



## Local District East

El equipo de sistemas de apoyo de multi-nivel (MTSS) y el equipo de la unidad del involucramiento de padres y comunidad (PACE)

# Taller Virtual para Padres

# Autocuidado para Padres





# ¡Bienvenidos!



## **Equipo de sistemas de apoyos de multi-nivel (MTSS):**

Yvette Fraga | Huntington Park CoS

Cynthia Iglesias | Boyle Heights CoS

Sharon Lee | South Gate CoS

Leonor Miranda | East Los Angeles CoS

## **Equipo de la unidad del involucramiento de padres y comunidad (PACE):**

Elsa Tinoco | Administradora del involucramiento de padres y comunidad

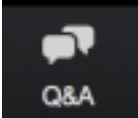
Laura Bañuelos | Educadora pedagógica de padres

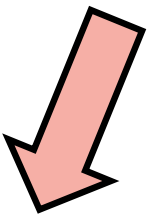
Veronica Ciafone | Educadora pedagógica de padres

Jackie Carrillo | Representante de la comunidad del Distrito Local del Este

Marta Galicia-Garcia | Representante de la comunidad del Distrito Local del Este

## En el taller para padres hoy

- ¡Gracias por acompañarnos!
- Cubriremos información acerca de autocuidado para padres.
- Utilice la función de Q y A  para hacer preguntas.
- Tendremos una sesión de preguntas y respuestas al final de cada segmento del taller.



# El acceso a esta presentación

- Les invitamos a tomar fotos de las diapositivas.
- Esta información estará disponible para el personal de la escuela
- Publicaremos esta presentación en el

**Sitio de internet de la Unidad del Involucramiento de padres y comunidad  
(PACE) del Distrito Local del Este**



**[bit.ly/LDEastPACE](https://bit.ly/LDEastPACE)**

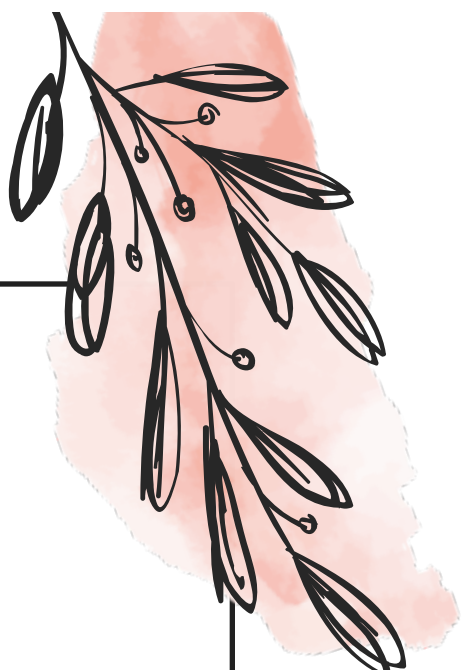

**<https://achieve.lausd.net/Page/9211>**

## Objetivos de aprendizaje

Los participantes comprometidos podrán adoptar un enfoque proactivo para perseguir su salud y bienestar al:

- ★ reflexionar sobre su propia práctica de autocuidado
- ★ explorar y participar en actividades de autocuidado, y
- ★ tomar un enfoque proactivo para perseguir su salud y bienestar.





**“Gracias por su  
paciencia y flexibilidad  
durante estos tiempos  
difíciles”**

# **Recursos del LAUSD de Salud Estudiantil y Servicios Humanos (SHHS)**



Los Angeles Unified School District  
Student Health & Human Services

# Salud Estudiantil y Servicios Humanos (Student Health and Human Services- SHHS)

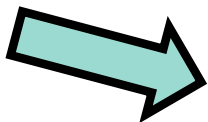
1.



<https://achieve.lausd.net/shhs>

The screenshot shows the top navigation bar of the SHHS website with links for Home, Departments, About Us, Centers/Clinics, Staff Attendance Resources, Publications, and LAUSD. Below the navigation is a main banner featuring the SHHS logo (a stylized figure with arms raised) and the text "Student Health and Human Services". To the right of the logo is a photograph of a diverse group of people, including a man, a woman, and three children. Below the logo and photo is the text: "We support students, families, and staff to cultivate a safe, healthy, welcoming and affirming learning and working environment where all students thrive and graduate as empowered members of society."

2.



## Coronavirus COVID-19

For information and Resources, including current list of Open Wellness Centers and Clinics

[Click here](#)

## Looking for Information about School Enrollment?

[Click here](#)



# División de Salud Estudiantil y Servicios Humanos SHSS

## Coronavirus COVID-19 Response & Recovery

Children and adults watching the news, reading content on-line and in newspapers, and overhearing others talk about the current coronavirus pandemic, may feel scared, confused, or anxious. Some may react right away, while others may show signs that they are having a difficult time later. Every person can support wellness and healing by providing, teaching, and implementing the following five resilience strategies:

3.  
→

### 5 Resilience Factors

**Sense of Safety**

- Establish a sense of safety & security within your family, community, and school.
- Establish a routine and stick to it.
- Limit exposure to news and social media.
- Limit exposure to news and social media.
- Limit exposure to news and social media.

**Ability to Cope**

- Be open to new experiences, ideas, and perspectives.
- Practice self-care and stress management techniques.
- Practice self-care and stress management techniques.
- Practice self-care and stress management techniques.

**Self-Efficacy and Community Efficacy**

- Develop a growth mindset.
- Set realistic goals and work towards them.
- Set realistic goals and work towards them.
- Set realistic goals and work towards them.

**Connectedness**

- Build and maintain healthy relationships.
- Seek support from family, friends, and community.
- Seek support from family, friends, and community.
- Seek support from family, friends, and community.

**Hope**

- Focus on the future and maintain optimism.
- Practice gratitude and positivity.
- Practice gratitude and positivity.
- Practice gratitude and positivity.

**ENGLISH**

### 5 factores para la capacidad de recuperación

**Sentido de seguridad**

- Establecer un sentido de seguridad y seguridad dentro de su familia, comunidad y escuela.
- Establecer una rutina y adherirse a ella.
- Limitar la exposición a las noticias y los medios sociales.
- Limitar la exposición a las noticias y los medios sociales.
- Limitar la exposición a las noticias y los medios sociales.

**Capacidad para afrontar**

- Señalar abierto a nuevas experiencias, ideas y perspectivas.
- Practicar el autocuidado y las técnicas de manejo del estrés.
- Practicar el autocuidado y las técnicas de manejo del estrés.
- Practicar el autocuidado y las técnicas de manejo del estrés.

**Auto-eficacia y eficacia**

- Desarrollar una mentalidad de crecimiento.
- Establecer metas realistas y trabajar por ellas.
- Establecer metas realistas y trabajar por ellas.
- Establecer metas realistas y trabajar por ellas.

**Conectividad**

- Construir y mantener relaciones saludables.
- Buscar apoyo de la familia, amigos y comunidad.
- Buscar apoyo de la familia, amigos y comunidad.
- Buscar apoyo de la familia, amigos y comunidad.

**Esperanza**

- Enfocarse en el futuro y mantener el optimismo.
- Practicar la gratitud y la positividad.
- Practicar la gratitud y la positividad.
- Practicar la gratitud y la positividad.

**SPANISH**

## 5 Factores para la capacidad de recuperación Salud Estudiantil y Servicios Humanos (SHHS)



Districto Escolar Unificado de Los Ángeles  
Servicios de Salud Estudiantil y Servicios Humanos

### 5 factores para la capacidad de recuperación



PARENT AND COMMUNITY SERVICES

As personas que ven las noticias, leen el contenido en línea y en los periódicos, y que escuchan a otros hablar sobre la actual pandemia del coronavirus, pueden sentirse asustadas, confusas o ansiosas. Algunas pueden reaccionar de inmediato, mientras que otras pueden mostrar señales de que están teniendo un momento difícil después. La capacidad de recuperación es nuestra capacidad para responder y hacer frente a las emociones difíciles que se presentan en tiempos de crisis. La capacidad de recuperación puede ser aprendida y practicada por medio de estrategias para apoyar esta capacidad e incluir:

Sentido de seguridad	Capacidad para calmarse	Auto eficacia y eficacia	Conectividad	Esperanza
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Establecer un sentido de seguridad:</b> Es más difícil superar la adversidad y conseguir el éxito cuando estamos sintiendo miedo y nos sentimos amenazados. La seguridad es importante en todas las áreas de nuestra vida - física, emocional, ambiental y financiera. Cuando sentimos que nuestros seres queridos también están amenazados, nuestro sentido de seguridad permanece bajo ataque. En la medida de lo posible, exprese a los niños que en este momento estamos seguros y sanos. Anclase al momento presente, señalando lo que es seguro ahora mismo.</li> <li>• <b>Crear o restablecer rutinas:</b> Los desastres, el aislamiento forzado y las situaciones estresantes a menudo resultan en rutinas interrumpidas. La creación de nuevas rutinas o el restablecimiento de rutinas habituales y familiares puede promover sentimientos de seguridad y previsibilidad.</li> <li>• <b>Fomente la expresión personal:</b> Los niños generalmente sientan alivio si son capaces de expresar y comunicar sus sentimientos en un ambiente seguro y de apoyo. Cada persona tiene su propia manera de expresar emociones. A veces, participar en una actividad creativa, como jugar, dibujar o hacer un diario, puede facilitar este proceso.</li> <li>• <b>Mantener un ambiente sensible y atento:</b> Los niños pueden necesitar más apoyo de adultos y más atención durante los tiempos difíciles o estresantes<sup>1</sup>. Si usted puede, juegue con su niño, lea con él para su niño, y pase tiempo escuchando a su niño o adolescente.</li> <li>• <b>Proporcionar y buscar confort, estabilidad y previsibilidad</b> ara los niños (y para usted mismo) durante tiempos de crisis e incertidumbre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Esté consciente de su propia reacción:</b> la forma en que los adultos reaccionan a los crisis es importante, ya que los niños a menudo toman sus señales emocionales de los adultos a su alrededor, así que trate de estar consciente de sus propias reacciones a las crisis. Es importante que los adultos en las escuelas estén conscientes de sus reacciones y de beneficio para los niños cuando los adultos son capaces de manejar bien sus emociones, permanecer en calma, escuchar las preocupaciones de los niños, hablar con compasión y ofrecer tranquilidad<sup>2</sup>.</li> <li>• <b>Dé el ejemplo de la calma y el afrontamiento</b> practicando y compartiendo estrategias, tales como la atención y ejercicios de respiración con los niños.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fomentar comportamientos de búsqueda de ayuda</b> por medio de dar a los niños oportunidades para desarrollar y usar sus habilidades para superar situaciones difíciles. También es importante mantener líneas abiertas de comunicación, demostrando apoyo y aliento para que los niños sientan que "si sucede algo inesperable, puedo contar con mi familia y comunidad escolar para que me apoyen y me ayuden a sanar"<sup>3</sup>.</li> <li>• <b>Evite estigmatizar a los demás:</b> el miedo y la ansiedad sobre las enfermedades transmisibles pueden llevar al estigma social hacia las personas, lugares o cosas. Detener el estigma es importante para ayudar a las comunidades y sus miembros resistir y se recuperan del estrés<sup>4</sup>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cultivar y mantener una conexión saludable</b> conexión; una relación positiva con un adulto sano en casa y en la escuela es uno de los factores más importantes que ayuda a desarrollar la capacidad de recuperación de un niño. Sentir que los niños y adultos se preocupan unos de otros, individualmente y como un colectivo desarrolla el bienestar socioemocional.</li> <li>• <b>Escuche y esté presente</b> para los niños a fin de apoyarlos en expresar sus emociones.</li> <li>• <b>Mínimice exponer a los medios de comunicación</b> o medios sociales que podrían promover el miedo o el pánico<sup>5</sup>.</li> <li>• <b>Proporcione datos</b> sobre lo que está pasando. Proporcionar información clara y adecuada para los niños sobre cómo reducir el riesgo de infección y mantenerse seguros, usando el lenguaje apropiado para la edad<sup>6</sup>.</li> <li>• <b>Manténgase informado y actualizado</b> sobre los últimos desarrollos con el brote a través de fuentes creíbles (por ejemplo, el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles, Centros para el Control de Enfermedades).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Empoderar a los niños</b> para que se expresen y desempeñen una función en su propia seguridad (por ejemplo, mostrándoles un lavado de manos eficaz, cubriéndole su tos, distanciamiento social<sup>7</sup>).</li> <li>• <b>Mantener la calma y expresar optimismo</b> hacia el futuro. Mientras que debemos de reconocer los sentimientos de miedo y vulnerabilidad que esta situación puede causar, es esencial que los adultos mantengan la calma y expresen optimismo hacia el futuro. Recuerde a los niños que, aunque la situación actual es muy difícil, es temporal. Énfasis con los niños y adolescentes que las actividades sociales, incluyendo la asistencia a la escuela, se reanudarán.</li> </ul>

Visite el sitio web de Salud Estudiantil y Servicios Humanos (SHHS) de LAUSD para obtener información y recursos adicionales:  
<https://achievs.lausd.net/shhscovid-19>

<sup>1</sup>Cómo apoyar a niños pequeños afectados por coronavirus (COVID-19). Cómo apoyar a niños pequeños afectados por coronavirus (COVID-19). LSU Health New Orleans, 2020.  
<sup>2</sup>[https://ontarioparentingcommittee.org/system/files/2020-03/08-PS3\\_COVID19\\_Briefing\\_Note\\_2\\_March\\_2020-English.pdf](https://ontarioparentingcommittee.org/system/files/2020-03/08-PS3_COVID19_Briefing_Note_2_March_2020-English.pdf)  
<sup>3</sup>[https://ontarioparentingcommittee.org/system/files/2020-03/08-PS3\\_COVID19\\_Briefing\\_Note\\_2\\_March\\_2020-English.pdf](https://ontarioparentingcommittee.org/system/files/2020-03/08-PS3_COVID19_Briefing_Note_2_March_2020-English.pdf)  
<sup>4</sup>"Estigma y capacidad de recuperación." Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 3 de marzo de 2020. [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/stigma.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/stigma.html).  
<sup>5</sup><https://www.cdc.gov/health/behavioral/social-issues/infant-toddler/1.pdf>  
<sup>6</sup>[https://ontarioparentingcommittee.org/system/files/2020-03/08-PS3\\_COVID19\\_Briefing\\_Note\\_2\\_March\\_2020-English.pdf](https://ontarioparentingcommittee.org/system/files/2020-03/08-PS3_COVID19_Briefing_Note_2_March_2020-English.pdf)  
<sup>7</sup>[https://ontarioparentingcommittee.org/system/files/2020-03/08-PS3\\_COVID19\\_Briefing\\_Note\\_2\\_March\\_2020-English.pdf](https://ontarioparentingcommittee.org/system/files/2020-03/08-PS3_COVID19_Briefing_Note_2_March_2020-English.pdf)

## 5 Factores para la capacidad de recuperación Salud Estudiantil y Servicios Humanos (SHHS)

### 1. Sentido de seguridad

- Establecer un sentido de seguridad;
- Crear o establecer rutinas;
- Fomente la expresión personal
- Mantener un ambiente sensible y afectuoso/a
- Proporcionar y buscar confort, estabilidad y previsibilidad

### 2. Capacidad para calmarse

- Este consiente de su propia reacción;
- Dé el ejemplo de la calma y el afrontamiento

### 3. Auto eficacia y eficacia

- Fomentar comportamientos de búsqueda de ayuda
- Evite estigmatizar a los demás

## 5 Factores para la capacidad de recuperación Salud Estudiantil y Servicios Humanos (SHHS)

### 4. Conectividad

- Cultivar y mantener una conexión saludable
- Escuche y esté presente
- Minimice exponer a los medios de comunicación o medios sociales (social media)
- Proporcione datos sobre lo que esté pasando
- Manténgase informado/a y actualizado/a

### 5. Esperanza

- Empoderar a los niños para que se expresen y desempeñen una función en su propia seguridad (por ejemplo, muéstreles un lavado de manos efectivo, cubriendo su tos, distanciamiento social)
- Mantener la calma y expresar optimismo hacia el futuro.

## Líneas directas de salud mental y números de emergencia

**Número de  
salud mental del  
LAUSD**

**213-241-3840**

**lunes-viernes  
6AM-6PM**

**Líneas Directas de Salud Mental  
y Números de Emergencia**

Línea Directa de Salud Mental del  
Distrito Escolar Unificado De Los Angeles  
(213) 241-3840  
lunes a viernes 6am-6pm

Línea Directa del Departamento de Salud Mental  
(800) 854-7771  
Diario 9am-9pm

Línea Cálida del Condado de Los Angeles  
(855) 952-9276  
Noches de 10pm-6am

Línea de Crisis Juvenil de California 24/7  
(800) 843-5200

Línea de Texto de Crisis 24/7  
Texto LA al 741741

Línea de Adolescentes  
(310) 855-4673 (800) 852-8336 o Texto a 839863  
Diario 6pm-10pm

Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio 24/7  
(800) 273-TALK (8255)  
(888) 628-9454 (Español)

Línea de Amistad  
(Adultos mayores de 60 años, sus cuidadores o  
adultos más jóvenes /discapacidades)  
(800) 971-0016  
Diario 7am-9pm

**Departamento de salud  
mental  
(DMH)**

**800-854-7771**

**lunes-viernes  
9AM-9PM**

# Talleres virtuales sobre la transición al aprendizaje de verano para familias

## Manejo del Estrés y Bienestar Emocional

Por favor RSVP:


<https://bit.ly/LAUSDEmotionalWellbeingSpanish>



Los Angeles Unified School District  
School Mental Health and the Office of Parent &  
Community Services presents  
the  
TRANSITION TO SUMMER  
LEARNING FOR FAMILIES  
Stress Management and Emotional Wellbeing  
Workshop series  
May 19<sup>th</sup>, May 26<sup>th</sup>, June 2<sup>nd</sup> & June 9<sup>th</sup>  
Tuesdays, 5:00PM – 6:30PM

Facilitators:  
Norma A. Ramirez, LCSW  
Alejandra Acuña, Ph.D.

<https://bit.ly/LAUSDEmotionalWellbeing>



(aim using camera app)



Los Angeles Unified School District  
Salud Mental Escolar y la Oficina de Padres y  
Servicios Comunitarios  
presenta  
TALLERES SOBRE LA TRANSICION AL APRENDIZAJE  
DE VERANO PARA FAMILIAS  
**Manejo del Estrés y Bienestar Emocional**  
Talleres  
19 de mayo, 26 de mayo, 2 de junio & 9 de junio  
Martes, 5:00PM – 6:30PM

Facilitadoras:  
Norma A. Ramirez, LCSW  
Alejandra Acuña, Ph.D.

<https://bit.ly/LAUSDEmotionalWellbeingSpanish>



(apunte con aplicación de cámara)

# El acceso a esta presentación

- Les invitamos a tomar fotos de las diapositivas.
- Esta información estará disponible para el personal de la escuela
- Publicaremos esta presentación en el

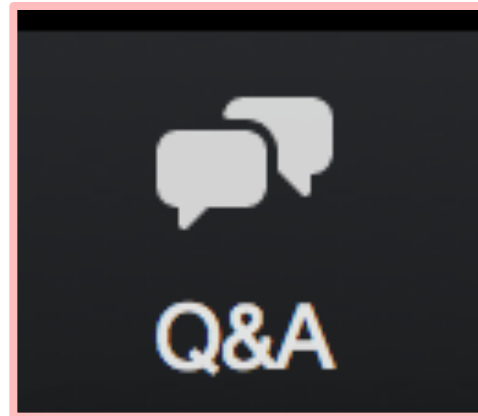
**Sitio de internet de la Unidad del Involucramiento de padres y comunidad  
(PACE) del Distrito Local del Este**



**[bit.ly/LDEastPACE](https://bit.ly/LDEastPACE)**

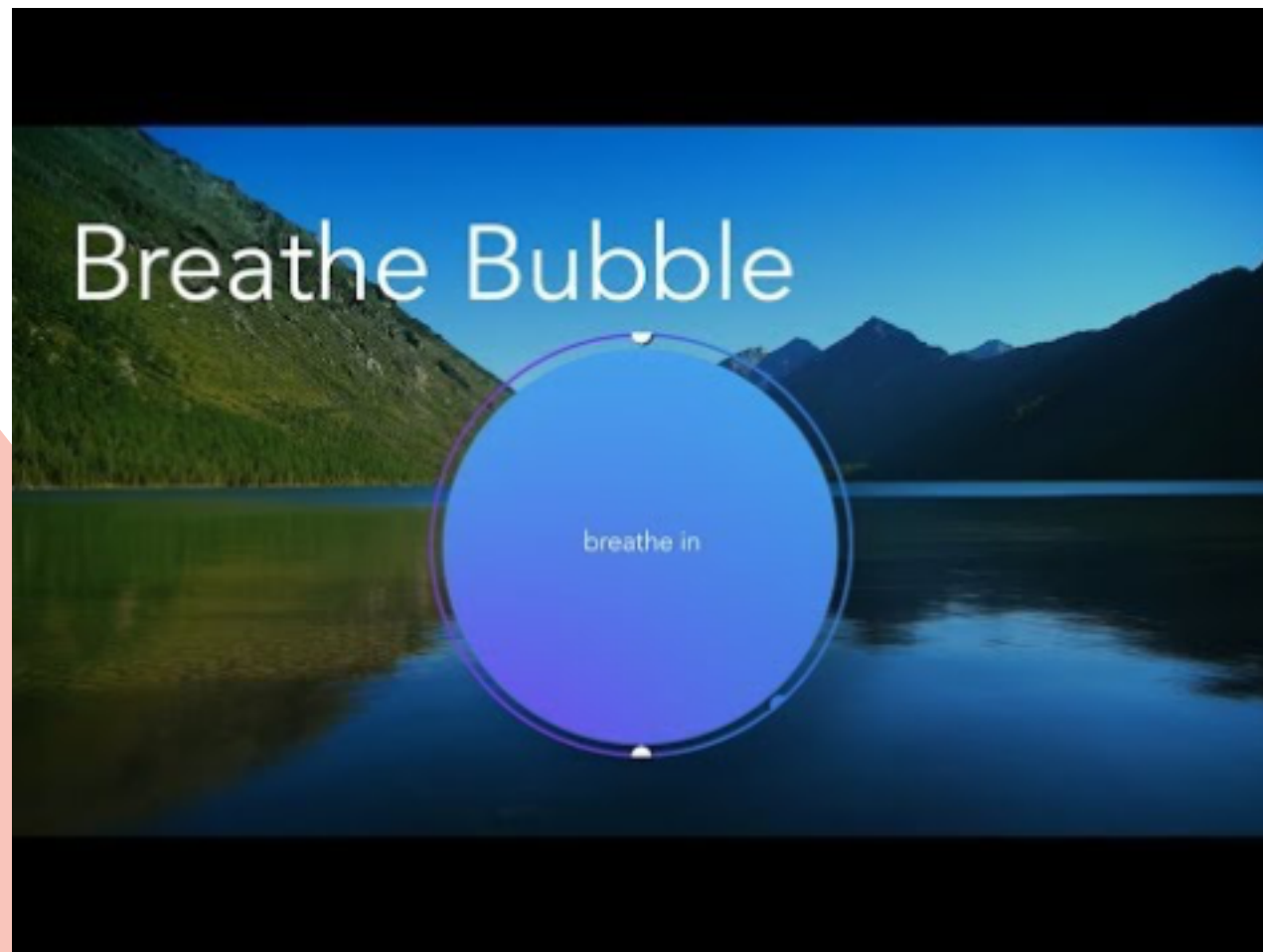
**<https://achieve.lausd.net/Page/9211>**

## Sesión de preguntas y respuestas





Burbuja de  
respirar






## **Afirmación Positiva**

**Cuando soy feliz  
mi familia es feliz.**

**Juntos podemos superar  
cualquier cosa.**



# Autocuidado para familias

**1.**

**¿Qué es el autocuidado?**

**2.**

**¿Por qué es importante el autocuidado?**

**3.**

**¿Cómo podemos autocuidarnos?**



# 1. ¿Qué es el autocuidado?

# El autocuidado es..

- Cualquier actividad que hagamos deliberadamente para cuidar de nuestra salud mental, emocional y física
- Encontrarse donde está sin juzgarse y cuidarse de una manera saludable
- Hacer cosas grandes y pequeñas que te vuelvan a animar
  - ◆ Cosas importantes como hacer ejercicio, cocinar su comida favorita, recibir un masaje, etc.
  - ◆ Pequeñas cosas como tomar un descanso, respirar profundamente, beber agua, etc.



## El autocuidado no es...

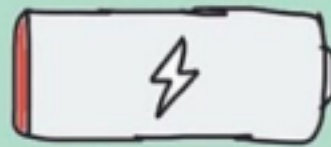
- Algo que nos obligamos a hacer
  - ◆ No es otra lista de tareas
- Un acto egoísta
  - ◆ Se trata de cuidar nuestras necesidades para poder cuidar a otros
- Arreglarse a usted mismo o una meta por la que se esfuerza





**Autocuidado significa darse  
permiso para pausar**

—Cecilia Tran



**Tu no dejarías que le sucediere esto a  
tu teléfono celular.**

**No dejes que te suceda a ti tampoco.**

**Auto-cuidado es una prioridad,  
No un lujo.**



# El acceso a esta presentación

- Los invitamos a tomar fotos de las diapositivas.
- Esta información estará disponible para el personal de la escuela
- Publicaremos esta presentación en el

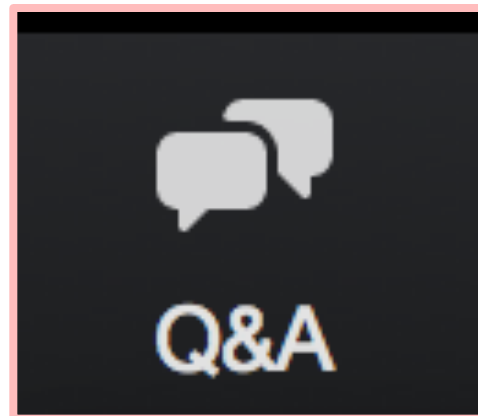
**Sitio de internet de la Unidad del Involucramiento de padres y comunidad  
(PACE) del Distrito Local del Este**



**[bit.ly/LDEastPACE](https://bit.ly/LDEastPACE)**

**<https://achieve.lausd.net/Page/9211>**

## Sesión de preguntas y respuestas





## **2. ¿Por qué es importante el autocuidado?**

Estrategias e ideas

“...Ponte la mascarilla de oxígeno a ti mismo primero antes de ayudar a niños pequeños o a otras personas que tal vez necesiten de tu ayuda.”



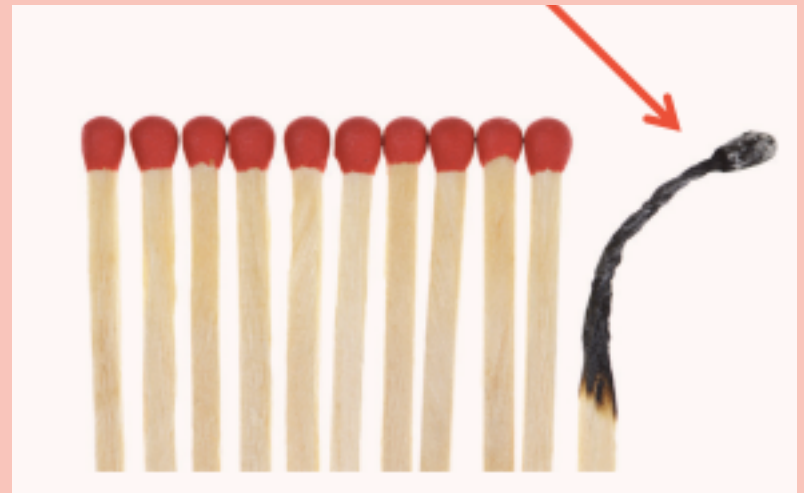
El autocuidado nos  
lleva al...

Bienestar y salud



Auto-negligencia  
nos lleva a la...

Fatiga y agotamiento



## El autocuidado nos lleva a...

- Un sistema inmune más fuerte y mejor salud
- Desaceleración y mejor productividad
  - Atención
  - Memoria
  - Tomar decisiones
- Autocompasión
  - Más para dar
- Conocimiento de sí mismo

**Bienestar y salud**

## Auto-negligencia nos lleva a...

- Síntomas físicos
  - Que afecta el estómago, dolor de cabeza, sueño
- Incapacidad para enfocarse, concentrarse
- Síntomas emocionales
  - Distancia emocional
  - Cinismo o desesperanza
  - Desmotivado

**Fatiga y agotamiento**

# La relación más importante...



*Instagram: @peopleiveloved*

# El acceso a esta presentación

- Los invitamos a tomar fotos de las diapositivas.
- Esta información estará disponible para el personal de la escuela
- Publicaremos esta presentación en el

**Sitio de internet de la Unidad del Involucramiento de padres y comunidad  
(PACE) del Distrito Local del Este**

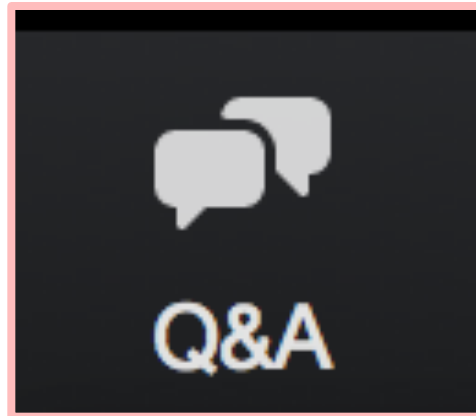


**[bit.ly/LDEastPACE](https://bit.ly/LDEastPACE)**

**<https://achieve.lausd.net/Page/9211>**



## Sesión de preguntas y respuestas

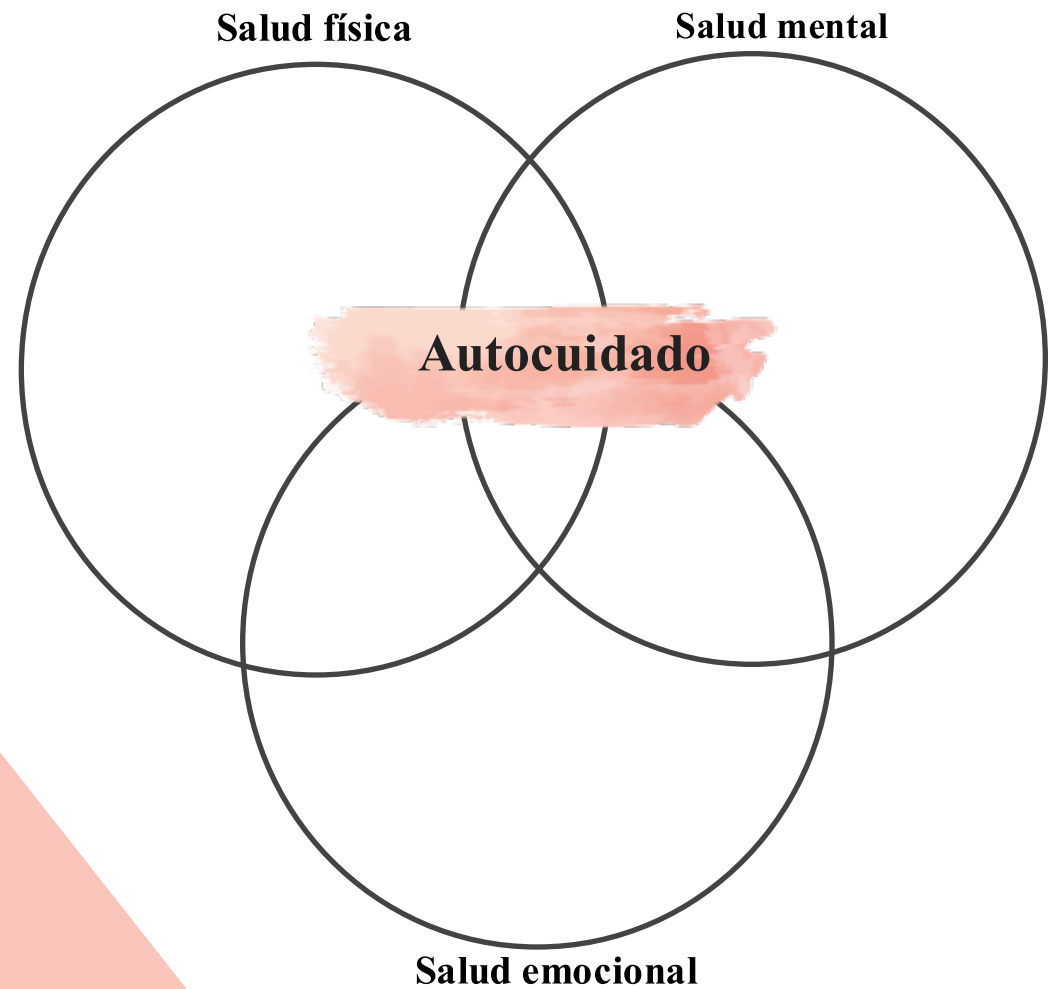




### **3. ¿Cómo puedo practicar el autocuidado?**



**Mapa de autocuidado**  
En una hoja de papel separada, dibujen tres círculos y etiquete cada círculo como ve a la derecha.



**El cirujano general de California tiene una guía simple con cosas que puedes hacer todos los días, en casa, para ayudar a apoyar su salud mental y física, utilizando seis estrategias clave:**



El Cirujano General de California tiene una guía simple con cosas que puedes hacer todos los días, en casa, para ayudar a apoyar su salud mental y física, utilizando seis estrategias clave:

Apoyo de salud mental: [recursos disponibles aquí](#)

**Atención Plena:** práctica de atención plena conocido como [mindfulness](#) de la manera que mejor te funcione. Esto podría ser cosas como meditación, yoga u oración durante 20 minutos, dos veces al día.

Obtenga más información en el [Libro de jugadas del cirujano general de California](#): Alivio del estrés durante COVID-19. (PDF) La guía también está disponible en [árabe](#), chino ([simplificado](#) y [tradicional](#)), [coreano](#), [español](#), [Tagalo](#) y [vietnamita](#).



# Autocuidado Físico



# Autocuidado Físico

- ¿Está durmiendo lo suficiente?
- ¿Está comiendo sano?
- ¿Está haciendo ejercicio?







# Autocuidado Físico

## *Pregunta a considerar y consejos*

- I. ¿Está durmiendo lo suficiente?
  - Cantidad: dormir lo suficiente
    - 7-8 horas recomendadas
    - Tomar una siesta
  
  - Calidad: mantener una rutina antes de dormir / acostarse
    - Rutina nocturna que le ayudará a relajarte
      - Tomar un Té, leer, ducha / baño, música
      - Meditación (espacio de cabeza), técnica de relajación.
  
  - Preparando el ambiente para descansar
    - Evite el tiempo de pantalla antes de acostarse (30min - 1 hora)





# Autocuidado Físico

*Pregunta a considerar y consejos*

## II ¿Está comiendo sano?

- Comer regularmente
  - Pequeñas comidas o meriendas durante todo el día.
  - ¿Cuál es su merienda favorita?
- Beber agua
  - Ayuda a entregar oxígeno
- Cargue su plato con frutas y verduras.
- Azul / morado: efectos sobre la digestión, el colesterol y el sistema inmunitario.
- Verdes: calcio, hierro, antioxidantes, fortalecen los huesos, ..





# Autocuidado Físico

*Pregunta a considerar y consejos*

## III. ¿Está haciendo ejercicio?



- Rutina de ejercicio que le funcione
  - Aprovechando el tiempo: de pequeños pasos
  - Encuentre la actividad que le guste: videos de yoga, baile, trotar, entrenamiento cardiovascular / circuito
- Actividades simples no estructuradas
  - Dar un paseo a pie / en bicicleta afuera
  - Jardinería
  - Extensión

*Aire Fresco*



Sabiduría práctica de las plantas.

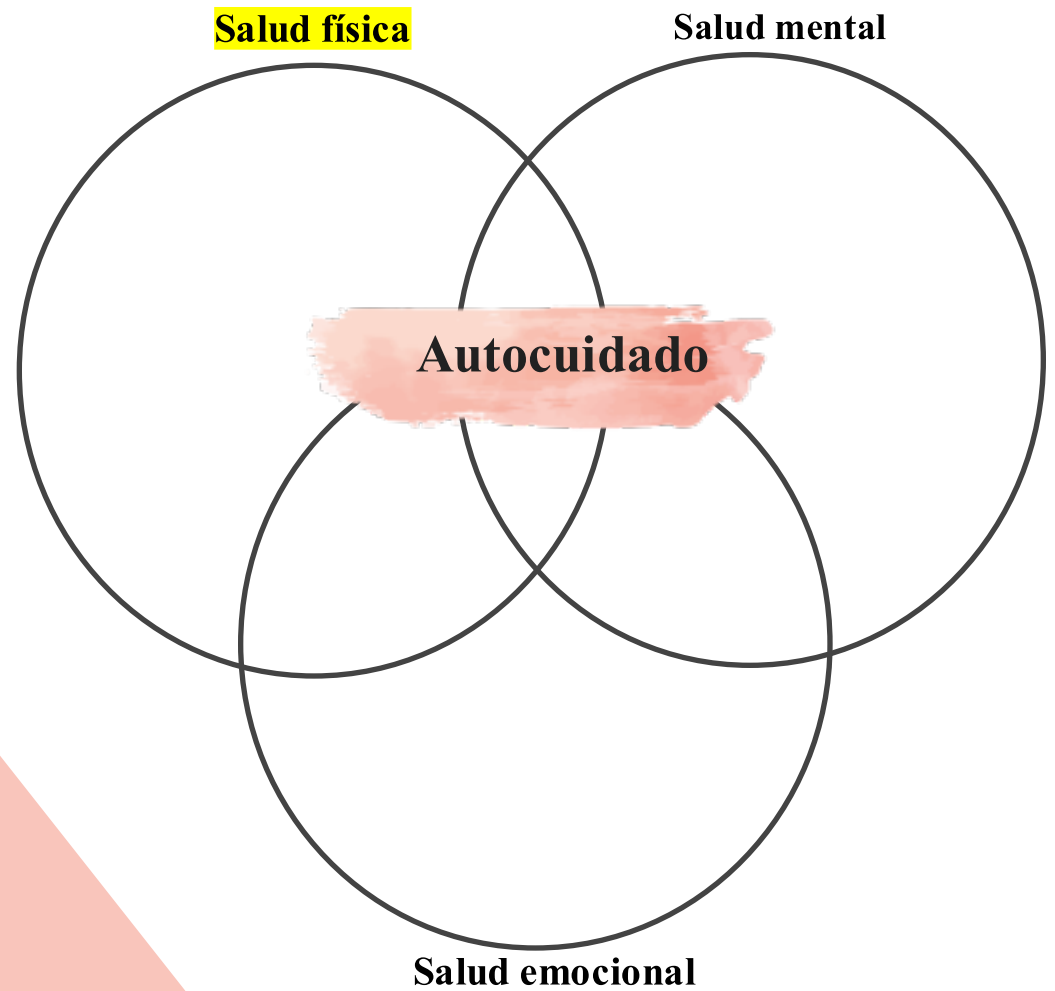


Recuerde mantenerse  
hidratado

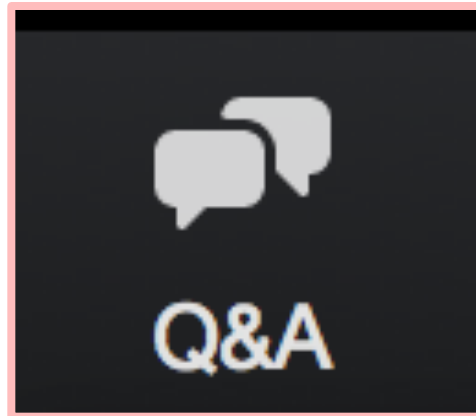
Siempre  
permanecer  
conectado a la  
tierra



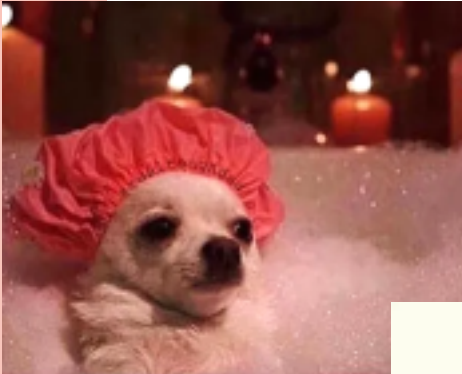
# Reflexión



## Sesión de preguntas y respuestas



# Autocuidado Mental



# Autocuidado Mental

*Preguntas a tener en cuenta y consejos*

- **Tome mini descansos**
  - deje que su mente descanse (respiración profunda, fuera de zona,..)
- **Consulte cómo se siente durante todo el día**
  - las emociones son información - aceptar sin juzgar
  - usar recordatorios telefónicos

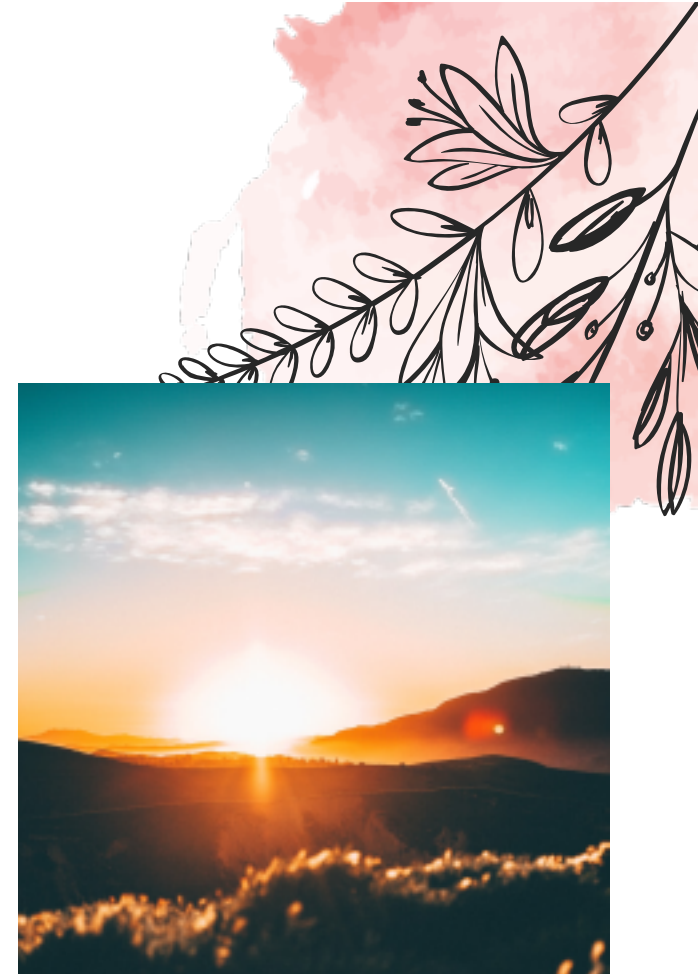




# Autocuidado Mental

*Preguntas a tener en cuenta y consejos*

- **Establece su intención para el día**
  - crear una lista de tareas y reconocer el logro
- **Meditar - centrarse en el momento presente**
  - Preste atención a si mismo y a sus alrededores
  - Diferentes tipos: respiración profunda, atención plena, visualización, oración
  - Aplicaciones de guía de meditación - Headspace





**El movimiento es tan bueno como la sensación de quietud que puedes poner en perspectiva.**

Haga clic aquí para ver el video: [Pico Iyer's Ted Talk on "The Art of Stillness"](#)



# Autocuidado Mental

*Preguntas a tener en cuenta y consejos*

- **Verifica el tiempo de pantalla**
  - correlación entre el uso de las redes sociales y la soledad y el estrés
  - consumo de noticias/ encuentra buenas noticias
- **Practica la gratitud**
  - cosas grandes y pequeñas



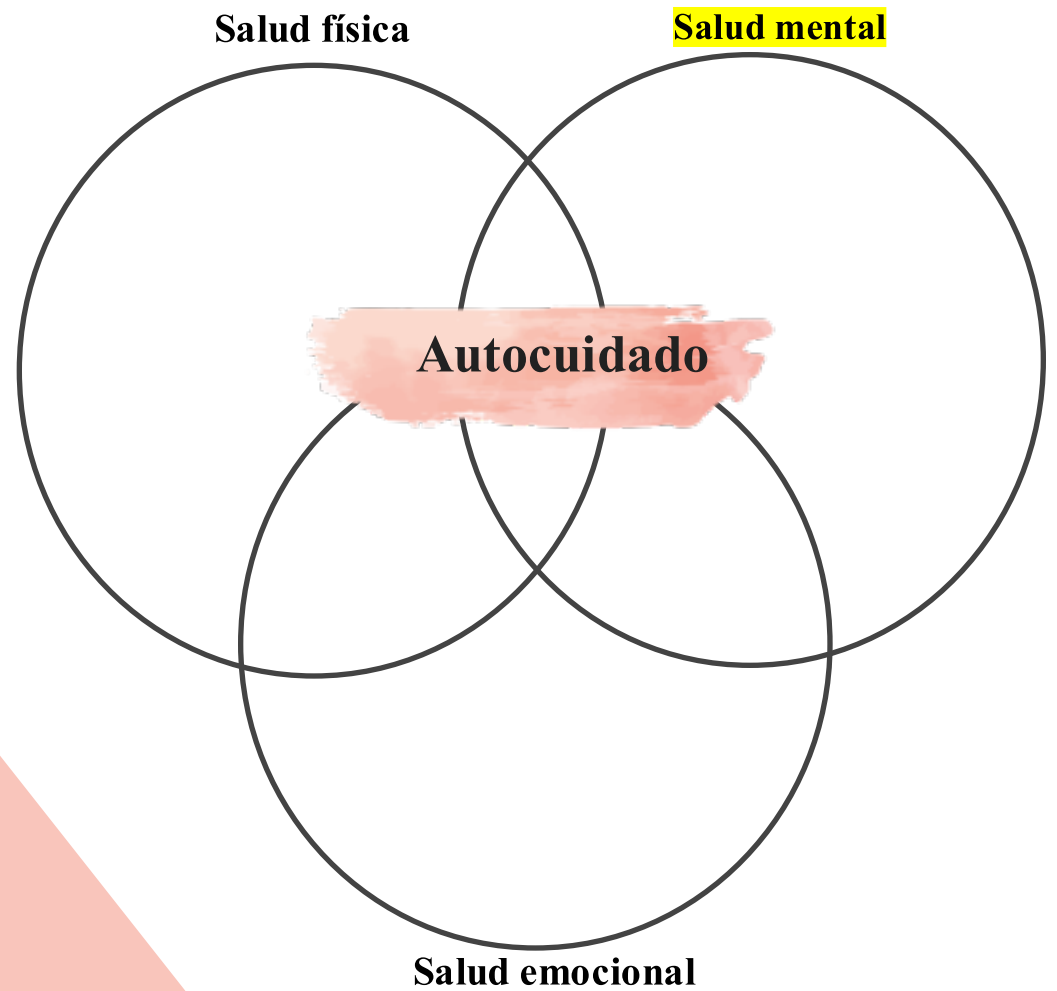
# Autocuidado Mental

*Preguntas a tener en cuenta y consejos*

- **Conectar: somos seres sociales**
  - Hable con alguien que pueda entenderlo y apoyarlo
  - ¿Con quién puede hablar?



# Reflexión



# Local District East MTSS and PACE Información del contacto

## **Equipo de sistemas de apoyos de multi-nivel (MTSS):**

Yvette Fraga | Huntington Park CoS

[yvette.fraga@lausd.net](mailto:yvette.fraga@lausd.net)

Cynthia Iglesias | Boyle Heights CoS

[cmi@lausd.net](mailto:cmi@lausd.net)

Sharon Lee | South Gate CoS

[sharon.j.lee@lausd.net](mailto:sharon.j.lee@lausd.net)

Leonor Miranda | East Los Angeles CoS

[lxm6872@lausd.net](mailto:lxm6872@lausd.net)

## **Equipo de la unidad del involucramiento de padres y comunidad (PACE):**

Elsa Tinoco | Administradora del involucramiento de padres y comunidad

Laura Bañuelos y Veronica Ciafone | Educadora pedagógica de padres

Jackie Carrillo y Marta Galicia-Garcia | Representante de la comunidad del Distrito Local del Este

**Local District East PACE Office Number: (323) 224-3382**

# El acceso a esta presentación

- Les invitamos a tomar fotos de las diapositivas.
- Esta información estará disponible para el personal de la escuela
- Publicaremos esta presentación en el

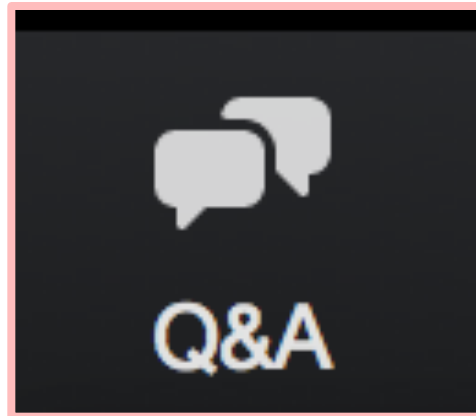
**Sitio de internet de la Unidad del Involucramiento de padres y comunidad  
(PACE) del Distrito Local del Este**



**[bit.ly/LDEastPACE](https://bit.ly/LDEastPACE)**

**<https://achieve.lausd.net/Page/9211>**

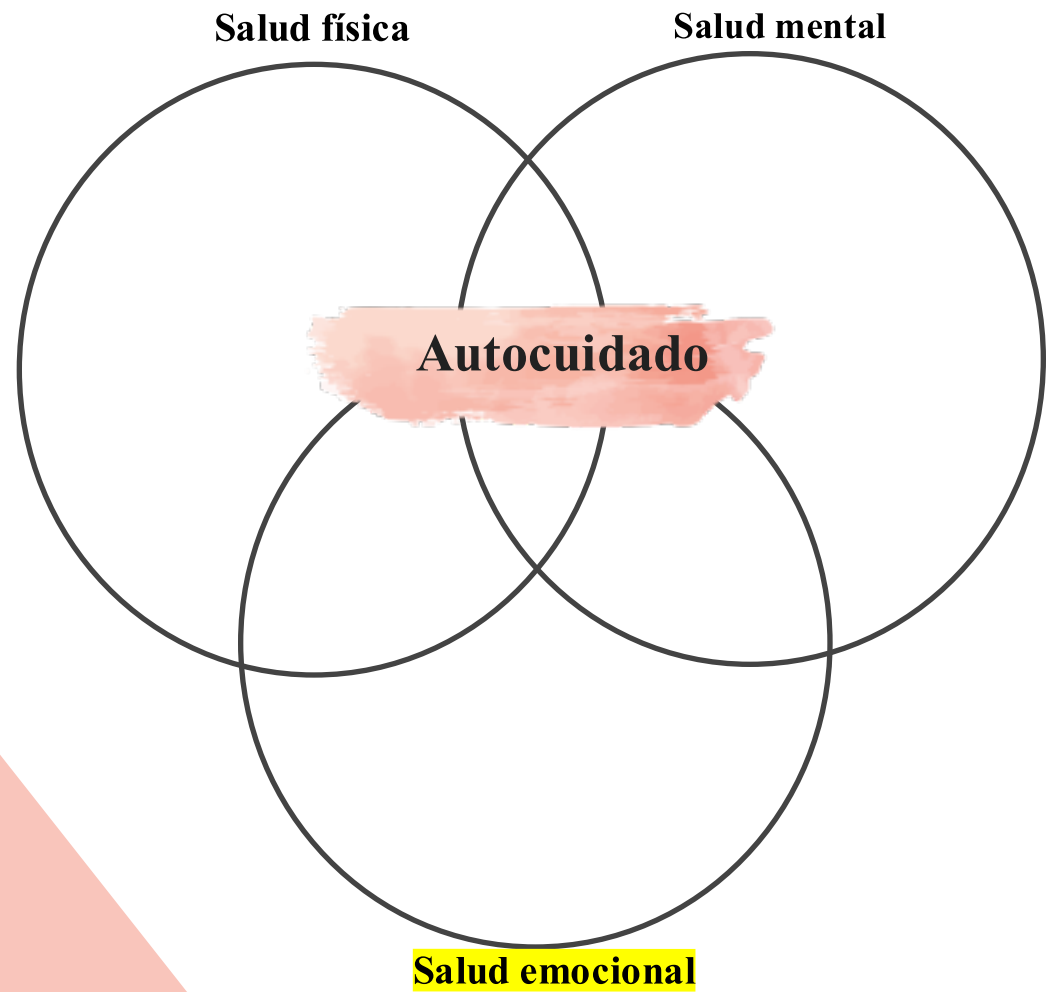
## Sesión de preguntas y respuestas





# Reflexión

# Reflexión





# Autocuidado emocional

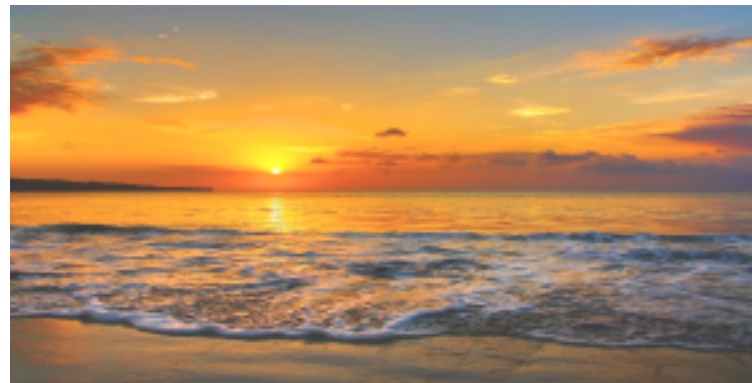




# Autocuidado emocional

*Preguntas a considerar y consejos*

- **Observa sus emociones**
  - emociones = energía en movimiento
  - Aceptarlos y dejarlos pasar
  - diario, blog - reflexión



## observando emociones



**A veces. lo mejor es dar un paso atrás y observar**

**\*Escondiéndose de sus  
emociones\*  
(No hará que  
desaparezcan)**



Instagram: @theblurtfoundation



A veces haci es  
como se ve la  
resiliencia.



Por Favor unete a mi  
para admitir

**¡Todo no  
siempre  
esta  
bien!**

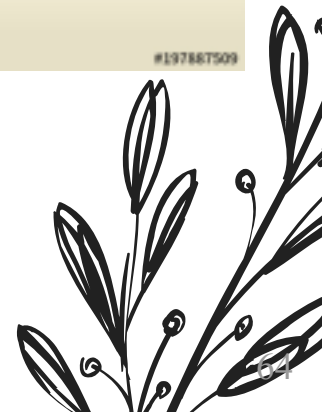
Pero voy a  
superarlo



# Autocuidado emocional

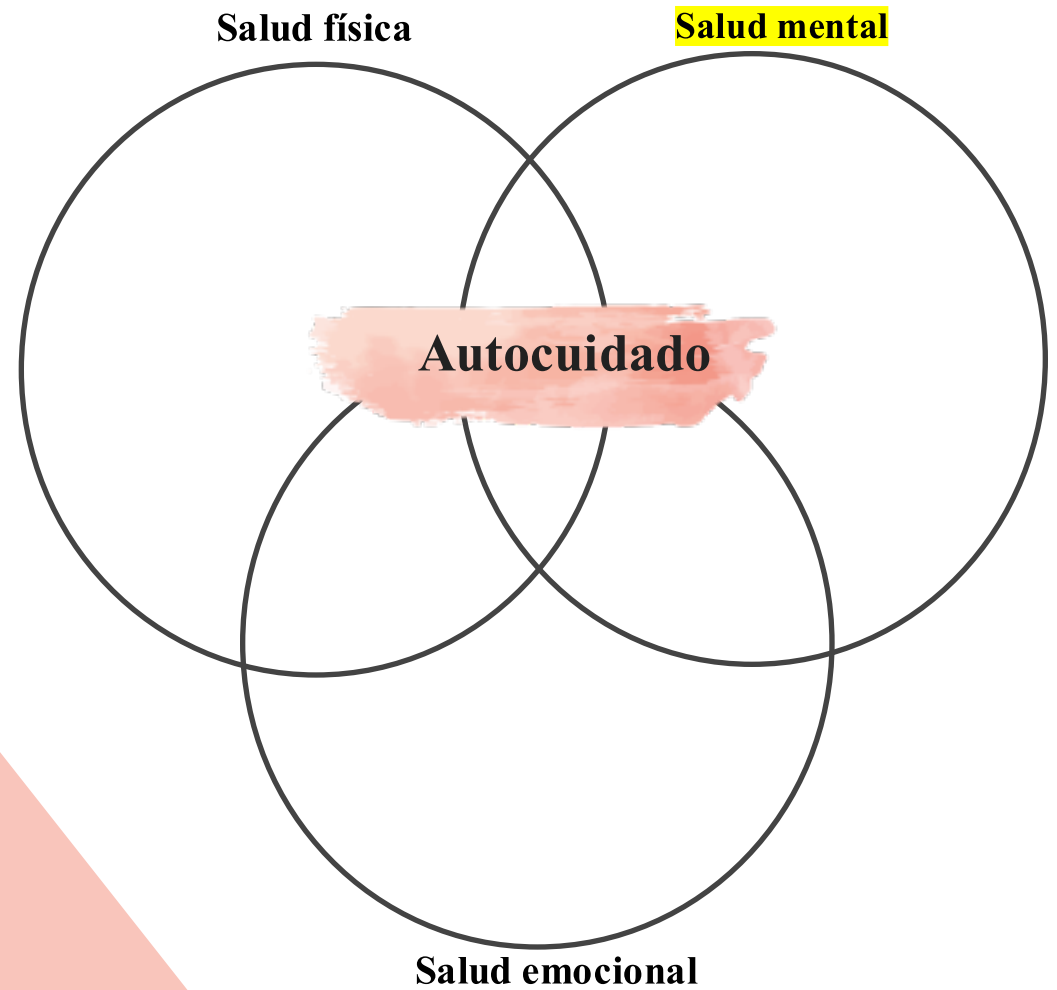
*Preguntas a considerar y consejos*

- **Aprende a decir no**
  - Crea límites saludables
- **Pide ayuda cuando sea necesario**
  - La importancia de aceptar nuestras limitaciones





# Reflexión



# Ideas para hacer tu propio kit de autocuidado



## Visión

*libro, tarjeta, fotografías*



## Oler

vela, aceite esencial, perfume



## Gusto

Chocolate, dulces, barra de granola,  
café, té



## Suenar

música, guía de meditación



## Toque

Peluche, manta, pelota antiestrés,  
juguetes tranquilos



## Ocupaciones

Libro para colorear, Diario, Pintura,  
Juego, Película

**¿Esto me está ayudando a sentirme energizada e inspirada?**



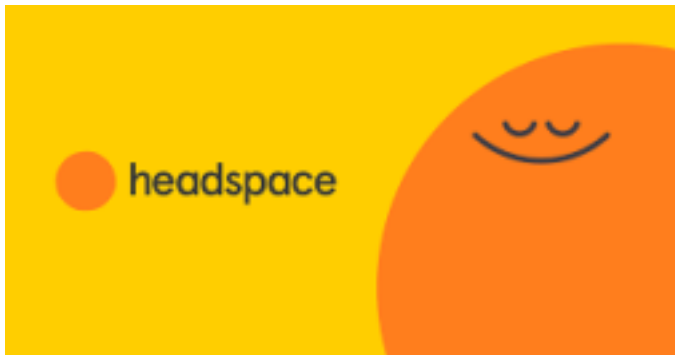


No se puede  
verter de una taza  
vacía.

Cuídate a ti  
mismo primero.

# Recursos

# Meditation Apps/ Videos



[Haga clic aquí para descargar la aplicación](#)  
[Haga clic aquí para ver videos en Youtube](#)



[Haga clic aquí para descargar la aplicación](#)  
[Haga clic aquí para ver videos en Youtube](#)

**La División de Salud y Servicios Humanos para Estudiantes (SHHS) del LAUSD se compromete a hacer todo lo posible para apoyar a nuestros estudiantes y familias con mayores necesidades.**

- El equipo de SHHS ha agregado una capa de soporte.
- Ahora, cuando las familias llaman a la línea directa que necesita servicios relacionados con SHHS (por ejemplo, vivienda / refugio de emergencia, apoyo de salud mental o física), el operador de la línea directa toma la información de contacto de la persona y la envía al personal de Salud Mental Escolar y Healthy Start , que brindan apoyo directo y / o vinculan a la familia con uno de nuestros

## LAUSD Mental Health



**DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE LOS ÁNGELES**

**LÍNEA DIRECTA DE SALUD MENTAL**

**Estudiantes y familias ¿Necesitan ayuda? Llamen al 213-241-3840**  
para una consulta, apoyo y referencias  
Días de la semana 6 am-6 pm

**213-241-3840**

The advertisement features a central illustration of a female customer service representative wearing a headset and a red shirt, sitting at a desk with a laptop. The background is a bright yellow. At the top, there is a red banner with the text 'DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE LOS ÁNGELES'. Below this, there are two stacked boxes: a green one with 'LÍNEA DIRECTA' and a blue one with 'DE SALUD'. To the right of these boxes is a large orange box with the word 'MENTAL' in white. A white speech bubble on the right contains the text 'Estudiantes y familias ¿Necesitan ayuda? Llamen al 213-241-3840 para una consulta, apoyo y referencias Días de la semana 6 am-6 pm'. At the bottom right, the phone number '213-241-3840' is displayed in bold black text.

# El acceso a esta presentación

- Les invitamos a tomar fotos de las diapositivas.
- Esta información estará disponible para el personal de la escuela
- Publicaremos esta presentación en el

**Sitio de internet de la Unidad del Involucramiento de padres y comunidad  
(PACE) del Distrito Local del Este**



**[bit.ly/LDEastPACE](https://bit.ly/LDEastPACE)**

**<https://achieve.lausd.net/Page/9211>**



## Líneas directas de salud mental y números de emergencia

**Número de  
salud mental del  
LAUSD**

**213-241-3840**

**lunes-viernes  
6AM-6PM**

**Líneas Directas de Salud Mental  
y Números de Emergencia**

Línea Directa de Salud Mental del  
Distrito Escolar Unificado De Los Angeles  
(213) 241-3840  
lunes a viernes 6am-6pm

Línea Directa del Departamento de Salud Mental  
(800) 854-7771  
Diario 9am-9pm

Línea Cálida del Condado de Los Angeles  
(855) 952-9276  
Noches de 10pm-6am

Línea de Crisis Juvenil de California 24/7  
(800) 843-5200

Línea de Texto de Crisis 24/7  
Texto LA al 741741

Línea de Adolescentes  
(310) 855-4673 (800) 852-8336 o Texto a 839863  
Diario 6pm-10pm

Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio 24/7  
(800) 273-TALK (8255)  
(888) 628-9454 (Español)

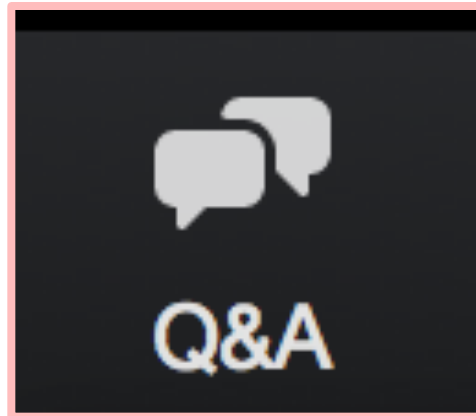
Línea de Amistad  
(Adultos mayores de 60 años, sus cuidadores o  
adultos más jóvenes /discapacidades)  
(800) 971-0016  
Diario 7am-9pm

**Departamento de salud  
mental  
(DMH)**

**800-854-7771**

**lunes-viernes  
9AM-9PM**

## Sesión de preguntas y respuestas



# iGracias por acompañarnos!

## **El equipo de sistemas de apoyo de multi-nivel (MTSS)**



Yvette Fraga | Huntington Park CoS  
[yvette.fraga@lausd.net](mailto:yvette.fraga@lausd.net)

Cynthia Iglesias | Boyle Heights CoS  
[cmi@lausd.net](mailto:cmi@lausd.net)

Sharon Lee | South Gate CoS  
[sharon.j.lee@lausd.net](mailto:sharon.j.lee@lausd.net)

Leonor Miranda | East Los Angeles CoS  
[lxm6872@lausd.net](mailto:lxm6872@lausd.net)



## **El equipo de la unidad del involucramiento de padres y comunidad (PACE)**



Elsa Tinoco | Parent and Community Engagement Administrator

Laura Bañuelos & Veronica Ciafone | Parent Educator Coaches

Jackie Carrillo & Marta Galicia-Garcia | Local District East Community Representatives

**Número de PACE: (323) 224-3382**

# Obras Citadas//Recursos

## **Teacher Self-Care and Wellbeing During the Covid-19**

<https://www.education.ie/en/The-Department/Announcements/teacher-wellbeing-self-care-during-the-covid-19-coronavirus-school-closures.pdf>

## **Self-Care for Teachers**

[https://www.wcu.edu/WebFiles/PDFs/CEAP-HS-BK\\_Self-CareForTeachers.pdf](https://www.wcu.edu/WebFiles/PDFs/CEAP-HS-BK_Self-CareForTeachers.pdf)

## **Educator Self-Care & Wellness**

<https://www.ksdetasn.org/atbs/educator-self-care-and-wellness>

## **Educator Self-Care: A Time to Focus on You Too**

<https://californiaeducator.org/2020/02/10/trauma-selfcare/>

## **The Importance of Self Care**

<https://www.perimeterhealthcare.com/about/news/the-importance-of-self-care/>

## **5 Simple 5 Simple Mindfulness Practices for Daily Life**

<https://www.mindful.org/take-a-mindful-moment-5-simple-practices-for-daily-life/>

## **Self-Care for Teachers of Traumatized Students**

<https://resilienteducator.com/classroom-resources/self-care-for-teachers/>

## **Educator Self-Care & Wellness**

<https://www.ksdetasn.org/atbs/educator-self-care-and-wellness>

## **Prioritizing Self-Care While Working From Home**

<https://www.edutopia.org/article/prioritizing-self-care-while-working-home>

## **Breathe for Change**

<https://www.breathe4change.com/educators--schools.html>

**Según la presentación de hoy, utilice las preguntas y respuestas para compartir lo que usará para cuidarse.**