



## Recursos para PADRES Y FAMILIAS: aprendizaje a distancia

### Instante

#### ▶ CONVERSACION CON CAFÉ

Conversación con café son entrenamientos provistas por el Departamento de Salud Mental y Comportamiento para el personal del distrito, los estudiantes y las familias que abordan problemas de comportamiento y salud mental. ¡Vea nuestro contenido pregrabado ahora! ¡Próximamente más seminarios por internet en vivo!

- **Mente llena or Mente Plena:** <https://youtu.be/uqhrsSKANCo>

Regresando a la escuela (ingles)

- [Crear un espacio de trabajo](#)
- [Establecer límites e instrucciones efectivas](#)
- [Cómo motivar el aprendizaje](#)
- [Estrategias para manejar el mal comportamiento](#)
- [Configuración de horarios](#)

#### ▶ Practicas mensuales de atención plena

Una serie de videos mensuales que comparten estrategias de atención plena para estudiantes,

**Agosto de 2020: regreso consciente a la escuela**

**Inglés:** <https://youtu.be/-fVv121NjA>

**Español:** <https://youtu.be/m9oho5ei00Q>



### ▶ ¡RELANZAR!

[www.stocktonusd.net/PBIS](http://www.stocktonusd.net/PBIS)

- ▶ **Intervenciones y apoyos para el comportamiento positivo:** aprenda a configurar intervenciones y apoyos para la conducta positiva en el hogar. PBIS es una iniciativa de todo el distrito que desarrolla las habilidades socio-emocionales y comportamiento de los niños y reduce los comportamientos desafiantes. Aquí se incluyen recomendaciones para que las familias apoyen el crecimiento social y emocional y minimicen las alteraciones del comportamiento. <https://bit.ly/3gEKgyu>

- ▶ **PBIS @ en el hogar:** ¿Qué es PBIS? ¿Cómo funciona en la escuela? ¿Cómo me puede ayudar en casa? Vea cómo las intervenciones de comportamiento positivo en la escuela se pueden utilizar en el hogar para ayudar a animar el desarrollo socio-emocional positivo y los comportamientos que queremos ver. <https://www.stocktonusd.net/Page/14402>

## ¡Nosotros estamos informados de sobre el trauma!

<https://www.stocktonusd.net/trauma-informed>

[Consejos rápidos para respuestas informadas sobre el trauma](#)



- ▶ **Fundamentos de la educación informada sobre el trauma:** ¿Cómo influye nuestra fisiología en su estrés y ansiedad? Desarrollar un lenguaje común entre nosotros con respecto al trauma y cómo el trauma impacta la motivación y cómo podemos trabajar para aumentar la resiliencia en nuestra comunidad. Por favor de ver nuestra serie de videos.

Parte 1: <https://youtu.be/xgEixG6a6l8>

Parte 2: <https://youtu.be/8T9z9ORwQi4>

Parte 3: <https://youtu.be/YmqaiSWBFZs>

- ▶ **El trauma afecta a todos:** consulte nuestra página de recursos para obtener más información sobre cómo los adultos pueden apoyar a los niños, ayudar a disminuir los efectos del trauma y apoyar a nuestros estudiantes que tienen sentimientos de dolor y pérdida.

[Recursos para padres sobre trauma, duelo y pérdida](#)



¿Es hora de tomar un descanso?

- Mira cámaras de animales en vivo
- Aprenda a dibujar
- Realicé un paseo en kayak virtual
- Mire videos relajantes
- Haga algo de ejercicio
- Practique técnicas de respiración
- Técnicas de atención plena
- ¡y más!

<https://www.stocktonusd.net/calm>