

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



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