

Distrito Escolar Unificado de Pittsburg



Guía de Recursos 2020

Tabla de Contenido

Recursos Socio Emocional y de Salud Mental para las Familias.....	3
Recursos para el Cuidado Personal.....	7
Recursos para la Participación Familiar.....	8
Recursos para LGBTQIA.....	9
Información de Pruebas del COVID - 19.....	10
Recursos Adicionales.....	11

****Recursos para el aula de aprendizaje socioemocional. Haga clic [aquí](#) ****

****Sitio de Google de Recursos COVID-19 del PUSD. Haga clic [aquí](#) ****

Recursos Socio Emocional y de Salud Mental para las Familias

Lecciones y actividades (Pre-K a 8º grado)

Actividades de Grados Pre-K a 2do Grado

Caja de Herramientas

- ¿Qué es la caja de [herramientas](#)?
- [Presentación](#) de caja de herramientas
- [Carta](#) de conexión a casa de Caja de Herramienta para familias

Centervention - Actividades Sociales y Emocionales

- Cómo hacer frente a la preocupación y el temor: [La Escala de la Preocupación](#)
- ¿Cómo te sientes hoy?
 - [Rueda de Sentimientos](#)
- Actividad Tranquilizadora
 - [Actividad para Regular las Emociones](#)
- Palabras Amables
 - [Palabras Amables](#)
- Siga las Instrucciones
 - [Aprenda Cómo Seguir las Instrucciones](#)
- [Respiraciones Profundas](#)

Volviéndose Resiliente ([Video](#))

Concientización de Uno Mismo - Cosmic Kids Yoga

- Yoga para niños - [videos](#).

- 5 sentidos [Video](#)

Tu Cerebro - La amígdala y la "Canción de los Sentimientos de Ha Ha" [video](#)

Actividades de Grados 3-5

Caja de Herramientas

- [Diario](#) de la Caja de Herramientas

Centervention - Actividades Sociales y Emocionales

- Tomar Buenas Decisiones - [Actividad](#)

Lugar de hoja de trabajo - Actividades de aprendizaje emocional

- Trabajos y Carácter - [Hoja de Cálculo](#)
- [Relaciones Positivas](#)
- [¿Qué Tan Respetuoso Soy Yo?](#)
- [Búsqueda de Palabras de Rasgos de Carácter](#)
- [Creando Afirmaciones Positivas](#)
- [El Cambio es Bueno](#)
- [Informe del Aprendizaje Emocional](#)
- [Habilidades de la Amistad](#)
- [Lista de Gratitud](#)
- [Variedad de Emociones](#)
- [Señales Emocionales](#)
- [¿Cómo me siento?](#)

Videos

- [Perdiendo el Control de las Emociones \(video\)](#)
- [Dominio de la Ira \(video\)](#)
- [Juego de la Empatía](#)

Actividades de Grados 6-8

Teatro educativo de Kaiser Permanente ¿Soy normal? es una nueva serie de video y podcast que brinda información, apoyo y comunidad para estudiantes de secundaria y sus adultos de confianza durante el cierre de COVID-19 de servicios no esenciales. Encontrado [aquí](#).

Concientización de Uno Mismo

- [Fundamentos de la concientización de uno mismo \(video\)](#)
- [¿Qué es la concientización de uno mismo? \(video\)](#)
- [Cómo funciona nuestro cerebro\(video\)](#)
- [Un momento de concientización de uno mismo](#)
- [Amistades y Acoso \(6° grado\)](#)
- [Creando afirmaciones positivas](#)
- [Experiencias de la vida y trazando su ira \(7° grado\)](#)
- [¿Acosando o bromeando? Reglas del respeto \(8° grado\)](#)
- [Diario de Gratitud](#)
- [Haciendo amigos \(Hoja Suelta\)](#)
- [Autoanálisis de sus atributos](#)
- [Rasgo de Carácter \(después de leer una historia/novela\)](#)
- [Cooperación](#)
- [Ideas de Lecciones de Valor](#)
- [Persistencia](#)
- [Metas de ser Justo](#)
- [Planear para su futuro](#)
- [Actividad de la Empatía](#)
- [Autodiálogo Positivo y Negativo](#)

Recursos Generales

[Kit](#) de calma para **Intervenciones y Apoyos de Comportamiento Positivo (PBIS)**

Centro de Intervenciones y Apoyos de Comportamiento Positivo (PBIS) Respondiendo a la Epidemia del Coronavirus Nuevo (COVID -19) a través de la [guía](#) PBIS

Centro sobre los Fundamentos Sociales y Emocionales para el Aprendizaje Temprano

- Recursos en [inglés](#) para padres (expresar emociones y sentimientos, aprovechar al máximo el tiempo de juego, enseñar a los niños a ser independientes con las rutinas diarias).
- Recursos en [español](#) para padres.

Soul Shoppe [Enlace](#) para Promover la Paz de las Familias en la Casa

Familias Lincoln [Recursos](#) Generales para COVID - 19

La Red Despierta (Lista Actualizada) Recursos en línea gratuitos para padres, educadores y niños, haga clic [aquí](#)

- [Volante](#) de Capacidades de Afrontamiento (Indigo Daya)
- [Calendario](#) de la Felicidad de Abril 2020
- Consolar y Apoyar a los Niños Durante el Estrés Comunitario - [Inglés](#)/ [Español](#)
- Resiliencia: [Un cartel](#) con un Enfoque de Base Fuerte para una Buena Salud Mental

Recursos para el Cuidado Personal

- Intervenciones y apoyos de comportamiento positivo (**PBIS**) - *Cultivar su Salud y Bienestar* [notas](#) del webinar
- Recursos de bienestar de **Kaiser Permanente**: manejo del estrés, dormir mejor, crianza de los hijos, relaciones, meditación, atención plena, mente-cuerpo, autocompasión. Encontrado [aquí](#).
- **Alianza para una Generación más Saludable**. El cuidado personal es más importante ahora que nunca. Para muchos de nosotros, estamos en casa trabajando, cuidando niños o, a veces, ambos. Y antes de que te des cuenta, nuestro espacio personal ha desaparecido. Eso no está bien. El espacio personal es importante para su propio bienestar mental y asegura que esté mejor preparado. Haga clic [aquí](#) para obtener más consejos.

Recursos para la Participación Familiar

Kit de Herramientas para Padres

- ¿Qué es el aprendizaje social y emocional? [Sitio](#).
- Consejos del CDC para discutir COVID-19 con sus hijos. [Sitio](#).
- [Consejos](#) para hablar con los niños sobre COVID-19.
- Hablando con tus hijos sobre COVID-19. [Sitio](#).
- Niños describiendo COVID-19. [Video](#).
- La escuela de mi hijo está cerrada, ¿y ahora qué? [Sitio](#).
- Conexiones a domicilio (Toolbox). [Actividad](#).
- 25 juegos de Concientización de Uno Mismo para niños. [Lista](#).
- Yoga de Jungla. [Actividades](#).
- Consejos útiles para presentar yoga a los niños. Haga clic [aquí](#).
- Por qué la Concientización de Uno Mismo es una superpotencia: un [video](#) animado.
- 6 [ejercicios](#) de la Concientización de Uno Mismo que puedes probar hoy.

National Geographic

- Guía familiar se encuentra [aquí](#).

Actividades de Educación Física

- Sports for Learning Videos de aptitud para niños. Haga clic [aquí](#).

Recursos para LGBTQIA

- Información del **Centro Pacific para el Desarrollo Humano** y la Lista de Recursos de Proveedores haga clic [aquí](#).
- Información y recursos para Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgéneros, Queer, Género no conforme, Intersexuales y de 2 Espíritus para el Este de la Bahía (Condados de Contra Costa y Alameda) y el área de la Bahía de San Francisco, haga clic [aquí](#).
- **Centro Comunitario Rainbow del Condado de Contra Costa (925) 692-0090.** Sitio web [aquí](#).

Información sobre Pruebas del COVID - 19



Los residentes de Contra Costa que tienen fiebre, tos o síntomas similares pueden programar una cita para la prueba gratuita de COVID-19 en uno de los cuatro lugares de autoservicio en todo el condado. Las pruebas están disponibles para las personas que tienen síntomas de COVID-19, como fiebre, tos o falta de aliento y fatiga. Cualquier residente de Contra Costa con estos síntomas puede llamar al **1-844-421-0804** para una evaluación confidencial por un profesional de la salud. Las evaluaciones telefónicas estarán disponibles de 8 a.m. a 3:30 p.m. de lunes a viernes. Dependiendo de sus síntomas, las personas pueden recibir consejos de salud durante sus evaluaciones o una cita para la prueba en uno de los cuatro lugares de evaluaciones de autoservicio:

- Servicios de la Clínica de Salud Pública de Contra Costa, 2500 Bates Ave., Concord
- Centro de Salud de Martinez, 2500 Alhambra Ave., Martinez
- Centro de Salud de Pittsburg, 2311 Loveridge Road, Pittsburg
- Centro de Salud del Condado Oeste, 23601 San Pablo Ave., San Pablo

Las evaluaciones y las citas sólo están disponibles por teléfono. Las pruebas no están disponibles sin cita previa.

Los pacientes con citas deben viajar en sus vehículos personales a sus citas. Las pruebas se hacen sin que los pacientes dejen sus vehículos. Los resultados de las pruebas están disponibles en tres a cinco días.

Recursos Adicionales

* **Alianza para una Generación más Saludable** COVID - 19: Recursos y Actualizaciones encontradas [aquí](#).

* **Guardería de Crisis del Área de la Bahía** Apoyo gratuito, confidencial y voluntario para los niños recién nacidos - 5 años de edad. Apoyo hogareño donde los niños pueden permanecer hasta 30 días mientras las familias están pasando por dificultades. [Enlace](#)

* **Centro para el Control y Prevención de Enfermedades** El Estrés y Recursos de Afrontamiento [Inglés/ Español](#)

* **Consorcio de Clínicas Comunitarias** [Recursos](#) en el Condado de Contra Costa para proporcionar ayuda durante el COVID - 19

* **Asistencia Legal en el Trabajo** Lista de fondos de ayuda - haga clic [aquí](#)

* **Departamento de Servicios de Empleo y Sociales (EHSD)** Servicios en la Emergencia del COVID - 19 [Inglés/ Español](#)

* **Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental**

- Línea de Ayuda para Desastres y Angustia [Inglés](#) / [Español](#)
- Señales de Advertencia y Factores de Riesgo para la Angustia Emocional [Inglés/ Español](#)

* **Refugio Familiar Noches de Invierno y Programa de Estacionamiento**

Proporciona un lugar seguro para que las familias sin hogar se estacionen donde se proporciona supervisión junto con bañeras, comidas calientes, acceso a la electricidad y contacto con muchos recursos, incluyendo el enlace con el programa de Refugio Familiar (925)435-2074. [Enlace](#)