

# LAUSD Tutoring Programs

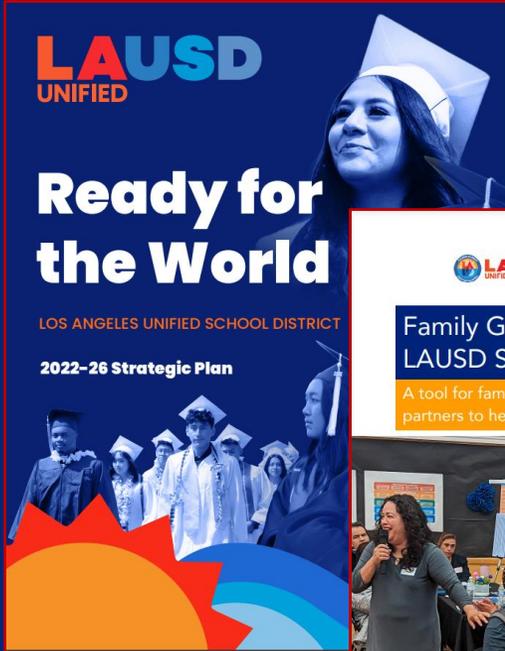
WHAT	 ON-DEMAND HOMEWORK HELP	 HOME BASED VIRTUAL HIGH-DOSE TUTORING	 IN-PERSON HIGH-DOSE TUTORING	 VIRTUAL HIGH-DOSE TUTORING	 LOCALLY DESIGNED INTERVENTION
WHO	All K-12 students can get free, 1-to-1 homework help in all academic subjects and writing support.  Tutors are available in multiple languages.	Virtual tutors provide literacy and math support in small groups of 3-5 students. Students in all schools who are in need of this support will be eligible to participate via parent choice.	Tutors are on site at priority schools to provide in-person support in literacy and/or math to students in small groups or pairs.	Virtual tutors provide literacy and math support in small groups of 3-5 students. Students at all schools who are in need of this support will be invited to participate.	Los Angeles Unified teachers provide in-person academic intervention lessons.
WHEN	24 hours per day/ 7 days per week	After school Monday -Friday	After school	After school	After school and/or Saturdays
HOW	Students can log on to Schoology or Clever to quickly connect with a friendly, expert tutor at any time.	Parents can log into enroll.lausd.net to see if their child qualifies for services.	Schools will send an invitation letter home with your child.		
FOR MORE INFO	<b>FOR MORE INFORMATION:</b> Contact your child's teacher or the school office to connect you with the school's tutoring point person.  Or visit <a href="https://www.lausd.org/TUTORING">https://www.lausd.org/TUTORING</a>				

# LAUSD Programas de Tutoría

QUÉ	 AYUDA CON LA TAREA ESCOLAR EN TODO MOMENTO	 TUTORÍA VIRTUAL EN CASA	 TUTORÍA PRESENCIAL ALTA DOSIS	 TUTORÍA VIRTUAL ALTA DOSIS	 INTERVENCIÓN DISEÑADA LOCALMENTE
QUIÉN	Todos los estudiantes de K-12 pueden recibir ayuda gratuita con la tarea en todas las materias y apoyo con la redacción.  Hay tutores disponibles en varios idiomas	Los tutores virtuales ofrecen apoyo en lectoescritura y matemáticas en pequeños grupos de 3 a 5 estudiantes. Los estudiantes de todas las escuelas que necesiten este apoyo podrán participar por elección de los padres.	Los tutores estarán en las escuelas de prioridad para ofrecer apoyo presencial en lectoescritura y/o matemáticas a los estudiantes en grupos reducidos o por parejas.	Los tutores virtuales ofrecen apoyo en lectoescritura y matemáticas en pequeños grupos de 3 a 5 estudiantes. Se invitará a participar a los estudiantes de todas las escuelas que necesiten este apoyo.	Los maestros del Distrito Unificado de Los Ángeles imparten clases de intervención académica en persona.
CUÁNDO	24 horas al día/7 días a la semana	Después de la escuela, de lunes a viernes	Después de la escuela	Después de la escuela	Después de clase y/o los Sábados
CÓMO	Los estudiantes pueden iniciar sesión en Schoology o Clever para conectarse rápidamente con un tutor experto y amable en todo momento.	Los padres pueden iniciar sesión en enroll.lausd.net para ver si su hijo(a) cumple los requisitos para recibir los servicios.	Las escuelas enviarán una carta de invitación a casa con su hijo(a).		
PARA MÁS INFORMACIÓN	<b>Comuníquese con la maestra/el maestro de su estudiante, o con la oficina de la escuela para que lo conecten con la persona a cargo de la tutoría de la escuela.</b>  O visite <a href="https://achieve.lausd.net/TUTORING">https://achieve.lausd.net/TUTORING</a>				

# Family Guide to the LAUSD Strategic Plan

# Guía para Familias del Plan Estratégico de LAUSD



**LAUSD UNIFIED** **Innovate Public Schools**

## Family Guide to the LAUSD Strategic Plan

A tool for families to engage as partners to help LAUSD

**PILAR 1: ACADEMIC EXCELLENCE**



**A | High quality instruction**  
LAUSD schools will consistently implement high-quality instruction to improve student outcomes.

**Q What to look for**

Teachers deliver instruction that is high quality, rigorous, standards based, and culturally responsive.  
My principal regularly observes classroom instruction and provides feedback to improve practice.  
Teachers are supported with high-quality, ongoing professional development and coaching for effective teaching, learning, and leadership.  
Newly hired teachers receive targeted professional development and coaching.  
Data is being used regularly to guide instruction and personalize student learning.

8 Family Guide to the LAUSD Strategic Plan

**LAUSD UNIFICADO** **Innovate Public Schools**

## Guía para Familias del Plan Estratégico de LAUSD

Una herramienta para que las familias participen como socios para ayudar a que LAUSD prospere

**PILAR 1: EXCELENCIA ACADÉMICA**



**A | Instrucción de alta calidad**  
Las escuelas del LAUSD ofrecerán consistentemente una instrucción de alta calidad para mejorar los resultados de los estudiantes.

**Q Qué buscar**

Los maestros brindan una instrucción que es de alta calidad, rigurosa, basada en estándares y culturalmente receptiva.  
Mi director observa con regularidad la instrucción en el salón de clases y provee sus observaciones para mejorar la práctica.  
Los maestros son apoyados a través de oportunidades de desarrollo profesional de alta calidad y continuo para lograr enseñanza, aprendizaje y liderazgo efectivo.  
Los maestros recién contratados reciben desarrollo profesional y capacitaciones específicas.  
Se usan regularmente los datos para dirigir la instrucción y personalizar el aprendizaje del estudiante.

8 Guía Para Familias del Plan Estratégico de LAUSD

<https://bit.ly/ips-FamilyGuide>

# Family Guide to the LAUSD Strategic Plan: page 9

## Guía para Familias del Plan Estratégico de LAUSD: página 9

### ? What to ask

- ❑ How do I know my child is on track academically? How do I know if my child needs additional support?
- ❑ How can we work together to support my student's academic progress and
- ❑ What does high-quality instruction look like? How do I know this is high-quality instruction?
- ❑ What high-quality

#### Pro-tip:

Remember, these questions can be personalized. Ask questions that address the needs of your specific student (e.g., if you have an English learner, ask your principal how they are supporting English learners to reclassify).

### ? Qué preguntar

- ❑ ¿Cómo puedo saber si mi hijo está en camino académicamente? ¿Cómo sé si mi alumno necesita apoyo adicional?
- ❑ ¿Cómo podemos trabajar juntos para apoyar el progreso académico de mi alumno y el de todos los alumnos en la escuela?
- ❑ ¿Cómo se ve la instrucción de alta calidad en su escuela? En que debería fijarme para saber que esto está ocurriendo?
- ❑ ¿Qué materiales didácticos de alta calidad utilizan los maestros día a día?

#### Pro-tip:

Recuerde que se pueden personalizar estas preguntas. Haga preguntas que aborden las necesidades específicas de su alumno (por ejemplo, si usted tiene un alumno que sea aprendiz de inglés, pregunte a su director cómo están apoyando a los aprendices de inglés para su reclasificación).



# OPEN ENROLLMENT

## La Inscripción Abierta

On-time application:  
April – May 2024

Solicitud a tiempo:  
abril al mayo de 2024

<https://achieve.lausd.net/K12OpenEnrollment>

The screenshot shows the LAUSD K-12 Open Enrollment website. At the top, there is a navigation bar with "Home > Intensive Support > K-12 Open Enrollment > Home". Below this is the main heading "K-12 Open Enrollment" with a schoolhouse icon. The page features a vertical menu of buttons: "Apply for designated open enrollment seats at specific campuses with availability", "List of Schools", "Paper Applications", "Fact Sheet", and "Questions". To the right of the menu is a photo of two students working at a desk. Below the photo is a welcome message: "Welcome to the LAUSD K-12 Open Enrollment website. The K-12 Open Enrollment Process is a state mandate allowing students anywhere in LAUSD to apply to any regular, grade-appropriate Los Angeles Unified public school with designated open enrollment seats. Parents or guardians who want to enroll their child at a school other than their current school of attendance must complete an open enrollment application." Below this is another paragraph: "For 2024, the District K-12 Open Enrollment on-time application period will be April 29 to May 17, 2024. District K-12 Open Enrollment placements will be announced in early June. Families must log in to the parent registration website in order to accept or decline their placements." At the bottom right, it says: "Late applications for Open Enrollment may be submitted from June 3, 2024 through September 13, 2024."



**LAUSD**  
UNIFIED



# Find LA County Arts & Culture Near You!



[www.bit.ly/LACountyArtsandCultureMap](http://www.bit.ly/LACountyArtsandCultureMap)

¡Encuentre  
las artes y la  
cultura del  
condado de  
Los Ángeles  
cerca de  
usted!



Fun  
Food  
Prizes  
Books  
Music  
Free Eyeglasses  
Free Dental Cleaning

**May 11, 2024**  
**11am- 3pm**

Cleveland Charter High School  
8140 Vanalden Ave  
Reseda, CA 91335

**All Are Welcome!**

Register Here:

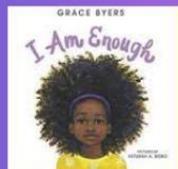
[forms.gle/6cypm5zZTyvDnqLP7](https://forms.gle/6cypm5zZTyvDnqLP7)



For More Information:

Kimberly Wright [kmw0987@lausd.net](mailto:kmw0987@lausd.net)

Featuring  
Children's Book Author and  
Actress  
Grace Byers



Diversion familiar  
Comida  
Libros  
Música  
Lentes de vista gratis  
Limpieza dental gratis  
Regalos

**Mayo 11, 2024**  
**11am- 3pm**

Cleveland Charter High School  
8140 Vanalden Ave.  
Reseda, CA 91335

**Todos son bienvenidos!**

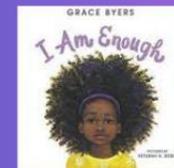
RSVP:

[forms.gle/6cypm5zZTyvDnqLP7](https://forms.gle/6cypm5zZTyvDnqLP7)



Para mas informacion:  
Kimberly Wright [kmw0987@lausd.net](mailto:kmw0987@lausd.net)

Aurora de libros para niños  
Grace Byers



[lausd.org/summeroflearning](https://lausd.org/summeroflearning)



# 2024 VERANO DE APRENDIZAJE

**20 de junio a 19 de julio**

**Día de descanso estudiantil: 18 de junio**

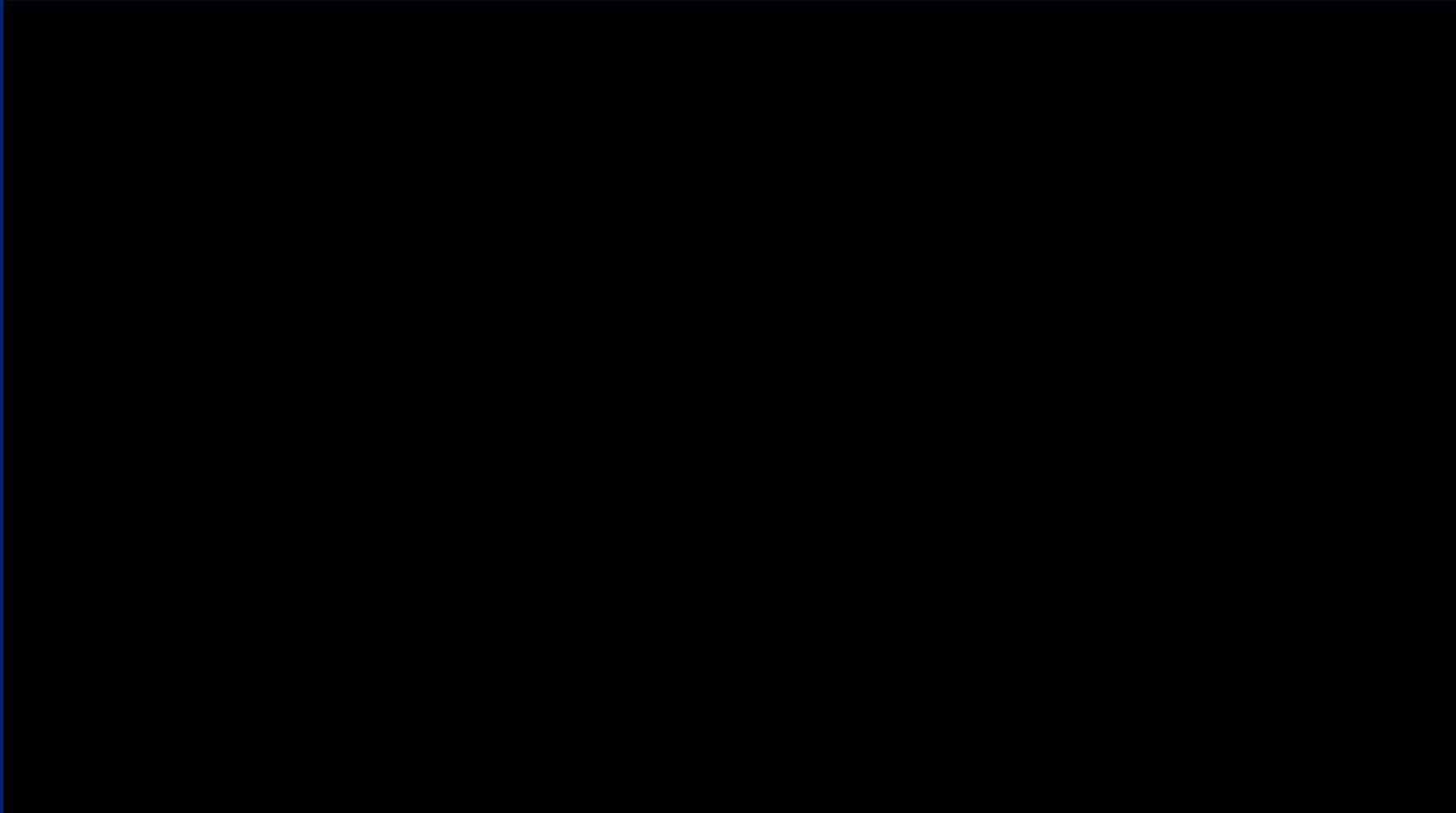
**No hay clases 19 de junio, 4 y 5 de julio**

**LAUSD**  
UNIFIED

**[lausd.org/summeroflearning](https://lausd.org/summeroflearning)**



# Welcome *Bienvenidos*





# Course Catalogue of Monthly Parent and Family Webinars

*Catálogo de Cursos de*  
**Seminarios Web Mensuales para Padres y Familias**

**Having Compassion for Ourselves:  
Guide To Help Avoid Parental Burnout**

**Tener Compasión por Nosotros Mismos:  
Guía Para Ayudar a Evitar El Agotamiento de  
Padres**

**May 8, 2024**  
**8 de Mayo, 2024**

Office of Student, Family and  
Community Engagement



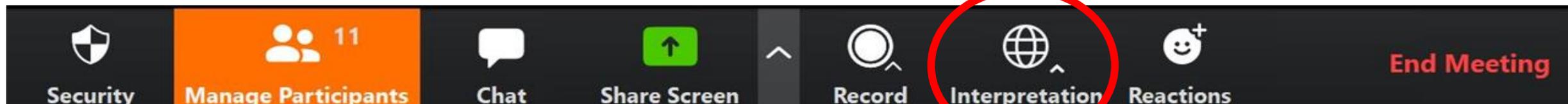


## Interpretation Services: laptop or computer

- Click on the globe icon at the bottom of the screen.
- Select the language of preference for you.
- You will engage and listen to the presentation in the language you select.

## Servicios de interpretación: computadora portátil o de escritorio

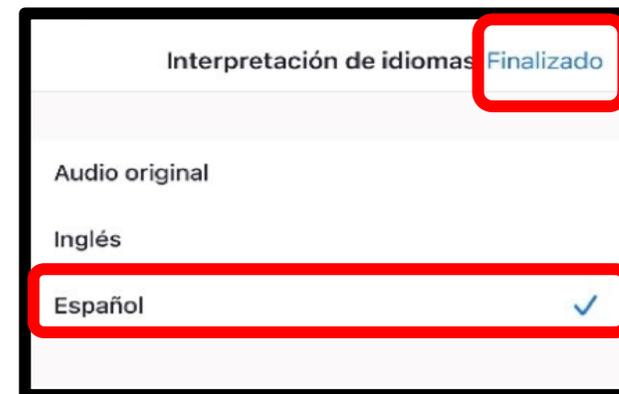
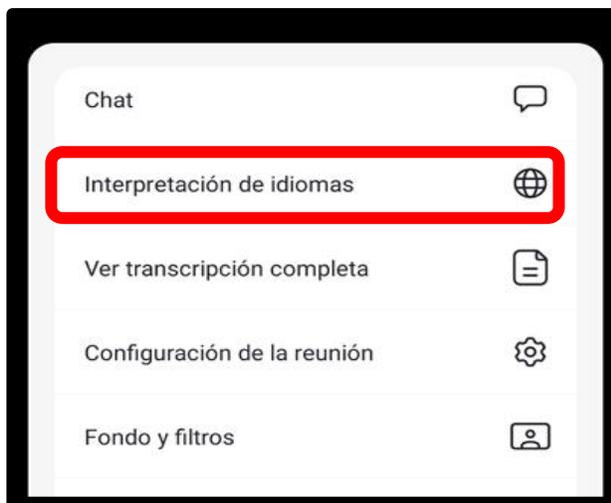
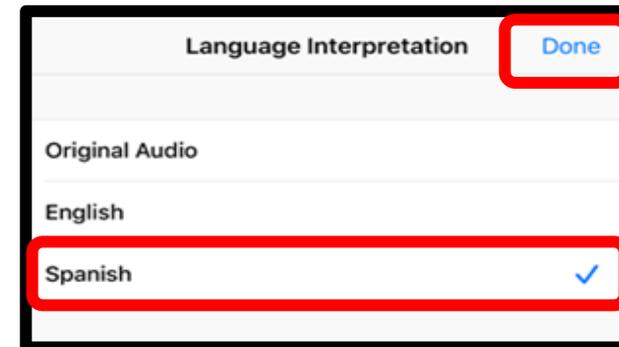
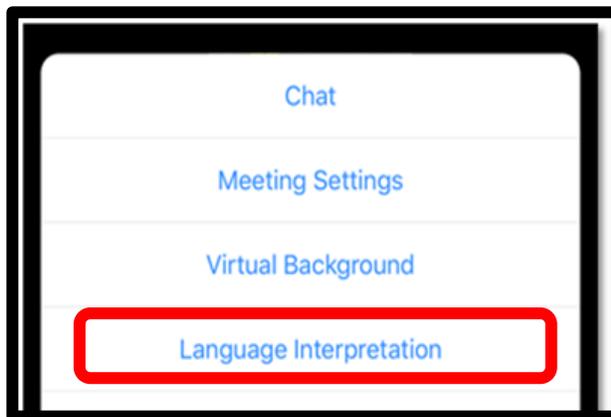
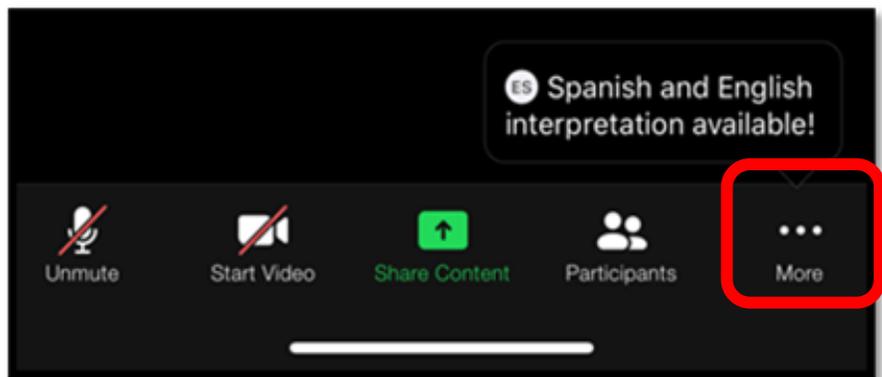
- Haga clic en el símbolo del mundo en la parte de abajo de su pantalla.
- Seleccione el idioma que le gustaría escuchar.
- Participará y escuchará la presentación en el idioma que seleccione.





# Interpretation services: mobile device

# Servicios de interpretación: dispositivo móvil





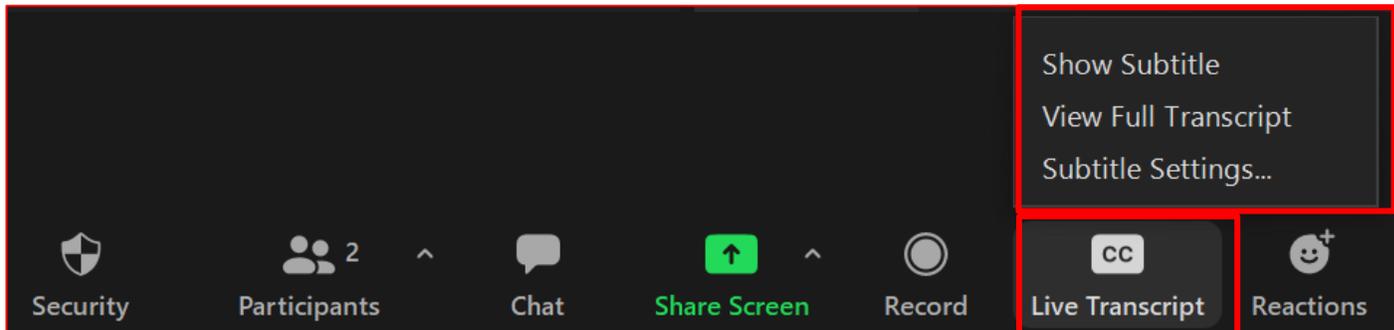
## Closed Captioning (CC): laptop or computer

## Subtítulos: computadora portátil o de escritorio

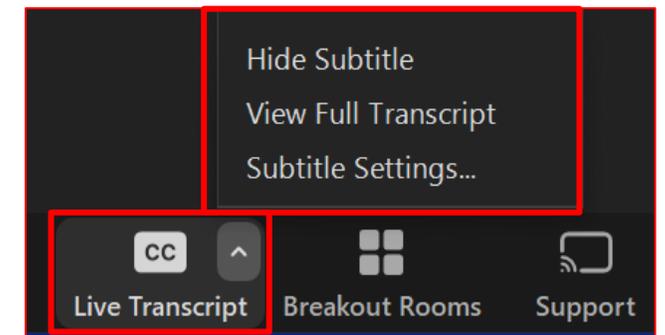
- 1) To enable Closed Captioning:
  - a) Click on **Live Transcript** below CC icon
  - b) Select **Show Subtitle** or **View Full Transcript**
- 2) To disable Closed Captioning: click CC icon and select **Hide Subtitle**

- 1) Para activar los subtítulos:
  - a) Haga clic en **Live Transcript** debajo del ícono CC
  - b) Seleccione **Show Subtitle** (mostrar subtítulo) o **View Full Transcript** (transcripción completa)
- 2) Para desactivar los subtítulos: haga clic en el ícono CC y seleccione **Hide Subtitle** (ocultar subtítulo)

1



2





# Closed Captioning (CC): mobile device

## Subtítulos (CC): dispositivo móvil

- 1) Click on the 3 dots
- 2) Click on **Meeting Settings**
- 3) Activate **Closed Captioning**, then click **Done**
- 4) This text will show on your screen
- 5) Captioning is only available in English
- 6) If you don't want CC, go back to Settings and click **Disable Live Transcript**

1) Haga clic en los 3 puntos

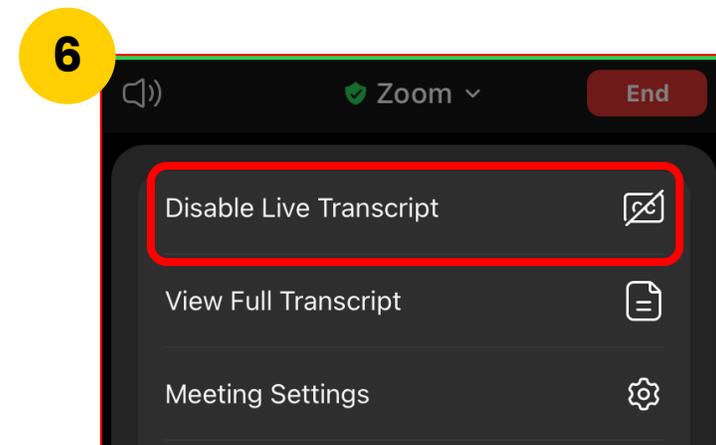
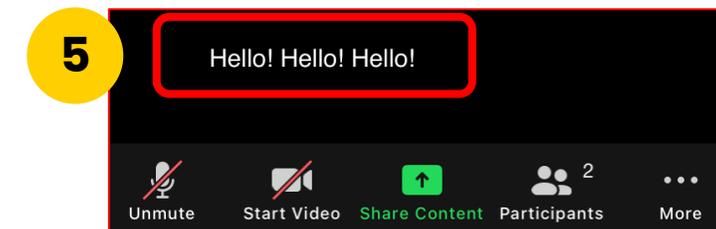
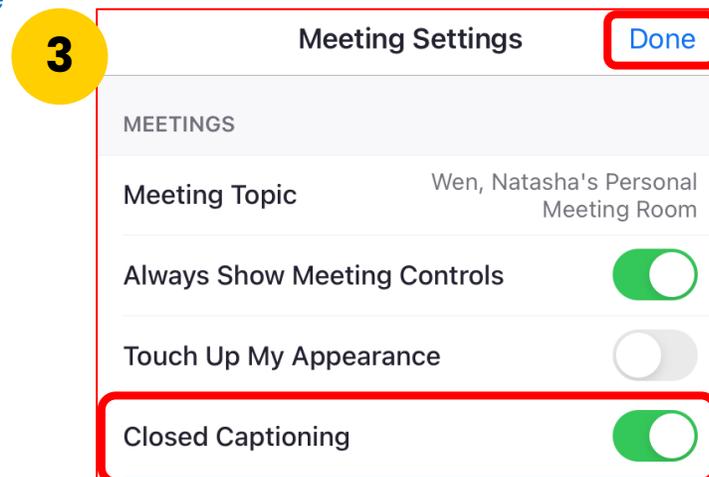
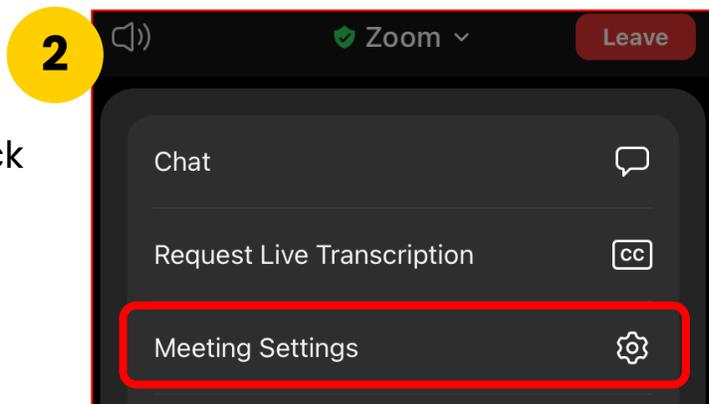
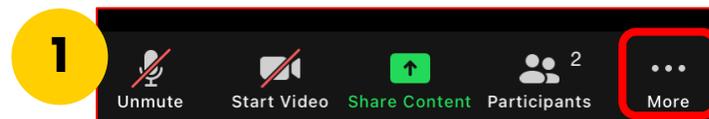
2) Haga clic en **Meeting Settings** (Configuración de la reunión)

3) Active **Closed Captioning** (subtítulos), haga clic en **Done** (Listo)

4) Este texto aparecerá en tu pantalla.

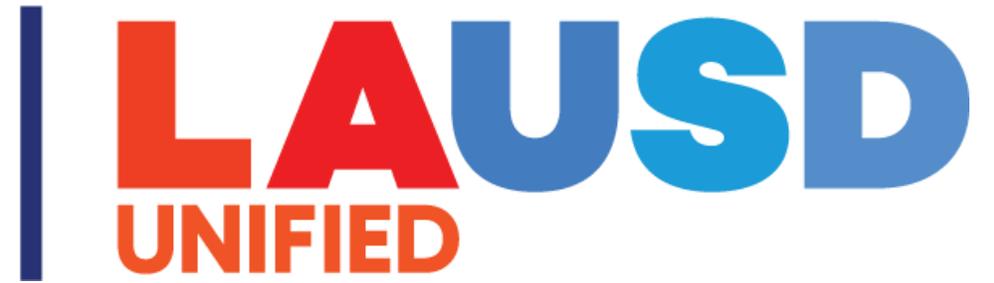
5) Los subtítulos solo están disponibles en inglés

6) Si no desea los subtítulos, vuelva a Settings (Configuración) y haga clic en **Disable Live Transcript**





Office of Student, Family and  
Community Engagement



**Greetings! ¡Saludos!**



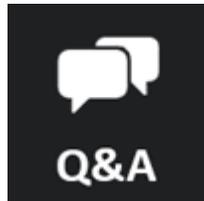
**Diane Panossian**  
Director



# Engaging on this Webinar

## Participando en este seminario web

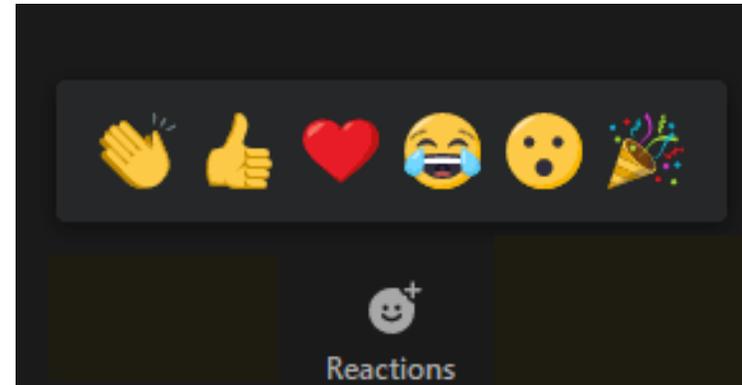
This is a Zoom webinar. Participant microphones are automatically muted and video is off.  
Este es un seminario web o webinario por medio de Zoom. Automáticamente están desactivados los micrófonos de los participantes, al igual que su video.



Ask questions  
Haga preguntas



Interact with presenters and share your ideas  
Interactúe con los presentadores y comparta sus ideas.



Use the emojis to express your reactions  
Utilice los emojis para expresar sus reacciones



## Meeting Norms

## Normas para la reunión

- 1) We will keep students as a priority.
- 2) We will use online meeting application features to respectfully present questions and comments related to the topic in discussion.
- 3) We believe that we can agree to disagree.



- 1) Mantendremos a los estudiantes como una prioridad.
- 2) Usaremos las funciones de la aplicación de reuniones en línea para presentar respetuosamente preguntas y comentarios relacionados con el tema en discusión.
- 3) Creemos que podemos aceptar estar en desacuerdo.

Office of Student, Family and  
Community Engagement



**Webinar Staff**

**Personal del Seminario Web**



Natasha Wen  
Parent Educator Coach



Dr. Heidi Mahmud  
Admin. Coordinator

# School Mental Health Staff Support

## *Personal de Apoyo de Salud Mental Escolar*



**LaKisha Johnson,**  
LCSW  
Director



**Elena Jimenez,**  
LCSW, PPSC  
Admin. Coordinator



**Maria Chua,**  
LCSW, PPSC  
Adm. Coordinator



**Kezia Miller,**  
LCSW, PPSC  
Coordinator

# Presenters and Content Creators

## *Presentadores y Creadores de Contenido*



**Gustavo D. Sagredo, LCSW PPSC**  
Mental Health Consultant



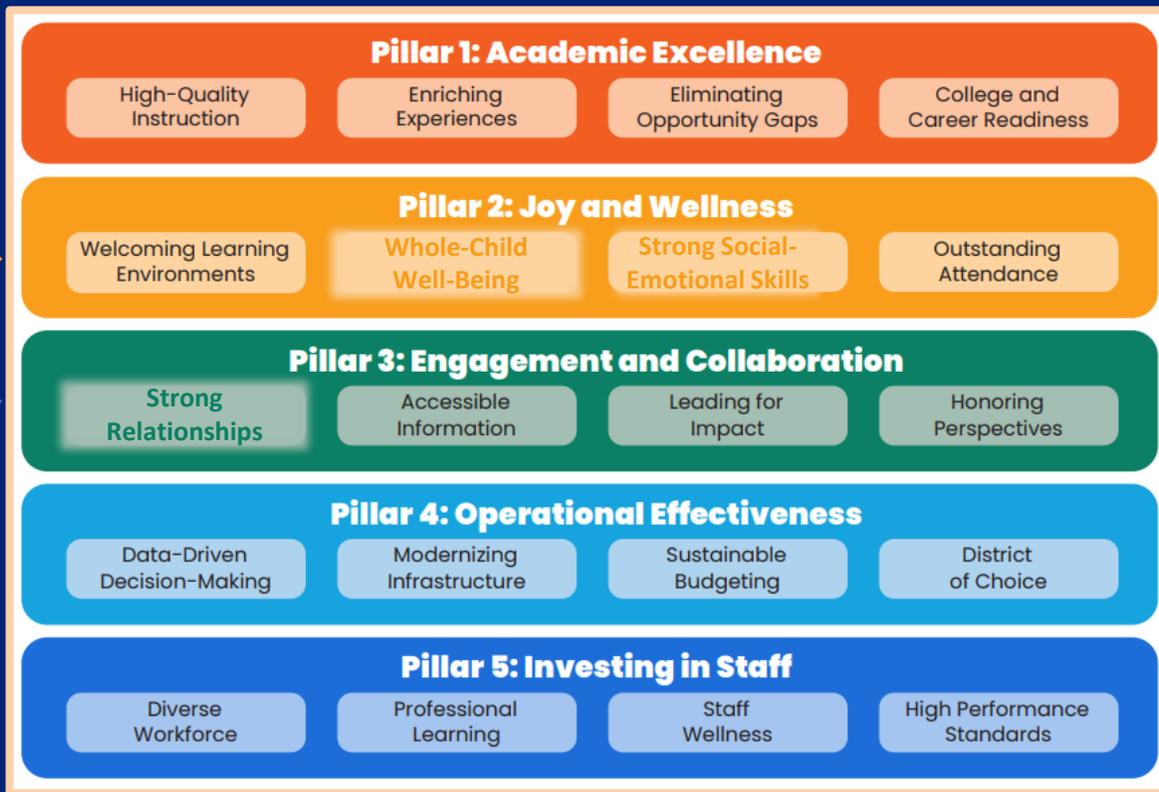
**Miguel Garcia, LCSW, PPSC**  
Mental Health Consultant



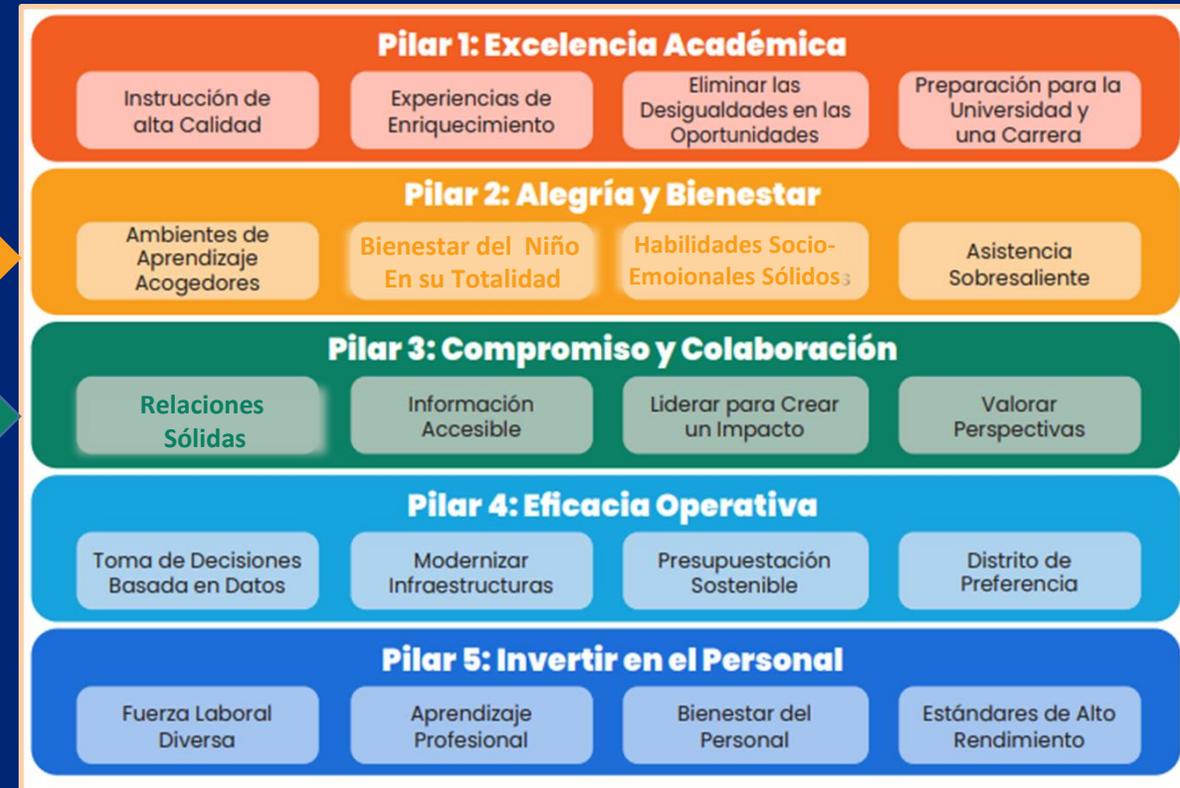
**Dalia Kabab, LCSW, PPSC**  
Psychiatric Social Worker



# Connections to LAUSD Strategic Plan



## Conexiones al Plan Estratégico del LAUSD



# Objectives / Objetivos

01

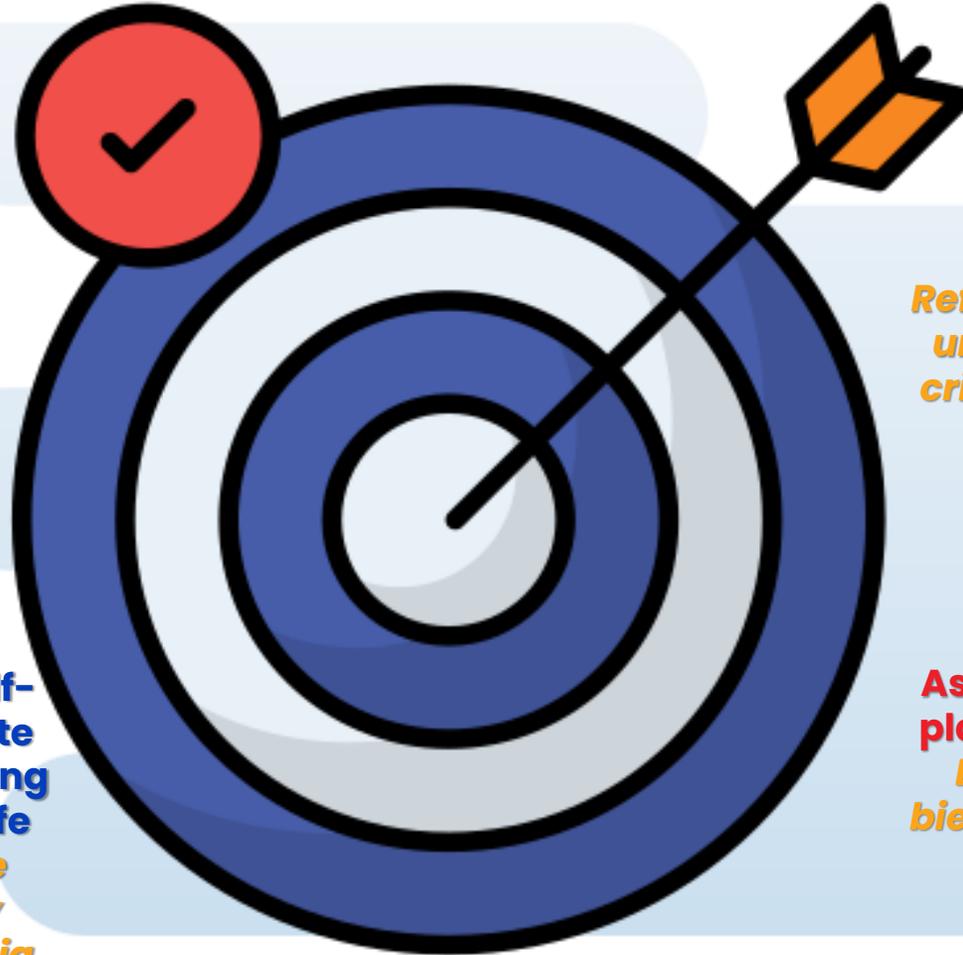
**Engage in learning about and recognizing symptoms of parental burnout**

*Participar en el aprendizaje y reconocimiento de los síntomas del agotamiento parental.*

03

**Engage in learning ways to incorporate self-care and mindfulness strategies to promote resiliency within ourselves as well as creating a positive balanced personal and family life**

*Participar en el aprendizaje de formas de incorporar estrategias de autocuidado y atención plena para promover la resiliencia en nosotros mismos, así como crear una vida personal y familiar equilibrada y positiva.*



02

**Reflect on finding a balance between family, parenting, work/home, and life**

*Reflexionar sobre la búsqueda de un equilibrio entre la familia, la crianza de los hijos, el trabajo, el hogar y la vida.*

04

**Assessing your own wellness plan and self-care strategies**

*Evaluar su propio plan de bienestar y sus estrategias de autocuidado*

# Inclusion Activity



# Actividad de inclusión

## Share on Chat:

Who has helped you become who you are? Those who have cared about you and wanted what was best for you in life. In those 10 seconds, who came to mind?



**Compartir en el chat:**  
¿Quién le ha ayudado a ser quien es? Aquellas personas que se han preocupado por usted y han querido lo mejor para usted en la vida. En esos 10 segundos, ¿quién le ha venido a la mente?

# What is Stress?

Stress is a condition that is often characterized by symptoms of physical or emotional tension. It is a reaction to a situation where a person feels threatened or anxious

## Positive

Brief increases in heart rate, mild elevations in stress hormone levels.

## Tolerable

Serious, temporary stress responses, buffered by supportive relationships.

## Toxic

Prolonged activation of stress response systems in the absence of protective relationships.

Stress can be positive (i.e. preparing for a wedding) or negative (i.e. dealing with a natural disaster or a pandemic)

Traumatic/Toxic Stress refers to a level of stress that is so intense that it is overwhelming to manage, and results in overwhelming demands placed upon the physiological system which result in a profound sense of:

Loss of Control  
**Pérdida de Control**

Vulnerability  
**Vulnerabilidad**

Immobilization  
**Inmovilización**



# ¿Qué es El Estrés?

El estrés es una afección que suele caracterizarse por síntomas de tensión física o emocional. Es una reacción ante una situación en la que una persona se siente amenazada o ansiosa

## Positivo

Breve incremento en ritmo cardíaco, leve elevación en niveles de stress hormonal

## Tolerable

Serías reacciones temporales de stress, compensadas por relaciones de apoyo.

## Tóxico

Activación prolongada de los sistemas de respuesta al stress en la ausencia de relaciones de apoyo.

El estrés puede ser positivo (por ejemplo, prepararse para una boda) o negativo (por ejemplo, hacer frente a un desastre natural o a una pandemia)

El estrés traumático/tóxico se refiere a un nivel de estrés tan intenso que resulta agobiante, y provoca una enorme sobrecarga del sistema fisiológico, dando lugar a una profunda sensación de:



# Parent Burnout

Is a "unique and context-specific syndrome resulting from enduring exposure to chronic parenting stress." Its primary symptom is overwhelming state of emotional, mental, and physical exhaustion relating to one's role as a parent.

**Low Personal Accomplishment:**  
Difficulty connecting with child  
Decrease in physical/mental wellness and care  
Feeling incompetent as a parent



# Agotamiento de Padres

Es un **síndrome único y específico a un contexto determinado, derivado de una exposición prolongada a un estrés crónico por la crianza de los hijos.** El síntoma principal es un estado **abrumador de agobio emocional, mental y físico relacionado con el papel de padre o madre.**

**Poca realización personal:**  
Dificultad para conectarse con el niño  
Menor bienestar y atención física y mental  
Sentirse incompetente como padre o madre



# Parent Burnout

# Agotamiento de Padres

**Emotional Exhaustion:**  
Fatigue with parental role  
**Very little patience**  
Dreading time spent with children  
**Hopelessness**



**Agobio Emocional:**  
*Cansancio respecto a las funciones de padre/madre*  
**Muy poca paciencia**  
*Aversión al tiempo que se pasa con los niños*  
**Desesperanza**



**Emotional Distancing:**  
**Less attentive to emotions**  
Do the bare minimum, less involved in the upbringing  
**Outside of routines, don't want to get involved**  
May no longer show love

**Distanciamiento emocional:**  
**Menos atento a las emociones**  
*Hacer lo mínimo, menos involucrado en la crianza*  
**Fuera de las rutinas, no quieren involucrarse**  
*Ya no puede mostrar amor*



# Those Vulnerable To Parental Burnout



Parents of infants are more likely to feel burned out because of meeting needs of young child as well as lack of sleep and exhaustion

Parents of teenagers risk burnout because of the demands of keeping up with their child's schedule and their mood swings can be overwhelming

Single parents or parents who feel they don't have enough emotional or practical support from their partner or co-parent

May not know how to help their child with their academic work

**Some parents have a higher risk of burning out than others**



# Aquellos Vulnerables al Agotamiento de Padres

*Los padres de bebés suelen sentirse más agotados por tener que satisfacer las necesidades de sus hijos pequeños, así como por la falta de sueño y el cansancio*

*Los padres de adolescentes corren el riesgo de agotarse por las exigencias de seguir el horario de sus hijos y sus cambios de humor pueden ser abrumadores*

*Padres solteros o padres que sienten que no tienen suficiente apoyo emocional o práctico de su pareja o su compañero(a) en la crianza de los hijos*

*Quizá no sepan cómo ayudar a su hijo con su trabajo académico*

**Algunos padres tienen más riesgo de agotarse que otros**



# Those Vulnerable To Parental Burnout



Parents of children special needs

Parents who are also caretakers for their own parents

Parents with chronic physical or mental health challenges



Parents in poverty, unstable relationships, or with other significant stressors

Stay at home parents/caregivers suffer parental burnout differently than working parents



Some parents have a higher risk of burning out than others

# Aquellos vulnerables al agotamiento de padres

Padres de niños con necesidades especiales

Padres que también cuidan de sus propios padres

Padres con problemas crónicos de salud física o mental

Padres en situación de pobreza, con relaciones inestables o con otros factores de estrés importantes

Los padres o cuidadores que se quedan en casa sufren el agotamiento parental de forma diferente a los padres que trabajan



Algunos padres tienen más riesgo de agotarse que otros

# What Happens to Parent When They Neglect Self Care?

When ANYONE neglects to take care of him or herself, they put stress on their mind and body



Cualquier PERSONA que deja de cuidarse, provoca estrés en su mente y en su cuerpo

This stress can lead to physical effects like a weaker immune system and high blood pressure

# ¿Qué les Ocorre a Los Padres Cuando No se Cuidan?

Este estrés puede tener efectos físicos como un sistema inmunológico más débil e hipertensión



También puede provocar efectos mentales como depresión y problemas para controlar la ira

Can also lead to mental effects such as depression and anger management challenges.



# What Happens to a Child When Parent Neglects Self Care ?



# ¿Qué le Ocorre a Un Niño Cuando Sus Padres No Atienden Su Cuidado Personal?

We teach our kids that it's okay to neglect things like:  
*Enseñamos a nuestros hijos que está bien no cuidar cosas como:*

Healthy eating habits  
*Hábitos de alimentación saludables*

Respecting our bodies  
*Respetar nuestro cuerpo*

Personal relationships  
*Relaciones personales*

Mental health (overall wellness)  
*Salud mental (bienestar general)*



Negative mood (i.e. irritability, exhaustion, sadness) will impact our ability to support and be there for our child.

*Un estado de ánimo negativo (irritabilidad, agotamiento, tristeza) repercutirá en nuestra capacidad para apoyar a nuestros hijos y estar a su lado.*



**Your mental health is just as important as your physical health and deserves the same quality of support.  
Your family depends on it!!!**

***Su salud mental es tan importante como su salud física y también merece la misma calidad de atención.  
!!!Su familia depende de ello!!!***

# Q&A

## Preguntas y Respuestas



# 8 Dimensions of Wellness



**What is Your Personal Protective Gear?**  
*¿Cuál es Su Equipo Personal de Protección?*

**Daily self-care practices**  
*Prácticas diarias de autocuidado*

**Strengthen our family support systems**  
*Reforzar nuestros sistemas de apoyo familiar*

**School involvement (Parent Center participation)**  
*Participación en la escuela (participación en el Centro de Padres)*

**Quality family time**  
*Pasar tiempo de calidad en familia*

**What's in Your Toolbox?**  
*¿Qué hay en su caja de herramientas?*

**Sense of Control**  
*Sentido de control*

**Spirituality**  
*Espiritualidad*



**Las 8 Dimensiones del Bienestar**

# Self-Care Definitions

**Physical-**  
Recognizing the need  
for physical activity,  
diet, sleep, nutrition



# Definiciones del Autocuidado

**Físico-**  
Reconocer la  
necesidad de  
actividad física,  
dieta, sueño,  
nutrición

**Emotional-**  
Developing skills and  
strategies to cope  
with stress



**Emocional-**  
Desarrollar habilidades  
y estrategias para  
afrontar el estrés

# Self-Care Definitions

**Psychological-**  
Recognizing the need for engaging in activities that contribute to mental wellness, such as meditation, self-reflection, boundary setting



# Definiciones del Autocuidado

**Psicológico-**  
Reconocer la necesidad de participar en actividades que contribuyan al bienestar mental, como la meditación, la autorreflexión y poner límites

**Financial-**  
Satisfaction with current and future financial situations



**Económico-**  
Satisfacción con la situación financiera actual y futuras

# In The Chat Feature / En la función "chat"

Share with us one self-care practice you engage in

*Comparta con nosotros una de las cosas que hace para su autocuidado*

**Physical**  
*Físico*



**Psychological**  
*Psicológico*



**Emotional**  
*Emocional*



**Financial**  
*Económico*



**Psychological Self-Care: Let's Practice!**  
**Autocuidado Psicológico: ¡Vamos a Practicar!**

Tune In!

A mindfulness audio activity

# Self-Care Definitions

## Social-

Developing a sense of connection and a well-developed support system



## Spiritual-

Search for meaning and purpose in the human experience



# Definiciones del Autocuidado

## Social-

Desarrollar un sentido de conexión y un sistema de apoyo bien desarrollado

## Espiritual-

Búsqueda de sentido y propósito en la experiencia humana

# Self-Care Definitions

# Definiciones del Autocuidado

## Occupational/ Professional/ Home-

Personal satisfaction and enrichment derived from one's work/role



## Ocupacional/Profesional /Hogar-

Satisfacción y enriquecimiento personal derivados del propio trabajo/funciones

## Environmental-

Involves having an organized, well maintained and clutter-free work, business and home environment; which includes minimizing waste and monitoring technology time



## Ambiental-

Implica tener un entorno de trabajo, empresarial y doméstico organizado, bien mantenido y libre de desorden; lo que incluye reducir al mínimo los residuos y controlar el tiempo dedicado a la tecnología

# In The Chat Feature / En la función "Chat"

Share with us one self-care practice you engage in

*Comparta con nosotros una de las cosas que hace para su autocuidado*

**Social**  
**Social**



**Spiritual**  
**Espiritual**



**Occupational,**  
**Professional, Home**  
**Ocupacional,**  
**Profesional, Hogar**

**Environmental**  
**Ambiental**



# Challenges to Practicing Self-Care *Desafíos Para Practicar El Autocuidado*

Falling Into a Pit of  
Despair  
*Caer en el abismo de  
la desesperación*

Implementing Self-  
Care Strategies  
*Aplicar estrategias  
de autocuidado*

Making time when those around  
you need your help  
*Hacer tiempo cuando los que le  
rodean necesitan su ayuda*

Feeling guilt and shame for  
taking time for yourself  
*Sentir culpa y pena por  
tomarse tiempo para sí mismo*

Believing those around you are  
doing fine, so you should be fine too  
*Creer que si las personas que le  
rodean están bien, usted también  
debería estar bien*

Stopping Self-Care  
Strategies Because  
I Don't Need Them  
Anymore  
*Dejar las estrategias  
de autocuidado  
porque ya no las  
necesito*

Feeling Better  
*Sentirse mejor*

Thinking I'm "Fixed"  
*Pensar que ya estoy "arreglado"*

Lack of modeling for  
self-care activities  
*Falta de modelos para las  
actividades de autocuidado*

# Self-Reflection / Autorreflexión

Which self-care practices are harder for you to engage in? And why?

*¿Qué prácticas de autocuidado le resultan más difíciles de realizar? ¿Por qué?*

Physical  
*Físicas*



Emotional  
*Emocionales*

Psychological  
*Psicológicas*



Financial  
*Económicas*

# Self-Reflection / Autorreflexión

Which self-care practices are harder for you to engage in? And why?

*¿Qué prácticas de autocuidado le resultan más difíciles de realizar? ¿Por qué?*

**Social**  
**Social**



**Spiritual**  
**Espiritual**

**Occupational,**  
**Professional, Home**  
**Ocupacional,**  
**Profesional, Hogar**



**Environmental**  
**Ambiental**

# THE SELF-REFLECTION MANIFESTO

ARE YOU LIVING YOUR LIFE TO THE **FULLEST** RIGHT NOW? WHAT DO YOU WANT TO **ACHIEVE** 1 YEAR FROM NOW? 3 YEARS? 5 YEARS?

WHERE ARE YOU LIVING RIGHT NOW - THE PAST, **FUTURE** OR **PRESENT**? WHAT WOULD YOU DO IF YOU **CANNOT FAIL**; IF THERE ARE ABSOLUTELY **NO LIMITATIONS** IN MONEY, RESOURCES, TIME OR NETWORKS?

DO YOU **LOVE** YOUR **JOB**? IF YOU HAVE **1 YEAR LEFT TO LIVE**, WHAT WOULD YOU DO? WHY/WHY NOT? HOW ABOUT 1 MONTH? 1 DAY? 1 MINUTE?

**WHO ARE YOU?** WHAT DO YOU **FEAR** MOST? WHAT ARE YOUR **VALUES**? DO YOU **REPRESENT** WHY? WHY? WHY? WHY?

WHAT ARE YOUR **BIGGEST GOALS AND DREAMS**? ARE YOU PUTTING ANY PARTS OF YOUR LIFE ON HOLD? WHY? IF YOU WERE TO **DIE TOMORROW**, WHAT WOULD BE YOUR **BIGGEST REGRET**? WHAT CAN YOU DO TO MAKE SURE THAT DOES NOT HAPPEN?

**HOW ARE YOU FEELING TODAY?** DO YOU **LOVE YOURSELF**? WHAT IS YOUR **LIFE PURPOSE**? WHO ARE THE **MOST IMPORTANT PEOPLE** TO YOU IN THE WORLD? HOW ARE YOU SHOWING THEM YOU **CARE**?

WHAT ARE YOU **BUSY WITH TODAY**? WILL THIS MATTER 1 YEAR FROM NOW? IF YOU HAVE **1 MILLION DOLLARS**, WHAT WOULD YOU DO WITH IT?

IF YOU ARE TO DO SOMETHING FOR **FREE FOR THE REST OF YOUR LIFE**, WHAT WOULD YOU WANT TO DO? WHO DO YOU **LOOK UP TO**? WHAT **INSPIRES** YOU? WHAT ARE THE **BIGGEST THINGS** ABOUT? YOU'VE LEARNED IN LIFE TO DATE?

WHAT **DRIVES** YOU? WHAT LIMITING BELIEFS ARE YOU HOLDING ON TO? ARE THEY HELPING YOU ACHIEVE YOUR GOALS? HOW CAN YOU DO THIS **BETTER** THE NEXT TIME? ARE YOU **SETTLING** FOR LESS THAN WHAT YOU ARE **WORTH**? WHY? IF YOU ARE YOURSELF 1 YEAR FROM TODAY, HOW WOULD YOU ADVISE THE YOU NOW?

WHAT IS YOUR **IDEAL LIFE**? WHAT'S THE **TOP PRIORITY** IN YOUR LIFE RIGHT NOW? WHAT ARE THE **BIGGEST ACTIONS** YOU CAN TAKE NOW TO CREATE THE **BIGGEST RESULTS** IN YOUR LIFE?

WHAT IS **ONE THING** YOU'RE GOING TO DO **DIFFERENTLY** AFTER READING THIS?

CAREER? DIET? HOME? SELF? LOOKS? LIFE PARTNER? WHAT ARE YOU DOING TO ACHIEVE THEM?

WHAT IS **ONE THING** YOU'RE GOING TO DO **DIFFERENTLY** AFTER READING THIS?

WHAT IS **ONE THING** YOU'RE GOING TO DO **DIFFERENTLY** AFTER READING THIS?

WHAT IS **ONE THING** YOU'RE GOING TO DO **DIFFERENTLY** AFTER READING THIS?

WHAT IS **ONE THING** YOU'RE GOING TO DO **DIFFERENTLY** AFTER READING THIS?

WHAT IS **ONE THING** YOU'RE GOING TO DO **DIFFERENTLY** AFTER READING THIS?

WHAT IS **ONE THING** YOU'RE GOING TO DO **DIFFERENTLY** AFTER READING THIS?

WHAT IS **ONE THING** YOU'RE GOING TO DO **DIFFERENTLY** AFTER READING THIS?

WHAT IS **ONE THING** YOU'RE GOING TO DO **DIFFERENTLY** AFTER READING THIS?

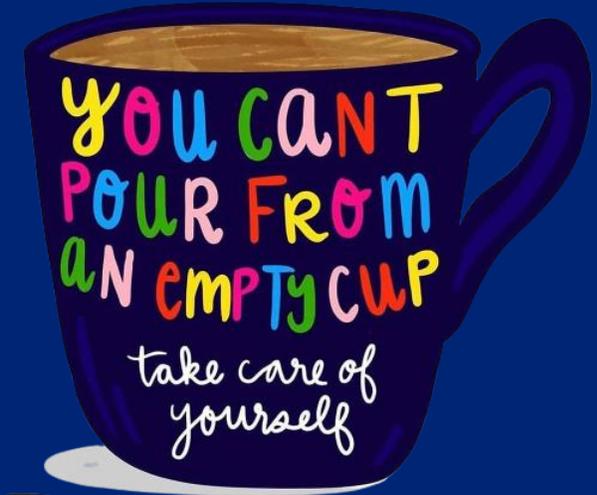
# Your Commitment to Self-Care Su Compromiso Con El Autocuidado

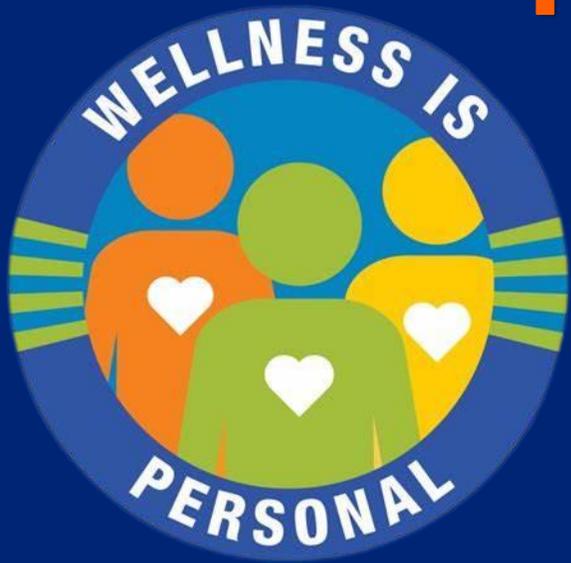
Make it part of your daily routine  
*Hágalo parte de su rutina diaria*

Find a self-care buddy  
Encuentre un compañero de autocuidado

Be a good role model  
*Sea un buen modelo a seguir*

Be flexible  
*Sea flexible*





## Your Commitment to Self-Care

### Su Compromiso Con El Autocuidado

Continue to monitor your parental burnout  
*Siga vigilando su agotamiento parental*

You are worthy of taking care of yourself  
*Usted merece cuidarse*

Be gracious and kind to yourself  
*Sea amable y gentil consigo mismo*



ESTA ES TU **VIDA.**  
HAZ LO QUE AMAS,  
Y HAZLO CON FRECUENCIA.

SI ALGO NO TE GUSTA, CÁMBIALO.  
SI NO TE GUSTA TU EMPLEO, RENUNCIA.  
SI NO TIENES SUFICIENTE TIEMPO, DEJA DE VER TV.  
SI ESTÁS BUSCANDO AL AMOR DE TU VIDA, DETENTE;  
ESTARÁ ESPERÁNDOTE CUANDO EMPIECES  
**A HACER COSAS QUE AMAS.**

DEJA DE SOBREANALIZAR, TODAS LAS EMOCIONES SON BELLAS. CUANDO COMAS, APRECIA  
**LA VIDA ES SIMPLE. CADA BOCADO.**

ABRE TU MENTE, TUS BRAZOS, Y TU CORAZÓN A COSAS Y PERSONAS NUEVAS; NUESTRAS DIFERENCIAS NOS UNEN.  
PREGÚNTALE A LA PRÓXIMA PERSONA QUE VEAS CUÁL ES SU PASIÓN,  
Y COMPARTE TU SUEÑO INSPIRADOR CON ELLA.

**VIAJA SEGUIDO;** PERDERTE, TE AYUDARÁ A ENCONTRARTE.

ALGUNAS OPORTUNIDADES SÓLO VIENEN UNA VEZ, APROVÉCHALAS.  
LA VIDA SE TRATA DE LAS PERSONAS QUE CONOCES  
Y LO QUE PUEDES CREAR CON ELLAS.

ASÍ QUE SAL, Y EMPIEZA A CREAR.

**LA VIDA ES VIVE TU SUEÑO  
CORTA. Y COMPARTE TU PASIÓN.**

# Resources/Recursos:

## School Mental Health Salud Mental Escolar

### SMH Clinic and Wellness Centers Clínica y Centros de Bienestar SMH

<https://www.lausd.org/smh>

(213) 241-3840

Mental health services for students and families are available throughout LAUSD at the Clinic and Wellness Centers. Please visit the website or contact the number for locations.

Los servicios de salud mental para estudiantes y familias están disponibles en todo LAUSD en las clínicas y centros de bienestar. Visite el sitio web o comuníquese con el número para conocer las ubicaciones.

**LAUSD**  
UNIFIED

### SCHOOL MENTAL HEALTH Clinic Locations

#### Region East:

<b>Belmont Wellness Center</b> 180 Union Pl. Los Angeles, CA 90026 T: (213) 241-4451 F: (213) 241-4465 E: <a href="mailto:smh.belmont@lausd.net">smh.belmont@lausd.net</a>	<b>Elizabeth Wellness Center</b> 4811 Elizabeth St. Cudahy, CA 90201 T: (323) 271-3650 F: (323) 271-3657 E: <a href="mailto:smh.elc@lausd.net">smh.elc@lausd.net</a>	<b>Gage Wellness Center</b> 2975 Zoe Ave. Huntington Park, CA 90255 T: (323) 826-1520 F: (323) 826-1524 E: <a href="mailto:smh.gage@lausd.net">smh.gage@lausd.net</a>	<b>Ramona Clinic</b> 231 S. Alma Ave. Los Angeles, CA 90063 T: (323) 266-7615 F: (323) 266-7695 E: <a href="mailto:smh.ramona@lausd.net">smh.ramona@lausd.net</a>
---	---	--	--

#### Region North:

<b>Balboa Student and Family Wellness Center</b> 6655 Balboa Blvd. Van Nuys, CA 91406 T: (818) 758-2300 F: (818) 996-9850 E: <a href="mailto:smh.valley@lausd.net">smh.valley@lausd.net</a>	<b>Maclay Student &amp; Family Wellness Center</b> 12451 W. Gain St. Pacoima, CA 91331 T: (818) 794-5280 F: (818) 272-2456 E: <a href="mailto:smh.valley@lausd.net">smh.valley@lausd.net</a>
--	---

#### Region South:

<b>Carson Wellness Center</b> 270 East 223rd St. Carson, CA 90745 T: (310) 847-7216 F: (310) 837-7214 E: <a href="mailto:smh.carson@lausd.net">smh.carson@lausd.net</a>	<b>Crenshaw Wellness Center</b> 3206 W. 50th St. Los Angeles, CA 90043 T: (323) 290-7737 F: (323) 290-7713 E: <a href="mailto:smh.crenshaw@lausd.net">smh.crenshaw@lausd.net</a>	<b>Drew Student &amp; Family Wellness Center</b> 1409 Firestone Blvd. Los Angeles, CA 90001 T: (213) 460-6766 F: (323) 587-3135 E: <a href="mailto:smh.drew@lausd.net">smh.drew@lausd.net</a>
<b>Locke Wellness Center</b> 316 E. 11th St. Los Angeles, CA 90061 T: (323) 418-1055 F: (323) 418-3964 E: <a href="mailto:smh.locke@lausd.net">smh.locke@lausd.net</a>	<b>San Pedro Clinic</b> 704 W. 8th St. San Pedro, CA 90731 T: (310) 832-7545 F: (310) 833-8580 E: <a href="mailto:smh.sanpedro@lausd.net">smh.sanpedro@lausd.net</a>	<b>Washington Wellness Center</b> 1555 W. 110th St. Los Angeles, CA 90047 T: (323) 241-1909 F: (323) 241-1918 E: <a href="mailto:smh.washington@lausd.net">smh.washington@lausd.net</a>
<b>YES Academy Student &amp; Family Wellness Center</b> 6505 8th Ave. Los Angeles, CA 90043 T: (213) 684-6500 F: (323) 778-7804 E: <a href="mailto:smh.yes@lausd.net">smh.yes@lausd.net</a>		<b>97th St. Clinic</b> 439 W. 97th St. Los Angeles, CA 90003 T: (323) 754-2856 F: (323) 754-1843 E: <a href="mailto:smh.97@lausd.net">smh.97@lausd.net</a>

# Resources/Recursos:

LAUSD Student and Family Wellness Hotline  
(213) 241-3840 Option 2  
*8am-4:30pm Monday-Friday*

LAUSD Early Childhood Mental Health Consultation Line  
(213) 443-0165  
*8am-4:30pm Monday-Friday*  
*Trauma and Resilience Informed Early Enrichment Program (TRiEE)*

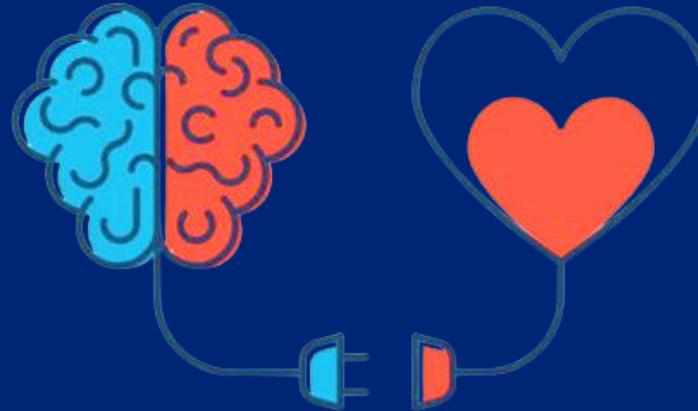
LA County of Department of Mental Health  
ACCESS (800) 854-7771  
*24 hour Monday-Sunday, including holidays*

National Suicide Prevention Lifeline  
988  
*24 hour Monday-Sunday*

211 LA County  
211 or [211la.org](http://211la.org)  
*24 hour Monday-Sunday, including holidays*

LA County of Department of Public Health  
InfoLine (833) 540-0473  
*8am-8pm Monday-Sunday*

Connect your child to essential prevention, primary health, and mental health services  
Conectar a su hijo(a) con los servicios esenciales de prevención, salud primaria y salud mental



LAUSD Línea Directa de Bienestar Estudiantil y de Familias  
(213) 241-3840 Opción 2  
*8am-4:30pm Lunes a Viernes*

LAUSD Línea de Consulta de Salud Mental en La Primera Infancia  
(213) 443-0165  
*8am-4:30pm Lunes a Viernes*  
*Programa de Enriquecimiento Temprano Informado Sobre Trauma y Resiliencia (TRiEE)*

Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles  
ACCESS (800) 854-7771  
*24 horas Lunes a Domingo, incluidos los días festivos*

Red Nacional de Prevención del Suicidio  
988  
*24 horas Lunes a Domingo*

211 LA County  
211 or [211la.org](http://211la.org)  
*24 horas Lunes a Domingo, incluidos los días festivos*

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles  
Infoline (833) 540-0473  
*8am-8pm Lunes a Domingo*

SMH | LAUSD  
UNIFIED

# Q&A

# Preguntas y Respuestas





# Review of Learning

- 1. Engage in learning about and recognizing symptoms of parental burnout**
- 2. Reflect on finding a balance between family, parenting, work/home, and life**
- 3. Engage in learning ways to incorporate self-care and mindfulness strategies to promote resiliency within ourselves as well as creating a positive balanced personal and family life**
- 4. Assessing your own wellness plan and self-care strategies**

# Repaso del Aprendizaje

- 1. Participar en el aprendizaje y reconocimiento de los síntomas del agotamiento parental.**
- 2. Reflexionar sobre la búsqueda de un equilibrio entre la familia, la crianza de los hijos, el trabajo, el hogar y la vida.**
- 3. Participar en el aprendizaje de formas de incorporar estrategias de autocuidado y atención plena para promover la resiliencia en nosotros mismos, así como crear una vida personal y familiar equilibrada y positiva.**
- 4. Evaluar su propio plan de bienestar y sus estrategias de autocuidado**



# How did we do?

# ¿Cómo nos fue?

Please take a few minutes to tell us how beneficial this workshop was for you.

Por favor tome unos minutos para contarnos qué tan beneficioso fue este taller para usted.

## 1. How Did We Do? / ¿Como lo hicimos? (Rating Scale)

1: Not Beneficial / No beneficioso, 5: Extremely Beneficial / Extremadamente beneficioso

1	2	3	4	5
				

# Call to Action



# Llamada a la Acción

What is something you learned today that you would like to put into practice or share with others? Let us know in chat!



¿Qué es algo que aprendió hoy que le gustaría poner en práctica o compartir con otros? ¡Díganos en el chat!



# Evaluation



# Evaluación

Please take a few minutes to tell us how this workshop supported your learning.

Por favor tome unos minutos para informarnos cómo este taller apoyó su aprendizaje.

<https://bit.ly/FAW2024-05-08>

2024 05.08 Compassion for ourselves

English

Spanish

## SESSION EVALUATION

1. Select the date of the session. \*



---

2. Please select your school type (e.g., elementary) and then select your school's name from the drop-down menus below. If you are not connected with a school, please go to the next question.  
If your school has more than one type (e.g., K-12), you can select any of the school types it serves (e.g., elementary, middle, and high).  
School names that start with a number are listed first, followed by remaining schools in alphabetical order. If your school is a magnet school, please select the regular campus.

Type



## Are You Ready to Buy a Home? Learn more with Habitat LA

Purchasing a home is a big step and the process can seem overwhelming. Where do you even begin? At Habitat for Humanity of Greater Los Angeles (Habitat LA), we're here to help you on your pathway to homeownership. This webinar will help you decide if homeownership is right for you and if you can afford to purchase a home right now.

We will also provide information on our programs, upcoming opportunities and how to apply. At Habitat LA, our vision is a world where everyone has a decent and affordable place to live, and we want to help you realize your dream of homeownership!

## ¿Están Listos para Comprar Casa? Aprendan Más al Respecto con Habitat LA

Comprar casa es un gran paso y el proceso puede parecer abrumador. ¿Por dónde se empieza? En Habitat for Humanity of Greater Los Angeles (Habitat LA), estamos aquí para ayudarles en el camino hacia la propiedad de su vivienda. Este webinar les ayudará a decidir si ser propietarios de vivienda es conveniente para ustedes y si comprar casa está a su alcance en este momento. También proporcionaremos información sobre nuestros programas, próximas oportunidades y cómo presentar una solicitud. En Habitat LA, nuestra visión es un mundo donde todos tengan un lugar digno y accesible para vivir, ¡y queremos ayudarles a realizar su sueño de ser propietarios de vivienda!

### NORTH NORTE

- May 21, 2024
- 8:30-10:00am
- Haddon AVE STEAM Academy
- 10115 Haddon Ave, Pacoima 91331
- <https://lausd.zoom.us/j/87145056563>

### SOUTH SUR

- May 14, 2024
- 9:00-10:30am
- Figueroa Street Elementary School
- 510 W 111th St, Los Angeles, CA 90044
- <https://lausd.zoom.us/j/82987029846>

### EAST ESTE

- May 7, 2024
- 9:00-10:30am
- South East High School
- 2720 Tweedy Bl, South Gate, CA 90280
- <https://lausd.zoom.us/j/82374152102>

### WEST OESTE

- May 28, 2024
- 8:30-10:00am
- 54th St Elementary School
- 5501 S. Eileen Ave. Los Angeles, CA 90043
- <https://lausd.zoom.us/j/87450317497>

# Upcoming Webinars



# Próximos seminarios web

Date: Monday, May 13, 2024  
Time: 5:30–7:00pm

Topic: **Parents' Rights and Responsibilities Part 1: Parent and Family Bill of Rights and Responsibilities**

[LAUSD.org/familyacademy](https://LAUSD.org/familyacademy)

Fecha: Lunes, 13 de mayo, 2024  
Hora: 5:30–7:00pm

Tema: **Derechos y Responsabilidades de los Padres – 1ª. Parte: Derechos y Responsabilidades de los Padres y las Familias**

[LAUSD.org/familyacademy](https://LAUSD.org/familyacademy)

Date: Wednesday, May 15, 2024  
Time: 5:30–7:00pm

Topic: **Parents' Rights and Responsibilities Part 2: Unity in Transparency: Parents and the Office of the Inspector General (OIG)**

[LAUSD.org/familyacademy](https://LAUSD.org/familyacademy)

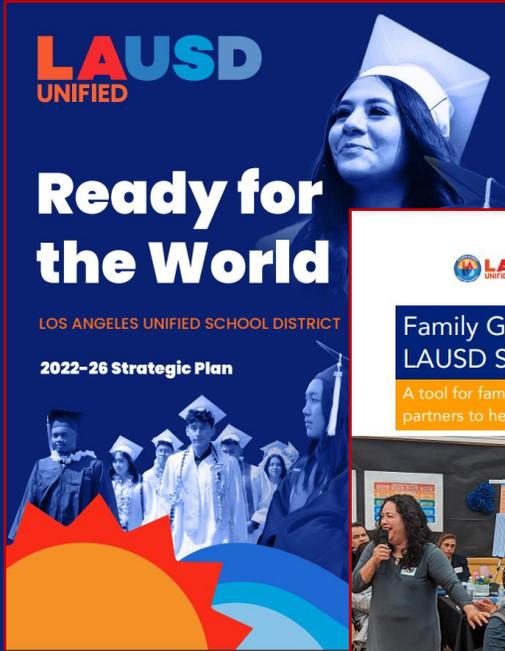
Fecha: Miércoles, 15 de mayo, 2024  
Hora: 5:30–7:00pm

Tema: **Derechos y Responsabilidades de los Padres – 2ª. Parte: Unión en la Transparencia: Padres y la Oficina del Inspector General (OIG)**

[LAUSD.org/familyacademy](https://LAUSD.org/familyacademy)

# Family Guide to the LAUSD Strategic Plan

# Guía para Familias del Plan Estratégico de LAUSD



**PILAR 1: ACADEMIC EXCELLENCE**

**A | High quality instruction**  
LAUSD schools will consistently implement high-quality instruction to improve student outcomes.

**Q What to look for**

Teachers deliver instruction that is high quality, rigorous, standards based, and culturally responsive.

My principal regularly observes classroom instruction and provides feedback to improve practice.

Teachers are supported with high-quality, ongoing professional development and coaching for effective teaching, learning, and leadership.

Newly hired teachers receive targeted professional development and coaching.

Data is being used regularly to guide instruction and personalize student learning.

8 Family Guide to the LAUSD Strategic Plan

**PILAR 1: EXCELENCIA ACADÉMICA**

**A | Instrucción de alta calidad**  
Las escuelas del LAUSD ofrecerán consistentemente una instrucción de alta calidad para mejorar los resultados de los estudiantes.

**Q Qué buscar**

Los maestros brindan una instrucción que es de alta calidad, rigurosa, basada en estándares y culturalmente receptiva.

Mi director observa con regularidad la instrucción en el salón de clases y provee sus observaciones para mejorar la práctica.

Los maestros son apoyados a través de oportunidades de desarrollo profesional de alta calidad y continuo para lograr enseñanza, aprendizaje y liderazgo efectivo.

Los maestros recién contratados reciben desarrollo profesional y capacitaciones específicas.

Se usan regularmente los datos para dirigir la instrucción y personalizar el aprendizaje del estudiante.

8 Guía Para Familias del Plan Estratégico de LAUSD

<https://bit.ly/ips-FamilyGuide>

# Family Guide to the LAUSD Strategic Plan: page 9

## Guía para Familias del Plan Estratégico de LAUSD: página 9

### ? What to ask

- ❑ How do I know my child is on track academically? How do I know if my child needs additional support?
- ❑ How can we work together to support my student's academic progress and
- ❑ What does high-quality instruction look like? How do I know this is high-quality instruction?
- ❑ What high-quality

#### Pro-tip:

Remember, these questions can be personalized. Ask questions that address the needs of your specific student (e.g., if you have an English learner, ask your principal how they are supporting English learners to reclassify).

### ? Qué preguntar

- ❑ ¿Cómo puedo saber si mi hijo está en camino académicamente? ¿Cómo sé si mi alumno necesita apoyo adicional?
- ❑ ¿Cómo podemos trabajar juntos para apoyar el progreso académico de mi alumno y el de todos los alumnos en la escuela?
- ❑ ¿Cómo se ve la instrucción de alta calidad en su escuela? En que debería fijarme para saber que esto está ocurriendo?
- ❑ ¿Qué materiales didácticos de alta calidad utilizan los maestros día a día?

#### Pro-tip:

Recuerde que se pueden personalizar estas preguntas. Haga preguntas que aborden las necesidades específicas de su alumno (por ejemplo, si usted tiene un alumno que sea aprendiz de inglés, pregunte a su director cómo están apoyando a los aprendices de inglés para su reclasificación).

# Inclusion Activity



# Actividad de inclusión

## Share on Chat:

Who has helped you become who you are? Those who have cared about you and wanted what was best for you in life. In those 10 seconds, who came to mind?



**Compartir en el chat:**  
¿Quién le ha ayudado a ser quien es? Aquellas personas que se han preocupado por usted y han querido lo mejor para usted en la vida. En esos 10 segundos, ¿quién le ha venido a la mente?

Vinaka, Kōszönöm, Maake, Asante, Shukria, Dhanyavadagalu, Manana, Dankon, 감사합니다, Dankscheen, Kam Sah Hammida, ار كاش, Mauruuru, Biyan, Matondo, Dank Je, Dzierkuje, Arigato, Chokrane, Diolch i Chi, Terima Kasih, Taiku, Tack, Blagodaram, Ngiyabonga, Juspaxar, Grazas, Gracias, Mochchakkeram, Ua Tsaug Rau Koj, Bedankt, Dakujem, धन्यवाद, cảm ơn bạn, Khap, Paldies, Tingki, Gratias Tibi, Obrigado, Dekuji, Nirringrazzjak, Hvala, Di Ou Mesi, Kia Ora, Kop Khun, Khap, ありがとう, Suksamat, Rahmat, Matur Nuwun, 谢, Welalin, Merci, Go Raibh Maith Agat, Djiere Dieuf, Eskerrik Ask, Misaoitra, Matur Nuwun, 谢, Xbala, Danke, Merc, Salamat, ๒๐๒๐๒๐๒๐๒๐๒๐, Najis Tuke



Office of Student, Family and  
Community Engagement

**LAUSD**  
UNIFIED



Fun  
Food  
Prizes  
Books  
Music  
Free Eyeglasses  
Free Dental Cleaning

**May 11, 2024**  
**11am- 3pm**

Cleveland Charter High School  
8140 Vanalden Ave  
Reseda, CA 91335

**All Are Welcome!**

Register Here:

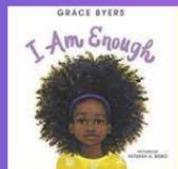
[forms.gle/6cypm5zZTyvDnqLP7](https://forms.gle/6cypm5zZTyvDnqLP7)



For More Information:

Kimberly Wright [kmw0987@lausd.net](mailto:kmw0987@lausd.net)

Featuring  
Children's Book Author and  
Actress  
Grace Byers



Diversion familiar  
Comida  
Libros  
Música  
Lentes de vista gratis  
Limpieza dental gratis  
Regalos

**Mayo 11, 2024**  
**11am- 3pm**

Cleveland Charter High School  
8140 Vanalden Ave.  
Reseda, CA 91335

**Todos son bienvenidos!**

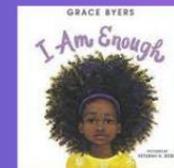
RSVP:

[forms.gle/6cypm5zZTyvDnqLP7](https://forms.gle/6cypm5zZTyvDnqLP7)



Para mas informacion:  
Kimberly Wright [kmw0987@lausd.net](mailto:kmw0987@lausd.net)

Aurora de libros para niños  
Grace Byers



[lausd.org/summeroflearning](https://lausd.org/summeroflearning)



# 2024 VERANO DE APRENDIZAJE

**20 de junio a 19 de julio**

**Día de descanso estudiantil: 18 de junio**

**No hay clases 19 de junio, 4 y 5 de julio**

**LAUSD**  
UNIFIED

**[lausd.org/summeroflearning](https://lausd.org/summeroflearning)**