirlo.
- ♦ Muéstrela a sus hijos maneras positivas para tranquilizarse, como respirar hondo, contar hasta el diez, o caminar alrededor de su cuadra.
- ♦ Alabe a sus hijos, por ejemplo, “me encantó como tacaste esa canción.”
- ♦ Respete la privacidad de sus hijos.
- ♦ Descubra lo que sus hijos quieren en la vida y ayúdeles a hacer de sus sueños una realidad

### Señales que sus hijos pudieran estar usando drogas:

Consciente o inconscientemente, aquellos en problemas casi siempre nos hacen saber, en varias maneras, que hay problemas, se sienten infelices o estresados.

Cómo puede Ud. Saber si sus hijos están usando drogas o alcohol? Es difícil porque los cambios de humor o respeto, hábitos de dormir, rezongar, gritar, o cambios de amistades o intereses son común en los hijos durante la adolescencia. Que se puede hacer? Es difícil para los padres y maestros cerciorarse o determinar si el uso de las drogas es el problema. Sin embargo, estas señales pudieran indicar el abuso de drogas:

- ♦ Cambios de amigos o cambios sutiles en la manera de hablar con sus amigos, como usando “códigos” en sus palabras
- ♦ Cambios negativos en las tareas, no querer ir a la escuela, o bajas calificaciones
- ♦ Querer secretar acerca de sus posesiones o actividades
- ♦ Uso de incenso, desodorante o perfume para esconder el olor de humo o de olores de químicos
- ♦ Cambios en la ropa de vestir: nuevas fascinaciones con la ropa que enfatiza el uso de las drogas
- ♦ Aumento en los prestamos de dinero
- ♦ Evidencia de parafernalia de drogas como pipas, rodillos de papel, etc.
- ♦ Evidencia del uso de productos inhalantes (como spray de pelo, polish de uñas, liquido de borrar, pinturas, o artículos de limpieza); Garras, bolsas de papel a veces se usan como accesorios
- ♦ Botellas de gotas para los ojos, que se pueden usar para esconder los ojos rojos o llorosos o pupilas dilatadas
- ♦ Nuevo uso de enjuague bucal o pastillas de menta para bloquear el olor del alcohol
- ♦ Recetas medicas desaparecen—en especial las narcóticas o estabilizantes de la depresión

Busque las señales de depresión, retracción, descuido higiénico u hostilidad. también pregúntese, como está haciendo su hijo en la escuela, como se lleva con sus amigos, participa en los deportes u otras actividades?

Si sospecha que su hijo/a está usando drogas, trate de hablar acerca de cualquier problema que pudiera estar pasando en la escuela, en su vida personal, o hasta en la misma familia. Muy seguido los hijos no quieren hablar de problemas pero no deje que eso lo detenga. Hable directo y pregúnteles! Si necesita, traiga a sus hijos al centro de detección y tratamiento de drogas Daniel Bryant Youth and Family Treatment Center localizado en el 232 W. Anapamu. Continúe y trate de dedicarles tiempo de calidad a sus hijos. Recuerde de usar los recursos disponibles. Todas las escuelas secundarias del distrito escolar de Santa Barbara tienen especialistas de Servicios jóvenes por medio del programa Fighting Back Youth Services Specialists. Ellos ofrecen educación de prevención, actividades libres de drogas, capacitación, liderazgo, mentoría, apoyo y consejería. Ud. puede llamar a la escuela y pedir que su hijo sea referido al especialista YSS. El especialista del programa lo llamará a una cita y le ofrecerá apoyo y referencias sobre a donde puede acudir para ayuda académica, social o emocional.

### **INVOLUCRARSE EN LA VIDA DE SUS HIJOS ES MUY IMPORTANTE!**

Los padres hacen una gran y crucial diferencia en la prevención del uso del alcohol, tabaco, y otras drogas en las vidas de los adolescentes. también modelan y enseñan a sus hijos a vivir en un ambiente libre de violencia. Los adolescentes que sienten el apoyo de los padres se comunican mas con ellos y viven con reglas mas definidas de evitar las drogas y por lo mismo tienen menos riesgo en involucrarse con las drogas y evitar la violencia.

Aunque los hijos mas allegados a sus papas tienen menos posibilidades de involucrarse en comportamientos arriesgados, TODOS los adolescentes tienen el gran riesgo de involucrarse con las drogas. Es importante que los padres hablen con sus hijos y edifiquen relaciones mas abiertas y llenas de confianza. Entre mas envuelto este en la vida de sus hijos, ellos se sienten mas valorados, y por lo mismo tienen mas posibilidades de seguir sus ejemplos.

Que puede hacer para ayudar a sus hijos?

1. Dedicar tiempo a estar juntos. Establezca una rutina cada semana para hacer algo especial con su hijo/a. Aunque sea tan simple como ir a tomarse una nieve. Hasta unos cuantos minutos de conversación mientras que lava los trastes o antes de dormir puede ponerlos al corriente y abrir la comunicación que es tan necesaria para criar a sus hijos libres de drogas.

2. Tenga juntas con sus hijos. Si se hacen reuniones hágalas a un tiempo conveniente para todos y uselas para discutir los triunfos, quejas, proyectos, preguntas sobre las reglas y disciplina o sobre cualquier tema familiar. Establezca reglas. Cada uno debe de tener la oportunidad de hablar sin ninguna interrupción; los demás deben de escuchar y solo se permite retroalimentación constructiva y positiva. Para hacer que todos participen, agregue incentivos como pizza o comida o asigne tareas de importancia como secretario o videografo.

3. Siempre pregunte a donde van sus hijos, con quien van a andar y que van a hacer. Conozca a los amigos de sus hijos y sus papas para que sepa que se puede esperar de ellos.

4. Trate de estar presente cuando salgan de la escuela. La hora de mas peligro de drogas entre los adolescentes es de las 3 a las 6 PM; Trate de acomodar horarios flexibles en su trabajo. Si su hijo/a va a estar con amigos, asegúrese que siempre haya supervisión adulta — no tan solo un hermano/a mayor. Si no puede estar después de la escuela, trate de que su hijo/a se envuelva en actividades escolares como un club o deporte. Los consejeros especialistas en su escuela le ofrecen tutorías y mentoría después de la escuela ciertos días de la semana de 3-5pm. también hay varias actividades y centros recreativos en la ciudad como son el club 1235, para jóvenes en la calle Chapala. Para mas recursos pongase en contacto con el consejero/a especialista de la escuela o visite la pagina web <http://www.santabarbaraca.gov/teens>

Trate de comer a horas fijas lo mas frecuente posible. Las comidas son una gran oportunidad para hablar de los eventos del día, para descargar y para platicar. Varios estudios demuestran que los hijos que comen a la misma hora con sus padres por lo menos 5 de los 7 días de la semana tienen una gran probabilidad de no meterse en las drogas o alcohol.

No hay bastantes horas en el día. A veces es muy frustrante saber que no hay oportunidades de hablar sobre las drogas con los hijos. En nuestra cultura tan ocupada y con las familias barajando las demandas cotidianas, es un gran desafío estar como familia en el mismo lugar a la misma hora. Entre mas se comunique, mas fácil se podrá tocar el tema de las drogas y otros temas sensitivos para hablar. Aquí están algunas sugerencias:

1. Sea absolutamente claro que no quiere que usen las drogas. Nunca. En ningún lugar. No titubee y deje en duda esta regla. Una o dos veces al año no es bastante. Se necesita un dialogo continuo acerca de sus expectativas

2. Sea un buen Escuchador/a. Haga y fomente preguntas. Parafraseé y repita en sus propias palabras lo que esta escuchando. Pida sus opiniones cuando se trata de hacer decisiones familiares.

3. Conteste honestamente. No se invente lo que no sabe; ofrezca encontrar la respuesta. Si la pregunta es si ha usado drogas, conteste lo que es importante contestar. Que Ud. no quiere que usen drogas. Obtenga la verdad sobre las drogas en la pagina web <http://www.theantidrug.com/advice>.

Para mas recursos puede visitar el sitio web del consejo de alcoholismo y abuso de drogas de Santa Barbara en la pagina <http://www.cadasb.org>

4. Use reportes de televisión, comerciales anti-drogas o discusiones escolares acerca de las drogas para introducir el tema de una manera natural y espontáneo. Los momentos de enseñar pueden llegar en varias formas ya sea cuando lleve a su hijo/a a la escuela, a la hora de la cena, o limpiando la casa.

5. No reaccione con coraje o de manera que pueda cortar la comunicación. Si su hijo/a dice cosas que lo retan o sorprenden, controle la conversación y vuelva a la calma y pregúntele porque piensa que los adolescentes usan drogas o si piensa que los riesgos valen la pena.

6. Actúe y dramatice con su hijo/a las maneras de rechazar las drogas. Reconozca lo difícil que pueden ser las situaciones. Sus hijos pueden practicar frases y respuestas que pueden dar para no aceptar una cerveza o fumar un cigarro. Ayude a su hijo/a a encontrar varias respuestas específicas y definitivas como:

- ♦ “Mis papas me matarían si me descubren, y ellos siempre se dan cuenta!”
- ♦ “No, no se me antoja esa cosa.”
- ♦ “Ya la probé y sabe rete mal!”
- ♦ “Mis papas me tienen confianza que no voy a tomar / fumar, y no quiero que me pierdan esa confianza.”

#### **Enlazamiento...**

Los papas pueden ayudar a sus hijos a resistir influencias negativas y recuperarse de los malos tiempos al crear enlaces familiares con la familia.

Entre algunas sugerencias:

- ♦ Participe en actividades con sus hijos —recreo, tareas en la casa, cocinar una comida, ir a caminar, cenar juntos, leer, hablar de las cosas de la vida, pasar el tiempo juntos.
- ♦ Pregunte sobre la escuela—muestre interés, aun si su hijo/a no es muy comunicativo/a.
- ♦ Entre en el mundo de su adolescente lo mas que se pueda.
- ♦ Este dispuesto a escuchar y a aprender de su hijo/a.
- ♦ Recen juntos
- ♦ Conozca a los amigos de sus hijos
- ♦ Coman sus comidas en familia cuando les sea posible—sin la televisión prendida.
- ♦ Modele respeto mutuo y evite apodosos o etiquetas negativas.
- ♦ Establezca tradiciones familiares y celebraciones.
- ♦ Muestre afecto, abráselos!

#### **Cuando los padres se involucran, los estudiantes...**

- ♦ Hacen mas tarea y cuidan mas de sus calificaciones en la escuela.
- ♦ Son menos propensos a experimentar con las drogas y el alcohol.
- ♦ Tienen menos problemas de comportamiento.
- ♦ Se resisten mas a la presión social y están mas contentos con la vida.

#### **Cuando los padres y los hijos adolescentes no están de acuerdo:**

Sugerencias que se pueden usar, ya mismo!

por Gary DuDell, Ph.D

Autor y Consultor sobre educación de Padres

(de la serie de boletines familiares Too Good for Drugs and Violence)

Muchos de los conflictos entre los adolescentes y sus papas lidian con lo que es la libertad y la responsabilidad. Aquí están algunas sugerencias que les ayudaran a ambos, padres e hijos:

**Papas:** pregúntele a sus hijos como se sienten. Cuando le pidan permiso de hacer algo que nunca han hecho, pregúnteles “Que piensas de la idea? Crees que hay peligro?”

**Papas:** Establezca sus limites e impóngalos. Recuerde que los adolescentes necesitan mas privilegios y mas responsabilidades como van creciendo. Gradualmente permítales mas libertad como van madurando. Cuando les permita hacer decisiones, también responsabilícelos con las consecuencias.

**Papas:** Obtenga otras opiniones. Cuando se tope con algo difícil, consulte con su esposo/a u otros padres si no se siente confortable haciendo la decisión solo.

**adolescentes:** Sean responsables. Cuando sus papas les den mas libertad, muéstreles que ya están lo bastante maduros para poder hacer las cosas con responsabilidad.

**adolescentes:** Admitan sus errores. Cuando cometieron algún error, díganles a sus papas y acepten las consecuencias. Cuando sepan que ya están lo bastante maduros para cometer y aceptar los errores, les darán mas oportunidades.

#### **LA FORMULA DE LA COMUNICACION**

Yo me siento (nombre del sentimiento)

Cuando (nombre de la acción)

Porque (mencione el efecto en Ud.)

Yo quiero (mencione lo que quiere que suceda)

Sabia Ud.?...

Involucrarse directamente en la vida de sus hijos es el paso mas importante que puede hacer para que sus hijos se mantengan fuera de las drogas. Para mas información sobre el involucramiento de los padres, comuníquese con un consejero especialista por medio de e-mail a [yss@cadab.org](mailto:yss@cadab.org) o llame a la escuela de sus hijos y pregunte por el consejero especialista YSS!

**LINKS Y SITIOS POPULARES DEL INTERNET**  
En la version virtual de este boletín, cualquier referencia a sitio de internet solo requiere un click para llevarlo directamente a ese sitio.

Escuela Santa Barbara High School:  
<http://www.sbhsdons.org>  
Consejeros de la escuela:  
<http://www.sbhsdons.org/academics/counseling>  
Santa Barbara School Districts:  
<http://www.sbsdk12.org>  
El más reciente boletín:  
<http://www.sbhsdons.org>  
E-mail para el boletín:  
[handerson@sbsdk12.org](mailto:handerson@sbsdk12.org)  
Weekly SBHS PTSA ebulletin:  
<http://groups.google.com/group/sbhs-pts-update>

Puede corresponder con todo el personal de la escuela usando su primera inicial del nombre y su apellido completo, seguido por la designación del distrito.

ejemplo: **Hazel Anderson** sería [handerson@sbsdk12.org](mailto:handerson@sbsdk12.org).

**VERSION INTERNET:**

Este boletín tambien está disponible por medio del Internet. Haga click en Parents a <http://www.sbhsdons.org>

**JUNTA SOBRE MEJORIAS AL HIGHWAY 101**

**Kirsten Ayars**, de la firma de Ayars & Associates, Strategic Public Affairs Consulting, será la presentadora oficial en la junta para contestar preguntas sobre la reconstrucción del Highway 101 que esta programado para dar comienzo este verano entre las calles Milpas y Hot Springs. Se proyecta que este trabajo durará 4 anos. La junta de informe se llevará a cabo en el teatro Marjorie Luke Theater, de la escuela secundaria Santa Barbara Junior High el día Miércoles 9 de Abril del 2008 a las t 6 pm. Se discutirá el proyecto en general, las mejorías, clausuras de las salidas y va a ser el proyecto mas grande de construcción en nuestro condado hasta la fecha. Información puede ser localizada en la pagina web; <http://www.SBroads.com>, e incluye mas Mejorías al Highway 101.



**SANTA BARBARA SCHOOL DISTRICTS**  
**Santa Barbara High School**

700 E. Anapamu St. Santa Barbara, California 93103

NON-PROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE PAID  
SANTA BARBARA, CA  
PERMIT NO. 6