



Spring 2024

EDUCACIÓN CONTÍNUA PARA ADULTOS

Primavera 2024

Mensaje de la Directora

Bienvenido a la Educación Continua para Adultos de Westbury. Nos complace ofrecer una variedad de cursos y actividades para la comunidad. En nuestro folleto encontrará oportunidades para el enriquecimiento personal, la recreación y el desarrollo profesional.

El aprendizaje es un proceso de por vida. Lo animo a conocer a otros estudiantes y, al mismo tiempo, tomar tiempo para sí mismo.

Si sabe de algún programa que le gustaría compartir con la comunidad, no dude en ponerse en contacto conmigo.



Gina M. Farrell

Directora de Educación Continua para Adultos
gfarrell@westburyschools.org

Calendario de Educación Continua para Adultos, Primavera 2024

	Lu.	Ma.	Mi.
Feb.	26	27	28
Mar.	4	5	6
	11	12	13
	18	19	20
	X	X	X
Abr.	X	2	3
	8	9	X
	15	16	17
	X	X	X
	29	X	1 de mayo

X - Significa que no hay clases

DATOS ACERCA DE LA INSCRIPCIÓN

Inscripción por correo: Regístrese por correo utilizando el formulario que se encuentra en la última página de este folleto. Envíe un formulario por separado para cada curso (pueden reproducirse) y un **cheque/giro postal por separado (no aceptamos efectivo) para cada curso, pagadero a Westbury U.F.S.D.** No se le notificará su aceptación. Si no escucha nada de nuestra parte, suponga que está en la clase y preséntese la primera noche como se indica en el folleto.

Costo:

1. Los costos de los cursos se indican junto a la descripción de cada curso.
2. Se cobra una tarifa única fuera del distrito de \$5.00 a los inscritos que viven fuera de los Distritos Escolares de Westbury/Carle Place, excepto para natación, donde solo los inscritos en el Distrito Escolar de Westbury califican para las tarifas de residente.
3. Clases de natación: los costos de residentes y no residentes se indican junto a cada opción de clase de natación.
4. Reembolsos: no se otorgarán reembolsos después de la primera semana, a menos que el curso no se ejecute.

Procedimientos de inscripción: La inscripción en persona se llevará a cabo en la **Oficina Principal – Westbury High School – el lunes 5 de febrero y el miércoles 7 de febrero de 2024, entre las 6:00 p.m. y las 8:00 p.m.**

Duración de las clases: Las clases de siete semanas comienzan la semana del lunes 26 de febrero de 2024 y terminan el miércoles 1 de mayo de 2024. Las clases de menos de siete semanas de duración se especifican en las fechas de las sesiones que figuran en los listados de clases. Las clases tendrán lugar en el momento y lugar indicado en este folleto. **Revise el calendario para los días festivos y días en los que "no hay clase" indicados con una "X".** En caso de mal tiempo, el programa de educación para adultos será cancelado si se cancela el día escolar diurno. Escuche las noticias de radio en WCBS (880 AM), WINS y el canal 12 Long Island News.

Ubicación/Estacionamiento: Westbury High School está ubicada en la esquina de Jericho Turnpike y Post Road, Old Westbury. Solo se permite aparcar en los lotes Norte o Sur. Los autos estacionados frente a la escuela serán multados por la policía de Old Westbury de conformidad con las leyes de incendios de la aldea. Estas reglas se harán cumplir estrictamente.

Comunicación: Las preguntas o sugerencias relacionadas con cualquier fase del Programa para Adultos deben comunicarse a la directora de Educación Continua para Adultos a gfarrell@westburyschools.org.

Salud: Se recomienda a los participantes que consulten con su médico de familia para asegurarse de que su condición física les permitirá participar en cursos que puedan crear tensión física. La Junta de Educación no provee seguro a las personas inscritas en los programas de educación para adultos en caso de accidentes que puedan ocurrir mientras participan en el programa.

Primavera 2024

Cursos de certificación de la Cruz Roja Americana

Clase de certificación de salvavidas (cuatro semanas)

Instructores: **Jonathan Geller y Jim Steadman**

Días: **lunes y miércoles, a partir del 26 de febrero de 2024** • Hora: **6–9 p. m.**

Ubicación: **Piscina/Gimnasio** • Costo: **\$325 (\$250 para estudiantes de Westbury High School)**

La edad mínima es de 15 años y los estudiantes deben completar una prueba previa.

La sesión de prueba previa (26 de febrero) incluye:

1. Nadar 300 yardas mientras se demuestra un control continuo de la respiración y una respiración rítmica. Los candidatos pueden nadar usando crol, pecho o una combinación de ambos. Se pueden utilizar gafas de natación.
2. Mantenerse a flote usando solo el pedaleo de piernas durante 2 minutos. Los candidatos deben colocar sus manos debajo de sus axilas.
3. Completar el evento cronometrado en 1 minuto y 40 segundos:
 - Comenzando en el agua, nadar 20 yardas en la superficie. La cara puede estar dentro o fuera del agua.
 - No se permiten gafas de natación.
 - Zambullirse en el agua, con la cabeza o los pies primero, a una profundidad de 7 a 10 pies para recuperar un objeto de 10 libras.
 - Regresar a la superficie y nadar 20 yardas sobre la espalda para regresar al punto de partida con ambas manos sosteniendo el objeto. La cara se mantiene en o cerca de la superficie para que sea posible respirar. Los candidatos no deben nadar distancias bajo el agua.
 - Salir del agua sin usar escaleras o escalones.

Instructor de seguridad en el agua (siete semanas)

Instructores: **Jonathan Geller y Jim Steadman**

Días: **martes, a partir del 27 de febrero de 2024** • Hora: **6–9 p. m.**

Ubicación: **Piscina/Gimnasio** • Costo: **\$425 (\$350 para estudiantes de Westbury High School)**

La edad mínima es de 16 años y los estudiantes deben completar una prueba previa (27 de febrero).

Descripción del curso:

El propósito del curso de instructor de seguridad en el agua de la Cruz Roja Americana es capacitar a los candidatos para que sean capaces de dictar cursos y presentaciones en el programa de Natación y Seguridad en el Agua de la Cruz Roja Americana mediante el desarrollo de la comprensión de cómo usar los materiales del curso, cómo llevar a cabo sesiones de capacitación y cómo evaluar el progreso de los participantes.

Prueba previa:

1. Prerrequisito de evaluación de habilidades de natación:
 - Crol frontal: 25 yardas
 - Back crawl: 25 yardas
 - Brazada de pecho: 25 yardas
 - Brazada de espalda elemental: 25 yardas
 - Nado de costado: 25 yardas
 - Mariposa: 15 yardas
2. Mantenerse boca arriba durante 1 minuto en aguas profundas (flotando o remando).
3. Mantenerse a flote usando las piernas durante 1 minuto.

CPR (Reanimación cardiopulmonar) /Amigos y familias (una sesión)

Instructores: **Jonathan Geller y Jim Steadman**

Días: **miércoles 3 de abril** • Hora: **6–9 p. m.**

Ubicación: **Cafetería** • Costo: **\$25**

Este curso sin credenciales es para personas que desean aprender habilidades de CPR para adultos, niños y bebés para sus familias y amigos. Otros temas incluyen ayudar a una víctima que sufre de asfixia, reconocer los signos de alguien en paro cardíaco y la demostración del uso de un desfibrilador externo automático (DEA). No hay ninguna prueba para este curso.

Primavera 2024

Requisitos para entrenadores

Curso de certificación para entrenadores del estado de Nueva York (ocho sesiones por Zoom)

Instructor: **David Graff**

Días: **martes, a partir del 27 de febrero** • Hora: **6–8 p. m.**

Costo: **\$100 (\$50 para el personal de las escuelas de Westbury)**

Este curso de 22 horas sobre la Teoría y Técnicas de Entrenamiento aborda los principios científicos del entrenamiento, la selección de equipos, la organización y gestión de programas, las reglas y regulaciones, los métodos de enseñanza, el acondicionamiento, las relaciones con los funcionarios, la ética del entrenamiento, la administración atlética y las relaciones públicas. El curso incluye 16 horas de clase y 6 horas de tareas externas. Las tareas externas incluyen metas, una tarea de enseñanza, planes de práctica, un informe de exploración y un plan de juego. Este curso es un requisito del estado de Nueva York para todos los estudiantes de Educación Física no certificados que sean entrenadores en escuelas públicas.

Bienestar, salud y aptitud física

Zumba (siete sesiones)

Instructor: **Merri Fried-Quinonez**

Días: **lunes, a partir del 26 de febrero** • Hora: **7–8 p. m.**

Ubicación: **Salón de baile** • Costo: **\$50**

Zumba es un programa de fitness de inspiración latina que incorpora música latina e internacional con movimientos de baile. Las rutinas incluyen entrenamiento aeróbico/físico a intervalos con una combinación de movimientos de baile rápidos y lentos que tonifican y esculpen su cuerpo. No se necesita experiencia. ¡Póngase ropa y zapatos cómodos y venga a divertirse! El maestro es un instructor certificado de Zumba. Traiga una botella de agua.

Clase de esculpido corporal/Intervalo de bajo impacto (siete sesiones)

Instructor: **Merri Fried-Quinonez**

Días: **miércoles, a partir del 28 de febrero** • Hora: **7-8 p. m.**

Ubicación: **Salón de baile** • Costo: **\$50**

El esculpido corporal incluye una combinación de ejercicios de acondicionamiento muscular que utilizan una variedad de equipos de acondicionamiento físico proporcionados por el instructor. Clase de tonificación y estiramiento de bajo impacto. Abierto a todos los niveles de condición física.

Traiga una colchoneta, una toalla, una botella de agua y una sonrisa. Prepárate para divertirte con la aptitud física.

Yoga (siete sesiones)

Instructor: **Thomas Breski**

Días: **martes, a partir del 27 de febrero** • Hora: **7:30–8:30 p. m.**

Ubicación: **Salón de baile** • Costo: **\$50**

Este curso de siete sesiones se centrará en las posturas principales que ayudarán al estudiante a comprender bien cómo el yoga puede crear bienestar físico y mental. Los estudiantes aprenderán técnicas de respiración adecuadas y asanas específicas de yoga (posturas) que fortalecerán y estirarán los músculos y ayudarán a reducir el dolor en varias articulaciones. El yoga es una de las mejores prácticas para tratar el dolor lumbar y experimentar una profunda sensación de relajación y reducción del estrés.

Primavera 2024

Informática y tecnología

Introducción a los conceptos básicos de la informática usando Microsoft (cinco sesiones)

Instructor: **Juan Hinojosa**

Días: **martes, a partir del 27 de febrero** • Hora: **6:30–7:30 p. m.**

Ubicación: **HS Computer Lab** • Costo: **\$50**

Trabajaremos principalmente con aplicaciones de escritorio basadas en la web, Microsoft Word, el sistema en la nube Microsoft OneDrive para almacenar y organizar archivos de oficina digital y la inteligencia artificial Chat GPT para acceder a la información relevante. Utilizaremos funciones simples pero potentes de OneDrive para compartir archivos con amigos, familiares o trabajo y la inteligencia artificial de Chat GPT para aprovechar esas interacciones y poder acceder a la información de aprendizaje automático y comparar en qué se diferencia del uso de las búsquedas de Google.

Informática intermedia: Microsoft Excel (cinco sesiones)

Instructor: **Juan Hinojosa**

Días: **martes, a partir del 27 de febrero** • Hora: **7:30–8:30 p. m.**

Ubicación: **HS Computer Lab** • Tarifa: **\$50**

Experiencia práctica en la creación de hojas de cálculo de Microsoft Excel. Los temas incluyen la navegación, el trabajo con datos, la creación de gráficos visuales, el formato y las fórmulas básicas. Luego convertiremos los datos sin procesar en información más relevante utilizando varias funciones de Excel y tablas dinámicas para la creación de informes, gráficos y formato condicional para visualizar la información.

Lenguaje

Español - Principiante (siete sesiones)

Instructor: **Flor Murray**

Días: **martes, a partir del 27 de febrero** • Hora: **6:30–7:30 p. m.**

Ubicación: **Habitación 105** • Costo: **\$50**

Este curso está diseñado para introducir al estudiante a una sólida comprensión del idioma español. Español para principiantes es para aquellos estudiantes que quieren comenzar desde el principio con el español o aquellos que tomaron un poco de español en la escuela secundaria. Se hará hincapié en el vocabulario y la expresión oral dentro del contexto cultural. Se introducirán principios de gramática a medida que los estudiantes se familiaricen con el idioma. Las actividades incluyen situaciones interactivas con otros estudiantes. El español que aprenderás en esta clase será útil sin importar dónde o con quién hables.

Español - Intermedio (Siete Sesiones)

Instructor: **Flor Murray**

Días: **martes, a partir del 27 de febrero** • Hora: **7:30–8:30 p. m.**

Ubicación: **Habitación 105** • Costo: **\$50**

Este curso está diseñado para introducir al estudiante a una sólida comprensión del idioma español. El español intermedio es para aquellos estudiantes que quieren tener algunos conocimientos básicos de español y quieren aprender a hablar y entender a un nivel superior. Se hará hincapié en el vocabulario y la expresión oral dentro del contexto cultural. Se introducirán principios de gramática a medida que los estudiantes se familiaricen con el idioma. Las actividades incluyen situaciones interactivas con otros estudiantes. El español que aprenderás en esta clase será útil sin importar dónde o con quién hables.

Curso de certificación

Curso de capacitación para Notarios públicos (EN LÍNEA EN CUALQUIER MOMENTO)

Instructora: **Dina DiRoma**

Costo: **\$10** a pagar a Westbury UFSD

Costo de materiales: **\$75** Cheque a nombre de Notary Public Central, Inc.

¿Busca superarse a sí mismo? ¿Tiene miedo de reprobar el examen? Le ayudaremos a obtener la confianza y el conocimiento que necesita para aprobar el examen con facilidad. Sobresalga entre la competencia. Inscríbese ahora en este curso de formación único. Los notarios comisionados siempre son bienvenidos. ZOOM PREGABADO: SE PUEDE ACCEDER A ÉL EN CUALQUIER MOMENTO.

Conducción defensiva

Curso de conducción defensiva de AARP

Instructora de AARP: **Illa Soni**

Días: **martes y miércoles, 12 y 13 de marzo** • Hora: **6:30–9:30 p. m.**

Ubicación: **Cafetería**

Costo: **\$25 para miembros de AARP – Cheque a nombre de AARP**

Costo: **\$30 para quienes no son miembros de AARP – Cheque pagadero a AARP**

Por favor, ponga el número de membresía de AARP en cheques y entregue cheques

separados para cada participante. Este curso es basado en una investigación de AARP y ha sido aprobado por el Departamento de Vehículos Motorizados (DMV). Este es un curso de prevención de accidentes de Smart Driver, y te proporciona los conocimientos para ser un mejor conductor en la carretera. Las personas de cualquier edad pueden asistir al curso y obtener un descuento del 10% en el seguro del coche (por coche y conductor). Hable con su agente de seguros de automóviles para obtener los detalles requeridos para su seguro de automóvil. Las deducciones automáticas de puntos están disponibles.

Los participantes **DEBEN TRAER** a la clase:

- 1) una licencia de conducir válida del estado de Nueva York
- 2) una tarjeta AARP válida

NOTA: No se acepta la tarjeta de seguro médico de AARP. Llame a AARP para obtener por correo electrónico la copia del número de identificación válido de membresía.

Programa acuático

Mamá/papá y yo nadamos (edades: 0-3 años) (siete semanas)

Días: **martes, a partir del 27 de febrero** o **miércoles, a partir del 28 de febrero** • Hora: **6:30–7:45 p.m.**

Ubicación: **Piscina** • Costo: **\$50** para residentes, **\$100** para no residentes

Un padre estará en el agua para presentarle el agua al niño. Las lecciones serán dirigidas por un instructor certificado, pero los padres se encargarán de los niños. El padre en el agua debe sentirse cómodo en 5 pies de profundidad.

*** Se aceptará un máximo de 7 alumnos por instructor por grupo.**

Clases de natación para jóvenes (4-8 años) (siete semanas)

Días: **lunes, a partir del 26 de febrero** • Hora: **6:30–7:45 p. m.** o

Días: **martes, a partir del 27 de febrero** • Hora: **6:30–7:45 p. m.** o

Días: **miércoles, a partir del 28 de febrero** • Hora: **6:30–7:45 p.m.**

Ubicación: **Piscina** • Costo: **\$50** para residentes, **\$100** para no residentes

1. **Jellyfish (Medusas) (edades: 4-6 años):** familiarizarse con el agua, sumergirse, flotar, saltar al agua y salir de la piscina de forma independiente.
2. **Stingrays (Rayas) (edades: 7-8 años):** se hará hincapié en las habilidades correctas de patadas y rotación de brazos.

*** Se aceptará un máximo de 7 alumnos por instructor por grupo.**

Clases de natación para jóvenes (edades: 9-14 años) (siete semanas)

Días: **lunes, a partir del 26 de febrero** • Hora: **7:45–9 p.m.** o

Días: **martes, a partir del 27 de febrero** • Hora: **7:45–9 p.m.** o

Días: **miércoles, a partir del 28 de febrero** • Hora: **7:45–9 p.m.**

Ubicación: **Piscina** • Costo: **\$50** para residentes, **\$100** para no residentes

1. **Dolphins (Delfines) (edades: 9-10 años)** - Estilo libre, espalda, respiración rítmica rotacional, mariposa y braza.
2. **Sharks (Tiburones) (edades: 11-12 años)** - Vueltas de estilo libre, vueltas de espalda, mariposa y brazada de pecho.
3. **Barracudas (edades: 13-14 años)** - Series continuas de vueltas y buceo.

*** Se aceptará un máximo de 7 alumnos por instructor por grupo.**

Clases de natación para adultos (siete semanas)

Días: **lunes, a partir del 26 de febrero** • Hora: **7:45–9 p.m.** o

Días: **martes, a partir del 27 de febrero** • Hora: **7:45–9 p.m.** o

Días: **miércoles, a partir del 28 de febrero** • Hora: **7:45–9 p.m.**

Ubicación: **Piscina** • Costo: **\$50** para residentes, **\$100** para no residentes

Los grupos se formarán en función del tamaño de la clase y las habilidades de los nadadores.

*** Se aceptará un máximo de 7 alumnos por instructor por grupo.**

**COMPLETE ESTE FORMULARIO Y ENVÍELO POR CORREO A: Westbury Adult Continuing Education
2 Hitchcock Lane
Old Westbury, NY 11568**

Nombre _____

Dirección _____ Ciudad _____ Código Postal _____

Teléfono _____ Dirección electrónica _____

Clase _____ Edad _____ Costo _____

(solo nadadores) (cheque o efectivo)

Día _____ Hora _____

- Si no es residente, añada \$5 (tarifa única), a menos que se indique lo contrario
- Complete un formulario de inscripción por separado para cada curso
- Por favor, haga un cheque por separado para cada curso a nombre de: Westbury UFSD – *Excepto* para: AARP Conducción defensiva & cursos para Notario público
- No se enviará al remitente ningún acuse de recibo. Se le inscribe automáticamente a menos que la Oficina de Educación Continua para Adultos le notifique lo contrario
- El primer día de la clase preséntese en -
Westbury High School, 1 Post Road, Old Westbury, NY 11568

Entiendo que la participación en todas las clases y actividades es bajo mi propio riesgo.

Firma

Fecha

**COMPLETE ESTE FORMULARIO Y ENVÍELO POR CORREO A: Westbury Adult Continuing Education
2 Hitchcock Lane
Old Westbury, NY 11568**

Nombre _____

Dirección _____ Ciudad _____ Código Postal _____

Teléfono _____ Dirección electrónica _____

Clase _____ Edad _____ Costo _____

(solo nadadores) (cheque o efectivo)

Día _____ Hora _____

- Si no es residente, añada \$5 (tarifa única), a menos que se indique lo contrario
- Complete un formulario de inscripción por separado para cada curso
- Por favor, haga un cheque por separado para cada curso a nombre de: Westbury UFSD – *Excepto* para: AARP Conducción defensiva & cursos para Notario público
- No se enviará al remitente ningún acuse de recibo. Se le inscribe automáticamente a menos que la Oficina de Educación Continua para Adultos le notifique lo contrario
- El primer día de la clase preséntese en -
Westbury High School, 1 Post Road, Old Westbury, NY 11568

Entiendo que la participación en todas las clases y actividades es bajo mi propio riesgo.

Firma

Fecha

Westbury UFSD

Adult Continuing Education Program

Westbury High School

1 Post Road, Old Westbury, N.Y. 11568

Junta de Educación

Robert Troiano Jr., *Presidente*

Floyd T. Ewing III, *Vicepresidente*

Robin L. Bolling, *Fideicomisaria*

Rodney A. Caines, *Fideicomisario*

Dr. Pless M. Dickerson, *Fideicomisario* Pedro

A. Quintanilla, *Fideicomisario* Michelle A.

Wilson, *Fideicomisaria*

ADMINISTRACIÓN

Dra. Tahira A. DuPree Chase

Superintendente de las Escuelas

Robin Barnett, *Superintendente Adjunta de*

Currículo e Instrucción - Primaria

Brendan P. Gallivan, *Superintendente Adjunto de*

Currículo e Instrucción - Secundaria

Dr. Roger Bloom

Superintendente Auxiliar de Personal

Sra. Mary O'Neill, *Superintendente Auxiliar de*

Finanzas y Operaciones

Sra. Gina M. Farrell,

Directora de Educación Continua para Adultos

CAR-RT SORT-ECRWSS POSTAL PATRON

NON-PROFIT ORG.

U.S. POSTAGE

PAID

PERMIT NO. 2

WESTBURY, N.Y.

Zip Code 11590

Fechas de inscripción:

Lunes 5 de febrero y miércoles 7 de febrero de 2024, de 6 a 8 p. m.

Inicio de clases: 26 de febrero de 2024