



**LAS CLASES COMIENZAN
EL 26 DE ENERO
DE 2026**

Spring 2026

EDUCACIÓN CONTINUA PARA ADULTOS

Primavera 2026

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

Gina M. Farrell

Directora de Educación Continua para Adultos

gf Farrell@westburyschools.org

Calendario de Educación Continua para Adultos, primavera 2026

	Lun.	Mar.	Mie.
Ene.	26	27	28
Feb.	2	3	4
	9	10	11
	X	X	X
	23	24	25
Marzo	2	3	4
	9	10	11
	16	17	18

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 20 de enero y el miércoles 21 de enero de 2026, 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 enero de 2026 y terminan el miércoles 18 de marzo de 2026. 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 gf Farrell@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.

Cursos ofrecidos – Primavera 2026

Cursos de certificación de la Cruz Roja Americana

Clase de certificación de salvavidas

Instructores: **Jonathan Geller y Jim Steadman**

Días: **lunes y martes, cuatro semanas – A partir del 26 de enero • 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 enero) incluye:

1. Los candidatos deben nadar 150 yardas, mantenerse a flote durante 2 minutos utilizando solo las piernas y luego nadar 50 yardas más. Pueden nadar a crol, a braza o combinando ambos estilos. Se permite el uso de gafas de natación.
2. 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.
 - Sumergirse, de cabeza o de pies, a una profundidad de 7 a 10 pies para recuperar un objeto de 10 libras.
 - Regresar a la superficie y nadar 20 yardas de espaldas para volver al punto de partida con ambas manos sujetando el objeto. La cara debe mantenerse en la superficie o cerca de ella para poder respirar. Los candidatos no deben nadar distancias bajo el agua.
 - Salir del agua sin usar escaleras ni peldaños.

Instructor de seguridad en el agua

Instructores: **Jonathan Geller y Jim Steadman**

Días: **miércoles, siete semanas – A partir del 28 de enero • 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 (28 de enero):

1. Prerrequisito de evaluación de habilidades de natación:
 - Crol frontal—25 yardas • Brazada de espalda—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

Instructores: **Jonathan Geller y Jim Steadman**

Días: **Una sesión – martes, 17 de marzo • 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 (AED). No hay ninguna prueba para este curso.

Requisitos para entrenadores

Curso de certificación para entrenadores del estado de Nueva York

Instructor: **David Graff**

Días: **martes, 8 sesiones de Zoom – A partir del 24 de febrero • Hora: 7–9 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.

La filosofía, los principios y la organización del atletismo en la educación

Instructor: **David Graff**

Días: **jueves, 8 sesiones de Zoom – A partir del 26 de febrero • Hora: 7–9 p.m.**

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

De acuerdo con los mandatos del departamento de educación del estado, los maestros no certificados en Educación Física

Primavera 2026

deben completar el curso mencionado anteriormente durante los dos primeros años de trabajo como entrenadores. Este curso de entrenamiento se impartirá en ocho sesiones en línea de dos horas cada una, además de seis horas de trabajo práctico fuera del horario de clase. El curso se centrará en las regulaciones estatales y locales, el papel del deporte inter escolar y las responsabilidades legales y morales del entrenador. Entre los temas específicos se incluyen las responsabilidades del entrenador, la disciplina y supervisión del equipo, el espíritu deportivo, las técnicas de motivación, la metodología y las consideraciones del entrenamiento, las evaluaciones, los primeros auxilios, los aspectos administrativos del entrenamiento y los desafíos que enfrentan los deportistas en la actualidad.

Informática y tecnología

Introducción a los conceptos básicos de informática con Microsoft Instructor: **Juan Hinojosa**

Días: **martes y miércoles, 3 sesiones – A partir del 3 o 4 de marzo • Hora: 6:30–7:30 p.m.**

Ubicación: **HS Computer Lab • Costo: \$25**

Trabajaremos principalmente con aplicaciones de escritorio basadas en la web, como Microsoft Word y Microsoft OneDrive, para almacenar y organizar archivos digitales. Utilizaremos las funciones sencillas pero potentes de OneDrive para compartir archivos con amigos, familiares o compañeros de trabajo. Además, emplearemos la inteligencia artificial de ChatGPT para acceder a información generada mediante aprendizaje automático y exploraremos en qué se diferencia de las búsquedas en Google.

Informática intermedia: Microsoft Excel

Instructor: **Juan Hinojosa**

Días: **martes y miércoles, 3 sesiones – A partir del 3 o 4 de marzo • Hora: 7:30–8:30 p.m.**

Ubicación: **HS Computer Lab • Costo: \$25**

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.

Crecimiento personal

Los principios básicos de los fideicomisos

Días: **martes - cafetería, una sesión – 3 de febrero • Hora: 6-7 p.m. Costo: \$10**

Esta presentación brindará a los asistentes una comprensión de los propósitos y usos de diversos tipos de fideicomisos. Se abordarán los fideicomisos revocables frente a los irrevocables, los fideicomisos simples frente a los complejos y los fideicomisos inter vivos frente a los testamentarios. También aprenderá las diferencias entre testamentos y fideicomisos y cómo interactúan entre sí. El Sr. Fatoullah hablará sobre los fideicomisos de protección de activos para Medicaid, los fideicomisos de seguro de vida, los fideicomisos para personas con necesidades especiales, los fideicomisos de protección contra acreedores y los fideicomisos para reducir los impuestos sobre el patrimonio.

Derecho de la tercera edad 101

Días: **martes - cafetería, una sesión – 3 de febrero • Hora: 7-8 p.m. Costo: \$10**

Este curso ofrece una explicación de la planificación importante y la documentación legal y financiera necesaria para la preparación del cuidado prolongado y la preservación del patrimonio. Aprenderá a formar su equipo de asesores, qué información se requiere para una consulta con un abogado especializado en derecho de la tercera edad, los cinco documentos de planificación más importantes que todos deberían tener, testamentos y cómo funciona el proceso de sucesión, y los conceptos básicos sobre los requisitos de elegibilidad para Medicaid en lo que respecta a servicios de atención domiciliar y residencias de ancianos.

Bienestar, salud y fitness

Yoga

Instructor: **Grace Hernandez**

Días: **martes, 7 sesiones – A partir del 27 de enero • Hora: 7-8 p.m.**

Ubicación: **Dance Room • Costo: \$50**

Este curso de siete lecciones se centrará en las posturas principales que ayudarán al estudiante a comprender cómo el yoga puede contribuir al bienestar físico y mental. Los alumnos aprenderán técnicas de respiración adecuadas y asanas (posturas) de yoga específicas que fortalecerán y estirarán los músculos, además de ayudar a reducir el dolor en diversas 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 2026

Lenguaje

Español – Para principiantes

Instructora: **Flor Murray**

Días: **martes, 7 sesiones – A partir del 27 de enero • Hora: 6:30–7:30 p.m.**

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

Este curso está diseñado para que el estudiante adquiera un sólido conocimiento del idioma español. Español para principiantes está dirigido a quienes desean empezar desde cero con el español o a quienes estudiaron un poco de español en la escuela secundaria. Se hará hincapié en el vocabulario y la expresión oral dentro del contexto cultural. Los principios de la gramática se irán introduciendo 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 te será útil sin importar dónde ni con quién hables.

Español - Intermedio

Instructora: **Flor Murray**

Días: **martes, 7 sesiones – A partir del 27 de enero • Hora: 7:30–8:30 p.m.**

Ubicación: **Salón 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** - Cheque a nombre de 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 PREGRABADO: SE PUEDE ACCEDER A ÉL EN CUALQUIER MOMENTO.

Conducción defensiva

Curso de conducción defensiva de AARP

Instructor de AARP

Días: **lunes y martes, 2 y 3 de marzo • Hora: 6–9 p.m.** Ubicación: **Cafetería**

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

Costo: **\$30 para quienes no son miembros de AARP – Cheque o giro postal a nombre de AARP**

Por favor, incluya el número de membresía de AARP en el cheque y emita 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 auto (por auto 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 una copia de su número de identificación de miembro válido por correo electrónico y tráigala consigo (una foto en el teléfono es aceptable).

Programa acuático

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

Días: **martes, 7 semanas a partir del 27 de enero o miércoles, 7 semanas a partir del 28 de enero**

Hora: **6:30–7:30 p.m.** Ubicación: **Alberca • 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.

Primavera 2026

Clases de natación para jóvenes (4-8 años)

Días: **lunes, 7 semanas a partir del 26 de enero** o **martes, 7 semanas a partir del 27 de enero** o **miércoles, 7 semanas a partir del 28 de enero**

Hora: **6:30-7:30 p.m.** Ubicación: **Alberca** • Costo: **\$50** para residentes, **\$100** para no residentes

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

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

Días: **lunes, 7 semanas a partir del 26 de enero** o **martes, 7 semanas a partir del 27 de enero** o **miércoles, 7 semanas a partir del 28 de enero**

Hora: **7:40-8:40 p.m.** Ubicación: **Alberca** • Costo: **\$50** para residentes, **\$100** para no residentes

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

Clases de natación para adultos

Días: **lunes, 7 semanas a partir del 26 de enero** o **martes, 7 semanas a partir del 27 de enero** o **miércoles, 7 semanas a partir del 28 de enero**

Hora: **7:40-8:40 p.m.** Ubicación: **Alberca** • Costo: **\$50** para residentes, **\$100** para no residentes

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

**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 # _____ Email _____

Curso _____ Edad _____ Costo \$ _____
(solo nadadores) (cheque o efectivo)

de cheque _____

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 # _____ Email _____

Curso _____ Edad _____ Costo \$ _____
(solo nadadores) (cheque o efectivo)

de cheque _____

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, *Vice Vicepresidente*
Robin L. Bolling, *Fideicomisaria*
Rodney A. Caines, *Fideicomisario*
Dr. Pless M. Dickerson, *Fideicomisario*
Mateo Flores, *Fideicomisario*
Michelle A. Wilson, *Fideicomisaria*

ADMINISTRACIÓN

Dra. Tahira A. DuPree Chase,
Superintendente de Escuelas
Ms. Robin Barnett, *Superintendente Adjunta
de Currículo e Instrucción - Primaria*
Brendan Gallivan, *Superintendente Adjunto
de Currículo e Instrucción – Secundaria*
Dr. Roger Bloom,
Superintendente Adjunto de Personal
Sra. Mary O'Neill, *Superintendente Adjunta
Interina 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:

martes, 20 de enero y miércoles, 21 de enero, 2026, 6–8 p.m.

Inicio de clases: 26 de enero de 2026