

Capistrano Unified School District

DECIEMBRE ENFOQUE MTSS: DORMIR

¿Qué es MTSS?

CUSD se compromete a aumentar el apoyo socioemocional, de comportamiento y académico de todos nuestros jóvenes. Llamamos a este enfoque centrado para organizar y proporcionar apoyo: "El Sistema de Múltiples Niveles de Apoyos" *Multi-tiered System of Supports* o "MTSS".

Enfoque de MTSS para Diciembre: *Dormir*

***¿Sabía que los estudiantes de 13 a 18 años deben dormir entre 8 y 10 horas por noche?¹*

***¿Sabía que los estudiantes de todas las edades deben estar "sin ningún monitor" (sin dispositivos, TV, etc.) aproximadamente 30-60 minutos antes de acostarse para evitar la interrupción del sueño?²*

Para el mes de diciembre, estamos enfatizando la importancia del dormir como parte de nuestro apoyo "social emocional" de todos los estudiantes. Cuando los estudiantes no duermen, aumentan los sentimientos de depresión y ansiedad. En cambio, cuando los estudiantes duermen lo suficiente, su salud emocional mejora, lo que tiene un impacto positivo en sus estudios y comportamiento.

Recursos Familiares

Los siguientes artículos y recursos están disponibles para que su familia aprenda más sobre cómo dormir y estrategias que puede usar en su hogar:

Healthy Sleep Habits:¹

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/Healthy-Sleep-Habits-How-Many-Hours-Does-Your-Child-Need.aspx>

Children's Sleep Guide:²

<https://www.sleephelp.org/childrens-sleep-guide/>

Talleres para padres en diciembre

Para respaldar a nuestras familias y proporcionar estrategias para apoyar las necesidades socioemocionales de sus hijos, estamos ofreciendo el siguiente taller para padres durante el mes de diciembre:

"Parenting in Today's Society"

***Lunes, 10 de diciembre del 2018 de 9-10 am en la Oficina del Distrito*

Estará presentado por Western Youth Services (WYS), "Crianza en la Sociedad de Hoy" *Parenting in Today's Society* es un taller que revisará cómo los padres pueden

aumentar las opciones de un estilo de vida saludable para sus hijos y fomenta una mayor participación en su escuela y en sus familias. Los padres aprenderán habilidades efectivas para fomentar a sus hijos a vivir una vida saludable y libre de sustancias. ¡El cupo es limitado! Por favor haga clic en este enlace para reservar: <https://goo.gl/forms/BQhLgSr4jGr3S1uN2>

¿Interesado en más Recursos? Visite el Recursos para la Familia en en línea!

Para encontrar recursos y servicios más valiosos relacionados con nuestro MTSS, visite el Centro de Recursos para la Familia CUSD **EN LÍNEA**. Para acceder a la información de MTSS en el Centro de Recursos para la Familia, haga clic aquí <http://sped-capousd-ca.schoolloop.com/frc> o busque el símbolo del "Árbol de Recursos de FRC" en el sitio web de su escuela y haga clic en "**Multi-tiered System of Supports (MTSS)**."



***Para más artículos, recursos y videos sobre MTSS,
Síguenos en Twitter @capostudentsupp y busca #CapoMTSS***