



Welcome *Bienvenidos*



Course Catalogue of Monthly Parent and Family Webinars

*Catálogo de cursos de
Seminarios web mensuales para padres y familias*

How to be a Resilient Family

Cómo ser una familia con resiliencia



August 22, 2022

22 de agosto de 2022





Greetings from the Office of Parent and Community Services

Saludos desde la Oficina de Servicios para Padres y la Comunidad



**Antonio Plascencia, Director
Los Angeles Unified School District**



**Diane Panossian, Director
Los Angeles Unified School District**

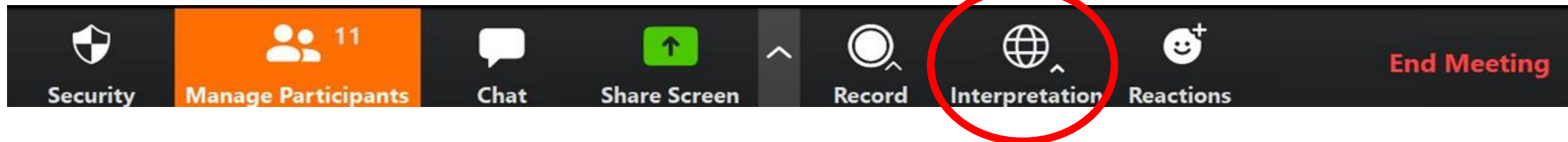


Interpretation Services: laptop or computer

- 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

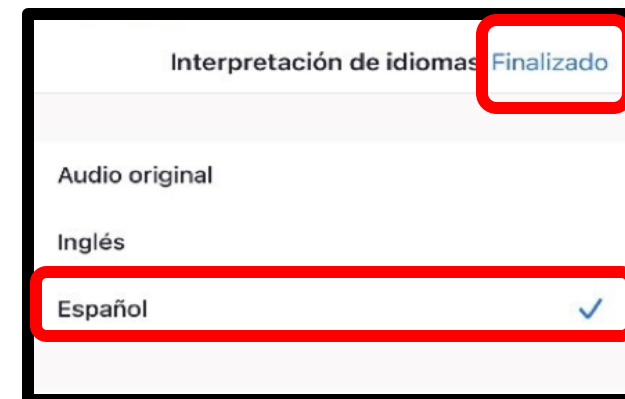
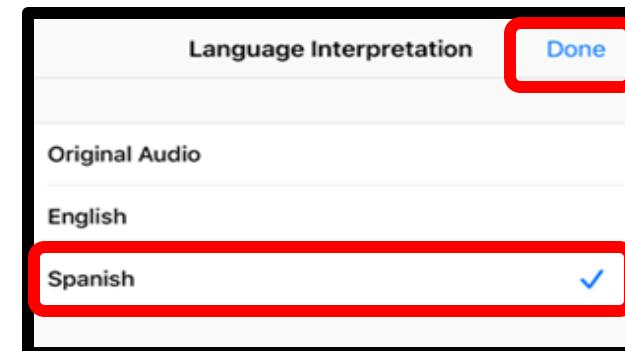
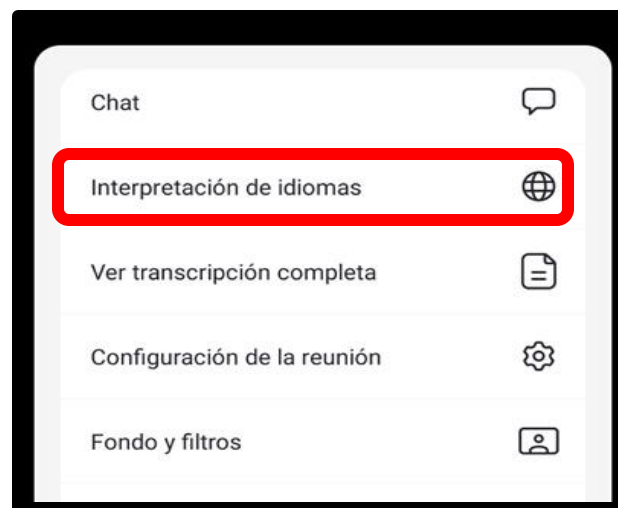
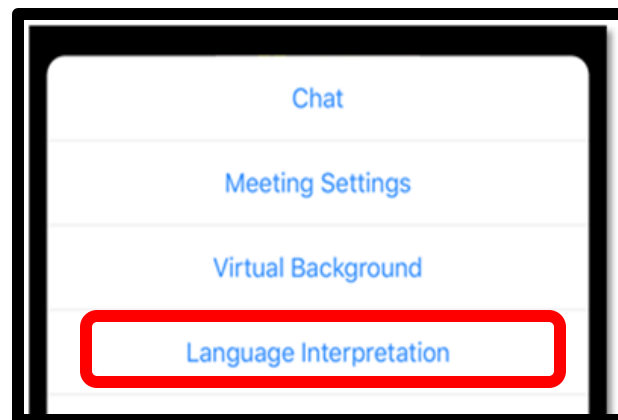
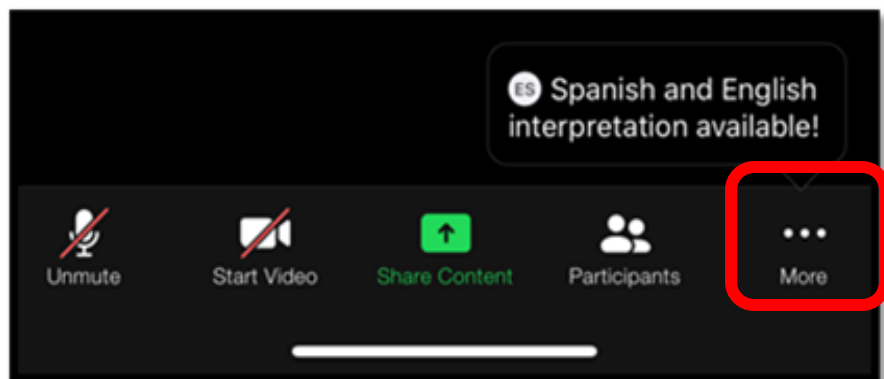
- *Haga clic en el símbolo del mundo en la parte de abajo de su pantalla.*
- *Seleccione el idioma que le gustaría escuchar.*
- *Participará y escuchará la presentación en el idioma que seleccione.*





Interpretation services: mobile device

Servicios de interpretación: dispositivo móvil





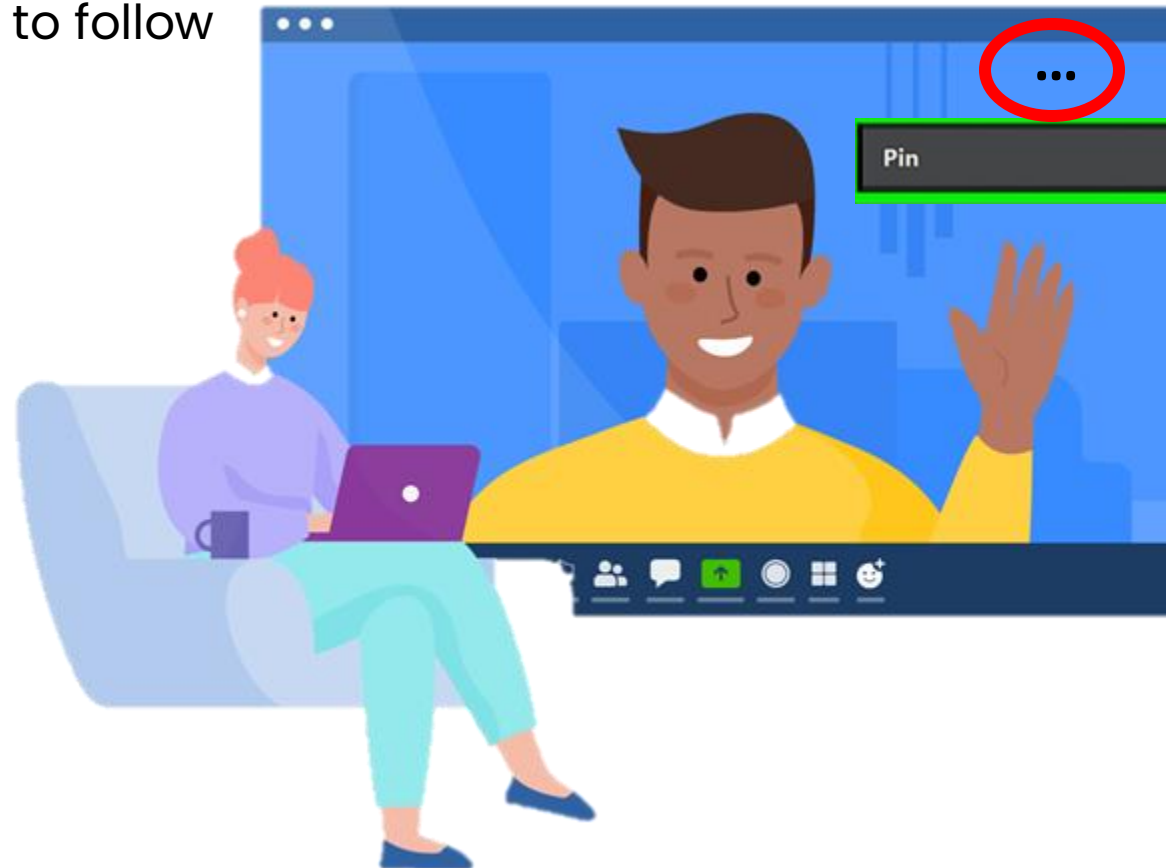
American Sign Language (ASL)

Lenguaje de Señas Americano (ASL, siglas en inglés)

- Hover over the image of our ASL team.
- Click on the three dots.
- Pin the image to follow during the presentation.

- Coloque el cursor sobre la imagen de nuestro equipo de ASL.
- Haga clic en los tres puntos.

- Fije la imagen haciendo clic sobre Pin para seguir la imagen durante la presentación.





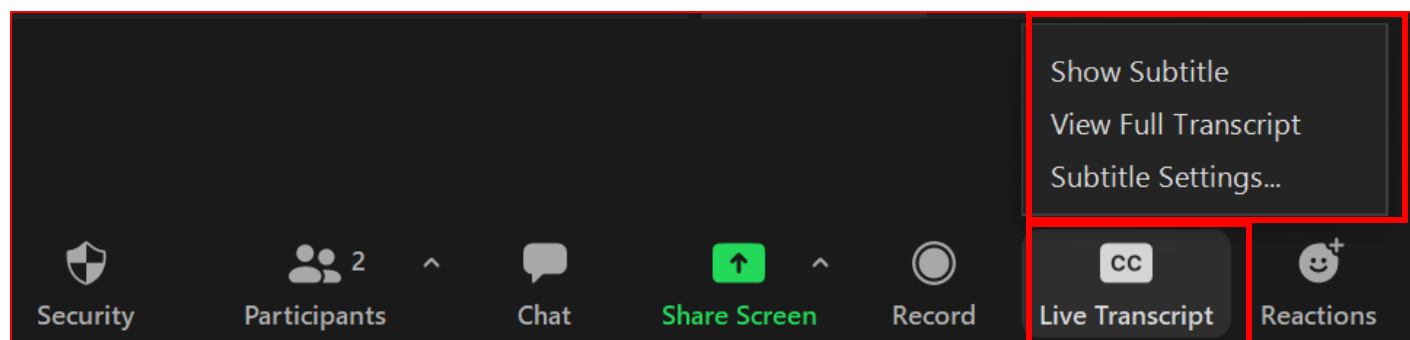
Closed Captioning (CC): laptop or computer

- 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**

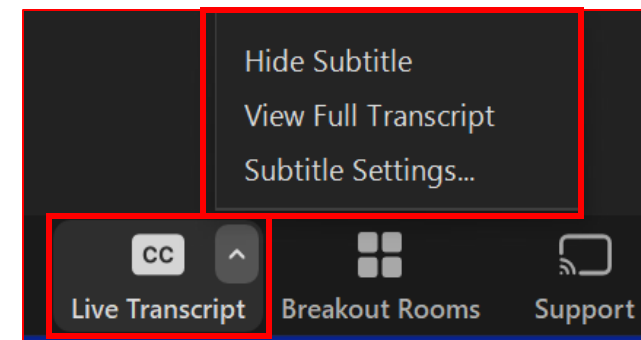
Subtítulos: computadora portátil o de escritorio

- 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 icono CC y seleccione **Hide Subtitle** (ocultar subtítulo)

1



2



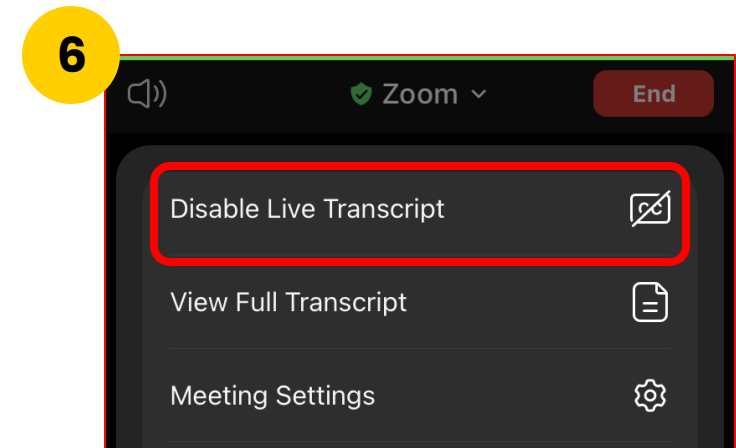
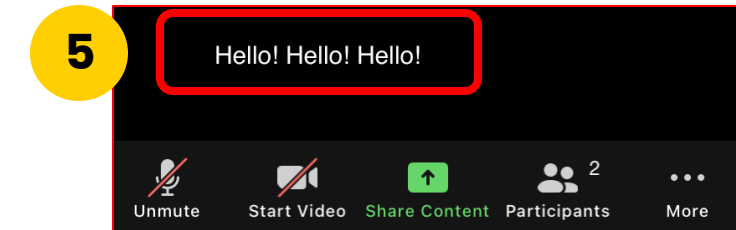
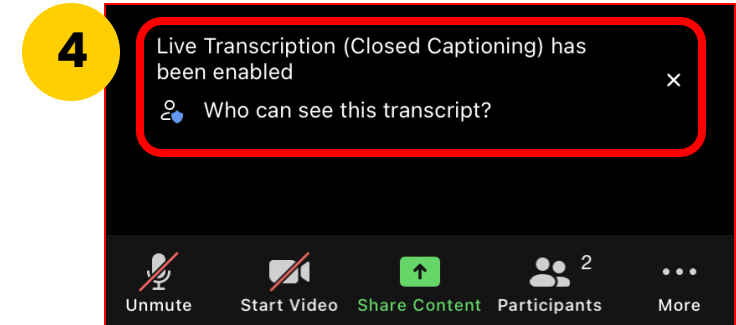
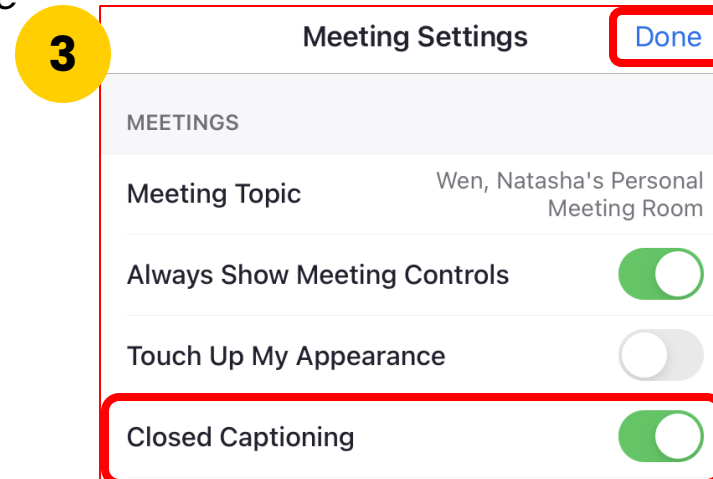
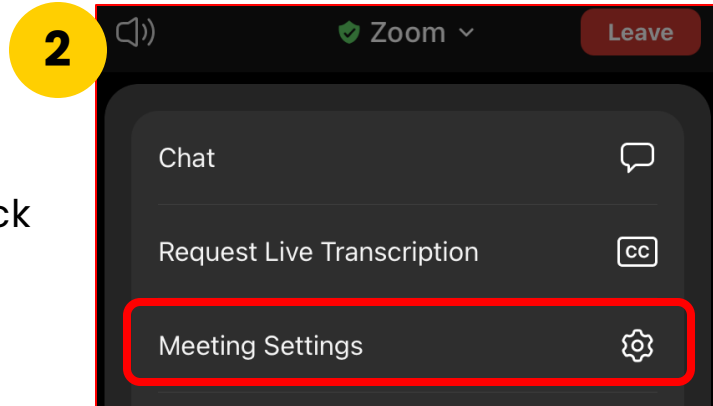
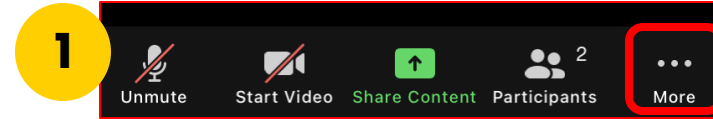


Closed Captioning (CC): mobile device

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**

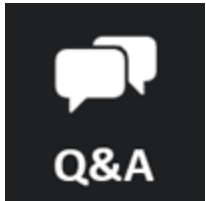




Engaging on this Webinar *Participando en este seminario web*

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 presenter and
share your ideas
*Interactúe con los
presentadores y comparta
sus ideas.*

Participate in Zoom Polls
*Participe en las encuestas de
Zoom*



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.*

LAUSD 2022–2026 Strategic Plan

Pillar 3: Engagement and Collaboration

Establish a Family Academy to equip families with the skills, information, and networking opportunities to support students' academic and social-emotional success (Strategic Plan, Page 41)

Plan Estratégico de LAUSD 2022–2026

Pilar 3: Participación y Colaboración

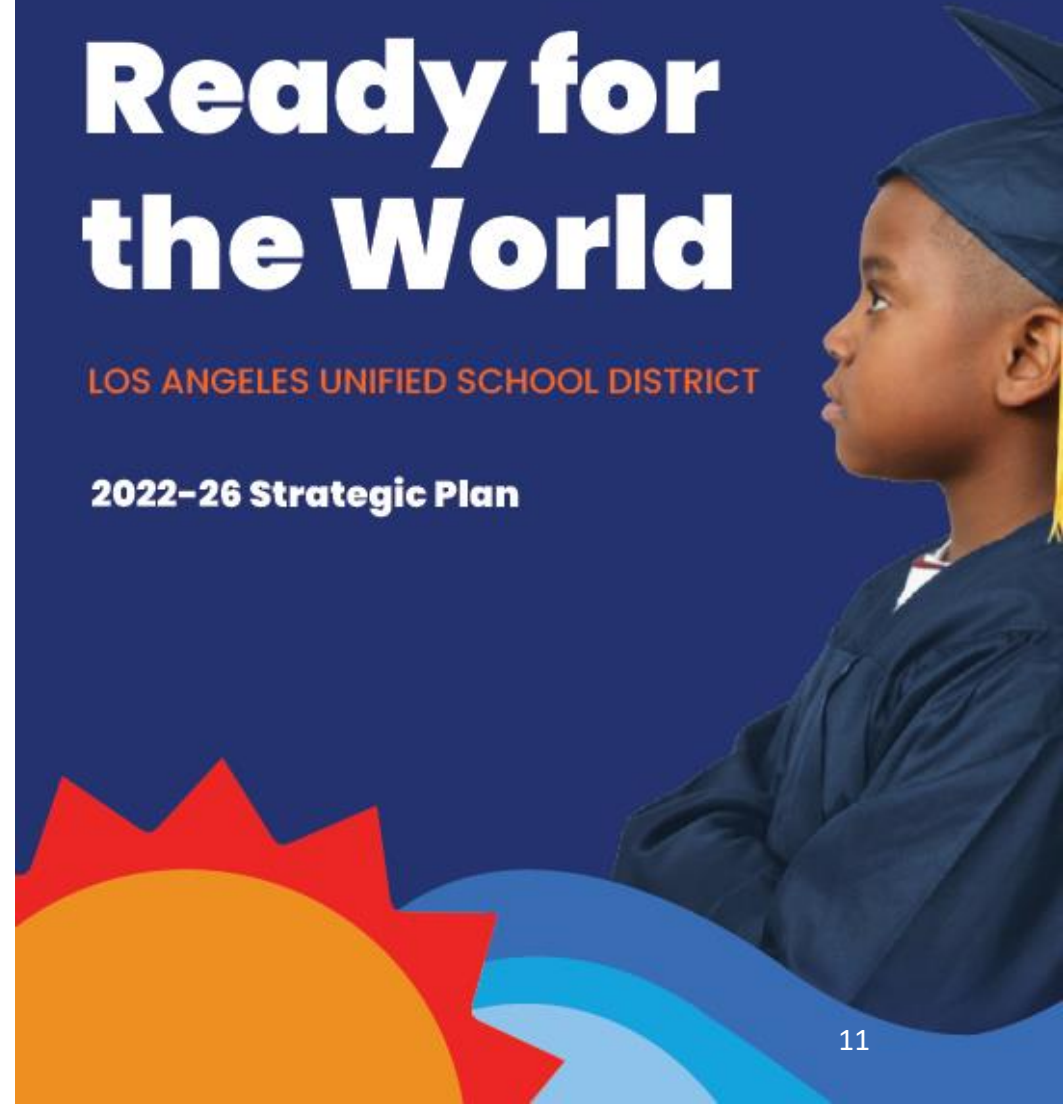
Establecer una Academia para las Familias para dar a las familias las destrezas, información, y oportunidades de redes de comunicación para apoyar el éxito académico y social-emocional de los estudiantes (Plan Estratégico)



Ready for the World

LOS ANGELES UNIFIED SCHOOL DISTRICT

2022–26 Strategic Plan





Webinar Staff

Personal del Seminario Web



Natasha Wen, Parent Educator Coach
Office of Parent and Community Services

*Natasha Wen, Asesora Pedagógica de Padres
Oficina de Servicios para
Los Padres y la Comunidad*



Dr. Heidi Mahmud, Specialist
Office of Parent and Community Services

*Dra. Heidi Mahmud, Especialista
Oficina de Servicios para
Los Padres y la Comunidad*



Inclusion Activity

Share in Chat:

Mindful Monday

Use a "feelings thermometer" to check-in with yourself.

Feeling our best = green zone

A little uncomfortable = yellow zone

Uncomfortable = orange zone

Extremely uncomfortable = red zone

Where are you right now?



Actividad de integración

Comparta en el chat:

Lunes de conciencia plena

Use el termómetro de los sentimientos para determinar cómo se siente.

Me siento muy bien = zona verde

Un poco incómodo = zona amarilla

Incómodo = zona naranja

Muy incómodo = zona roja

¿En qué zona está ahorita?





Student Health and Human Services

Servicios Estudiantiles de Salud y Humanos



M. Alejandra Acuña, Ph.D., LCSW, PPSC
Student Health and Human Services (SHHS)
Servicios Estudiantiles de Salud y Humanos
Los Angeles Unified School District
Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles



2022-23

**Parent /
Caregiver
Roadmap** for
Social-Emotional
Wellbeing and
Academic
Success v.2

2022-23

***Camino de Guía
para padres /
proveedores de
cuidado
para el bienestar
social emocional y
el éxito académico***
v.2





How to be a Resilient Family

Cómo ser una familia resiliente

How can I feel
safe?

1. What we eat
2. How much we sleep
3. Are we having fun and managing stress?
4. Are we doing activities that get our blood flowing?
5. Is there balance in our daily lives?

1. *Lo que comemos*
2. *Cuánto dormimos*
3. *¿Nos estamos divirtiendo y manejando el estrés?*
4. *¿Estamos participando en actividades que hacen que nuestra sangre fluya?*
5. *¿Hay equilibrio en nuestra vida diaria?*



Los Angeles Unified School District
Student Health & Human Services

Introduction and Location of Self/*Introducción y ubicación del yo* *Alejandra Acuña, PhD, LCSW*

Training & Education/*Formación y educación:*

MSW (UC Berkeley)

LCSW (CA Board of Behavioral Sciences)

PhD (UCLA)

Professional Experience/*Experiencia profesional:*

I have worked in health and human services for nearly 30 years.

He trabajado en el ámbito de salud y servicios humanos por casi 30 años.

Ethnicity/*Etnicidad:*

U.S.-born Chicana-Latina from East Los Angeles

Chicana-Latina nacida en EE. UU. del este de Los Ángeles

Ancestors/*Antecesoros:*

My adoptive parents were immigrants from northern Mexico (Chihuahua)

Mis padres adoptivos eran inmigrantes del norte de México (Chihuahua)

Gender Identity/*Identidad de género:*

Female cisgender/*Mujer cisgénero*

My Pronouns/*Mis pronombres:* She, her, hers/ *ella, ella, suya*





Inclusion Activity: Family Goal

Actividad de inclusión: Meta u objetivo familiar

- Family Academic Goal
- Family Hobby
- Create a Family Budget
- Start a Family Garden
- Family Reading Goal
- Plan Family Fun Days
- Family Dinners Together
- Family Game Night
- Screen-Free Sundays
- Start a new Family Tradition
- Plan a Family Vacation

- *Meta Académica Familiar*
- *Pasatiempo familiar*
- *Crear un presupuesto familiar*
- *Iniciar un jardín familiar*
- *Meta de lectura familiar*
- *Planifique días de diversión familiar*
- *Cenas Familiares Juntos*
- *Noche de juegos en familia*
- *Domingos sin pantalla*
- *Iniciar una nueva Tradición Familiar*
- *Planifique unas vacaciones en familia*





About this Roadmap

Sobre este camino de guía

It is our hope that after you review this guide, you will realize that you are already doing a lot of things right.

Esperamos que después de revisar esta guía, se dé cuenta de que ya está haciendo muchas cosas bien.

Together we can embrace this journey towards recovery, resilience, a sense of belonging and community, and academic achievement.

Juntos podemos tomar este camino hacia la recuperación, la resiliencia, un sentido de pertenencia y comunidad, y el logro académico.

“If a community values its children, it must cherish its parents.”

Si una comunidad valora a sus hijos, debe apreciar a sus padres.

– John Bowlby



The Five Resilience Elements

- A worldwide panel of experts met to identify resilience elements that could be used to guide efforts to recover after community exposure to extreme stress.
- *Un panel mundial de expertos se reunió para identificar los elementos de resiliencia que podrían usarse para guiar los esfuerzos de recuperación después de la exposición de la comunidad al estrés extremo.*



Sense of safety
Sentido de seguridad



Ability to calm
Habilidad para calmar



Sense of self-efficacy and community efficacy
Sentido de autoeficacia y eficacia comunitaria



Connectedness
Conectividad



Hope & Growth Mindset
Mentalidad de esperanza y crecimiento



Understanding Resilience/*Comprender la resiliencia*

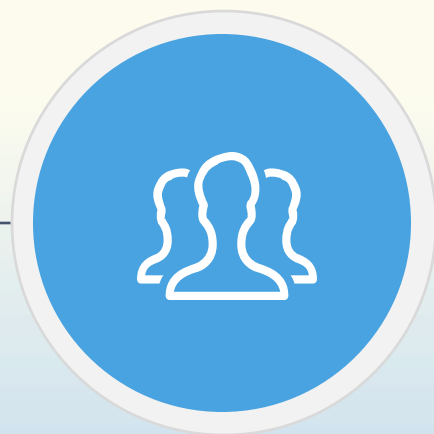
The resilience phenomenon has been called “ordinary magic” and has four components:

El fenómeno de la resiliencia ha sido llamado “magia ordinaria” y tiene cuatro componentes:



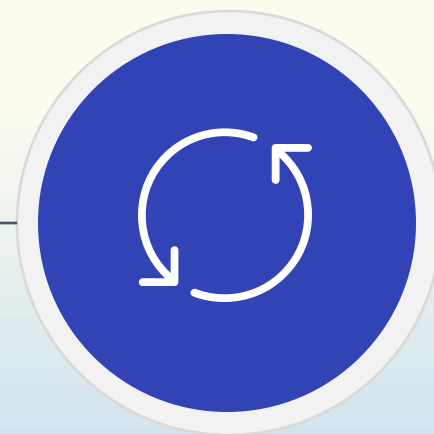
Risk

Riesgo



**Protective Factors –
Personal or Individual**

*Factores de Protección –
Personales o Individuales*



**Protective Factors –
External or
Environmental**

*Factores de Protección –
Externos o Ambientales*



Positive Outcome

Resultado positivo



Personal Protective Factors/*Factores de Protección Personal*

- | | | | |
|-------------------------|------------------------------|----------------------------------|--|
| • Love of Learning | • Relationships | • <i>Amor por el aprendizaje</i> | • <i>Relaciones</i> |
| • Self-motivation | • Service | | • <i>Servicio</i> |
| • I'm good at something | • Life Skills | • <i>Automotivación</i> | • <i>Habilidades para la vida</i> |
| • Self-worth | • Humor | • <i>Soy bueno en</i> | • <i>Sentido del humor</i> |
| • Spirituality | • Perceptive | • <i>Autoestima</i> | • <i>Percepción</i> |
| • Perseverance | • Independence | • <i>Espiritualidad</i> | • <i>Independencia</i> |
| • Creativity | • Positive View of My Future | • <i>Perseverencia</i> | • <i>Visión positive de mi future personal</i> |
| | • Flexibility | • <i>Creatividad</i> | • <i>Flexibilidad</i> |

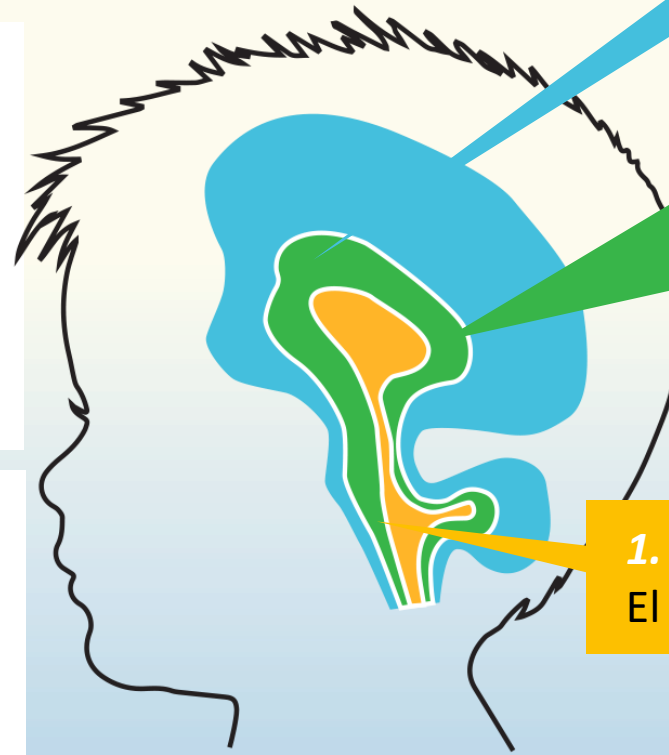


What does the brain science teach us about feeling safe?

¿Qué nos enseña la ciencia del cerebro acerca de sentirnos seguros?

1. We need to feel calm and safe (**Brainstem**) first,
2. then relate and feel connected (**Limbic Brain**) to another person,
3. before we can think and learn (**the Cortex**).

1. Necesitamos sentirnos tranquilos y seguros (**tallo cerebral**) primero,
2. luego relacionarnos y sentirnos conectados (**sistema límbico**) con otra persona,
3. antes de poder pensar y aprender (**Corteza cerebral**).



3. The Cortex develops third
La corteza cerebral desarrolla por tercero

2. The Limbic develops second
El sistema límbico se desarrolla en segundo lugar.

1. The Brainstem develops first
El tallo cerebral se desarrolla primero.



How can I feel safe?

¿Cómo podemos sentirnos seguros?



ESTABLISH ROUTINES



Establecer rutinas

MANAGING OUR STRESS



Manejar nuestro estrés

COMMUNICATION



Comunicación

CHOOSING WITH WHOM WE SPEND TIME



*Elegir con quién
pasamos el tiempo*

MOVEMENT



Movimiento



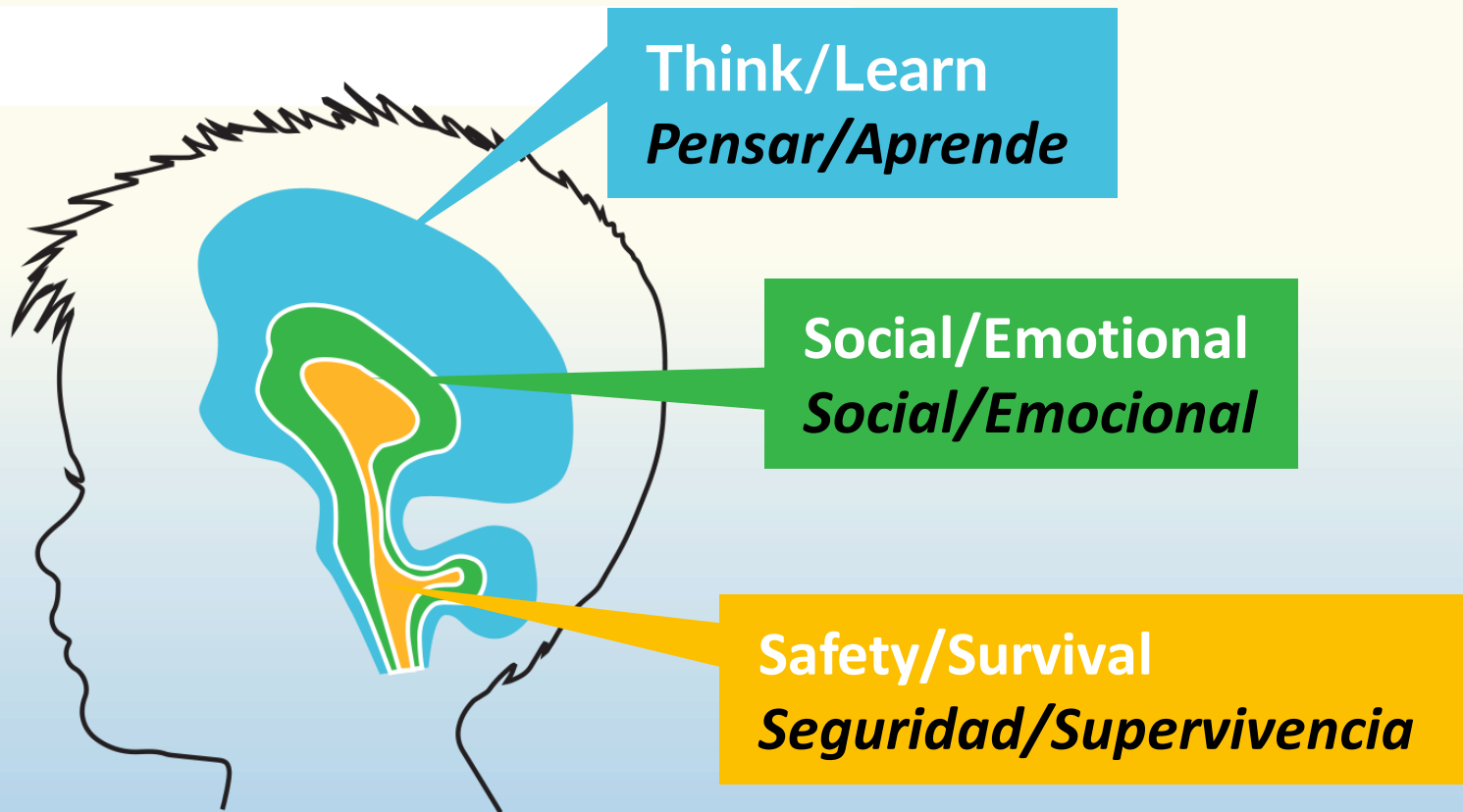
Ability to Calm/*Capacidad de tranquilizarse*





What does the brain science teach us about feeling safe and calm?

¿Qué nos enseña la ciencia del cerebro acerca de sentirnos seguros y tranquilos?



Ability to Calm / Habilidad para calmar



What does the brain science teach us about being calm? *¿Qué nos enseña la ciencia del cerebro acerca de estar tranquilo?*

- Rhythm is regulating - it balances our emotions.
- *El ritmo regula, equilibra nuestras emociones.*
- Rhythmic activities open the top part of the brain for easier learning.
- *Las actividades rítmicas abren la parte superior del cerebro para facilitar el aprendizaje.*



Ability to Calm / Capacidad de tranquilizarse



Ability to Calm

Tips from Parents/Caregivers

Consejos de padres / proveedores de cuidado

- Going outside, movement, putting on music and dancing with the kids
- *Estar al aire libre, movimiento, poner música y bailar con los niños*
- Running, reading, time at the beach or in nature
- *Correr, leer, pasar tiempo en la playa o en la naturaleza*
- Prayer, having a laugh with loved ones, listening to music, taking a nap
- *Oración, reírse con los seres queridos, escuchar música, hacer siesta*
- Epsom salt bath (lavender), chamomile tea, heated pillows, spending time with people I care about, sauna, cuddle meetings with my daughter, meditation, massage
- *Baño con sulfatos de magnesio o sales de Epsom (lavanda), té de manzanilla, almohadas térmicas, pasar tiempo con las personas que quiero, sauna, momentos de abrazitos con mi hija, meditación, masajes*

*What does science teach us about the caregiver-child relationship and resilience?
¿Qué nos enseña la ciencia sobre la relación entre niño proveedor de cuidado y la resiliencia?*



Children send a signal to caregivers when children need safety, security, and attention. When caregivers respond in an attuned (personalized and tailored) way, it soothes children's distress.

Los niños envían una señal a los proveedores de cuidado cuando los niños necesitan seguridad, protección y atención. Cuando los proveedores de cuidado responden de manera atenta (personalizada y adaptada), alivia la angustia de los niños.



Connectedness / Conectividad



What messages do my children need to hear from me to feel safe and loved?
¿Qué mensajes necesitan escuchar mis hijos de mi parte para sentirse seguros y amados?



I love you.

Te amo.



I see you
and I hear
you.

*Te veo y te
escucho.*



I will take
care of you.

*Yo te
cuidaré.*



I have confidence in
you and your success.

*Confío en ti y en tu
éxito.*



Q & A

Preguntas y Respuestas



Self-Efficacy/ *Autoeficacia*

- The belief in one's own ability to succeed in achieving an outcome or reaching a goal.
- *La creencia en la propia capacidad para lograr un resultado o alcanzar una meta.*
- An “I can do attitude” influences how we think, behave, and feel.
- *Una actitud de “yo lo puedo lograr” influye en cómo pensamos, nos comportamos y nos sentimos.*





Community Efficacy/*Eficacia Comunitaria*



Working together for a greater cause.
Trabajando juntos por una causa mayor.



Community efficacy can exist when our belief in ourselves strengthens our belief in our collective ability to solve problems and make action plans.

La eficacia de la comunidad puede existir cuando nuestra creencia en nosotros mismos fortalece nuestra creencia en nuestra capacidad colectiva para resolver problemas y hacer planes de acción.



Ancient Wisdom / *Sabiduría milenaria*

*The path is
made by
walking.*

– African Proverb

*El camino se
hace al
caminarlo.*

– African Proverb

*When spider webs
unite, they can tie
up a lion.*

– Ethiopian
proverb

*Cuando se unen la
telarañas, pueden
atrapar un león.*

–
Ethiopian proverb

*It takes a whole
village to raise a
child.*

– African Proverb

*Se necesita una
aldea para criar a
un niño.*

– African Proverb

*By trying repeatedly,
the monkey learns
how to jump from
the tree.*

– Cameroonian
Proverb

*Al intentarlo muchas
veces, el mono
aprende cómo
saltar de un árbol.*

–
Cameroonian Proverb



What does science teach us about self-efficacy and community efficacy? *¿Qué nos enseña la ciencia sobre la autoeficacia y la eficacia comunitaria?*

During stressful and traumatic events, it's understandable to feel helpless because we had no control. We might develop a sense of "can't do" in other areas of our life.

Durante eventos estresantes y traumáticos, se entiende sentirse impotente porque no teníamos control. Podríamos desarrollar un sentido de "no lo puedo hacer" en otros ámbitos de nuestra vida.

We can regain our belief that we can cope with stressful events. Even if this situation is completely new and different, ***individually, and collectively, we can figure it out.***

Podemos recuperar nuestra creencia de que podemos hacer frente a los eventos estresantes. Incluso si esta situación es completamente nueva y diferente, individual y colectivamente, podemos resolverlo.



How can I develop a sense of self-efficacy in myself and my children?

¿Cómo puedo desarrollar un sentido de autoeficacia en mí mismo y en mis hijos?



Teach children how to set goals and come up with strategies for sticking to goals even when it's difficult.

Enseñe a los niños cómo establecer metas y establecer estrategias para seguir con las metas incluso cuando sea difícil.



Notice and celebrate successes by encouraging them to keep a success journal listing their successes, skills, talents, and strategies they used to achieve their goals.

Observe y celebre los éxitos alentándolos a llevar un diario de éxitos que enumere sus éxitos, habilidades, talentos y estrategias que usaron para lograr sus metas.



Get involved in school or district-based leadership roles.

Involúcrese en funciones de liderazgo en la escuela o el distrito.



Hope/*Esperanza*

- Hope is being able to envision a better future, which helps us take the steps to make it happen.
- *La esperanza es poder imaginar un futuro mejor, lo que nos ayuda a tomar los pasos para convertirlo en realidad.*
- Hope is a thinking process that taps a sense of agency and the awareness of the steps necessary to achieve one's goals. Agency is a feeling of control over actions and consequences, the ability to take charge of one's life.
- *La esperanza es un proceso de pensamiento que aprovecha un sentido de voluntad y conciencia de los pasos necesarios para lograr las metas personales. La voluntad es un sentimiento de control de las acciones y las consecuencias, la capacidad de hacerse cargo de la vida propia.*



What does the science of hope teach us?

¿Qué nos enseña la ciencia de la esperanza?

- Hope is linked to overall physical, psychological, and social wellbeing.
- *La esperanza está vinculada al bienestar general, físico, psicológico y social.*
- Children who can identify a means to carry out goals and the ability to initiate and sustain action towards goals are considered more hopeful.
- *Los niños que pueden identificar un medio para realizar las metas y la capacidad de iniciar y mantener la acción hacia las metas se consideran más optimistas.*





Growth Mindset/*Mentalidad de crecimiento*



The belief that you can grow your talents and abilities with effort.
La creencia de que se puedes hacer crecer los talentos y habilidades con el esfuerzo.



Those with growth mindset see effort as needed for success, embrace challenges, learn from criticism, and persist when faced with setbacks.

Aquellos con mentalidad de crecimiento ven el esfuerzo como necesario para el éxito, aceptan los desafíos, aprenden de las críticas y persisten cuando se enfrentan a contratiempos.

What does science teach us about growth mindset?

¿Qué nos enseña la ciencia sobre la mentalidad de crecimiento?



- Children with a growth mindset...
- *Los niños con una mentalidad de crecimiento...*
 - Do better in school because they have an empowering perspective on learning.
 - *Les va mejor en la escuela porque tienen una perspectiva de empoderamiento en cuanto al aprendizaje.*
 - Focus on improvement and see effort as a way to build their abilities.
 - *Se enfocan en la mejora y ven el esfuerzo como una forma de desarrollar sus habilidades.*
 - Have fewer symptoms of depression.
 - *Tienen menos síntomas de depresión.*



As a caregiver, how can I instill a growth mindset in my child?

Como proveedor de cuidado, ¿cómo puedo inculcar una mentalidad de crecimiento en mi estudiante?



Teach your children
how the brain works.

*Enseñe a sus hijos
cómo funciona el
cerebro.*



Model a growth
mindset for them.

*Dé el ejemplo de
una mentalidad de
crecimiento para
ellas/os.*



Show your struggles.

*Dé a conocer sus
dificultades.*



Los Angeles Unified School District
Student Health & Human Services



Los Angeles Unified's Student & Family Wellness Hotline

Consultations, Support, & Referrals

NEED HELP?
Call (213) 241-3840



Weekdays 8:00 am - 4:30 pm

For support with:

Mental Health
Immunizations
Health Insurance
Food and Housing
Enrollment and more



askshhs.lausd.net



El Distrito Unificado de Los Angeles Línea de Información de Bienestar Familiar y Estudiantil

Consultas, Apoyo y Remisiones a Servicios

¿Necesita ayuda?
Llame al (213) 241-3840



Días laborables 8:00 am - 4:30 pm

Para recibir apoyo en:

Salud Mental
Vacunas
Seguro Médico
Comida y Vivienda
Inscripción y más



askshhs.lausd.net

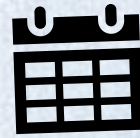
achieve.lausd.net/shhs



Q & A

Preguntas y Respuestas

Upcoming Webinars



Próximos seminarios web

Wed., August 24, 2022

5:30–7:00pm

**Math is in Everything and
Everywhere –
Grade: Primary**

Miérc., 24 de agosto, 2022

5:30–7:00pm

**Las matemáticas están en
todo y en todas partes –
Grado: Primaria**

Mon., August 29, 2022

5:30–7:00pm

**Math is in Everything and
Everywhere –
Grade: Middle School**

Lun., 29 de agosto, 2022

5:30–7:00pm

**Las matemáticas están en
todo y en todas partes –
Grado: Intermedia**



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 webinar supported your learning.



Tome unos minutos para informarnos cómo este seminario web apoyó su aprendizaje.

<https://survey.alchemer.com/s3/6961331/2022-08-22>

2022 08.22

SESSION EVALUATION FORM

FAMILY ACADEMY WEBINAR
TOPIC: "How to be a Resilient Family"

English
Spanish

