

**Capistrano Unified School District**  
**ABRIL 2019 BOLETIN MTSS:**  
**ATENCIÓN Y CONCIENCIA PLENA**

**¿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". Haga clic [AQUÍ](#) para acceder a la nueva **Guía para Padres de MTSS para obtener más información sobre nuestro sistema de intervención.***

**Enfoque de MTSS para Abril: Atención y Conciencia Plena**

Para el mes de abril, estamos enfatizando la importancia de la atención y la conciencia plena como parte de nuestro apoyo "socioemocional" para todos los estudiantes. Los investigadores han descubierto que ser consciente, o estar presente y pensar antes de reaccionar, puede proporcionar a los niños las habilidades que necesitan para comprender mejor sus sentimientos, prestar más atención y tomar decisiones más sabias. La atención y conciencia plena son una excelente manera de ayudar a los niños a controlar sus emociones, reducir su estrés, mejorar sus estudios académicos e incluso desarrollar una mayor empatía.

**Recursos para la Familia: Atención y Conciencia Plena**

Los siguientes artículos y recursos están disponibles para que su familia aprenda más sobre la mentalidad de crecimiento y las estrategias que puede utilizar en su hogar:

- [\*Mindfulness Parent Tips\*](#)
- [\*Mindfulness Exercises for Parents\*](#)
- [\*Eight Ways to Bring Mindfulness in Your Family\*](#)

**Taller para padres en abril: Meditación para la atención y conciencia plena**

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

**Meditación para la atención y conciencia plena**

***Jueves, 18 de abril 18, 2019 de 6-7 pm en la Oficina del Distrito: Sala 3***

*Presentado por Western Youth Services, el propósito de este taller es que los padres aprendan sobre la meditación para la atención y conciencia plena. El taller se enfoca en educar a los participantes sobre qué es la meditación, los*

*beneficios de la meditación y cómo practicarlo. El taller se llevará a cabo en [English](#) con interpretación al [Espanol](#)*

**Favor hacer clic en este enlace para reservar su asistencia:**

<https://forms.gle/3jUndYcxp7H2yxQs7>

**¿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 "**Multi-tiered System of Supports (MTSS)**":

[https://sped-capousd-ca.schoolloop.com/pf4/cms2/view\\_page?d=x&group\\_id=1535527121766&vdid=ih5g1ymaa190](https://sped-capousd-ca.schoolloop.com/pf4/cms2/view_page?d=x&group_id=1535527121766&vdid=ih5g1ymaa190)



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