



Welcome *Bienvenidos*



Course Catalogue of Monthly Parent and Family Webinars

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

Substance Use and Parenting Tips to Lead Family Conversations: Part 2

*Uso de Sustancias y Consejos para Padres
para Tener Conversaciones: Parte 2*

October 1, 2022

1 de octubre de 2022





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*

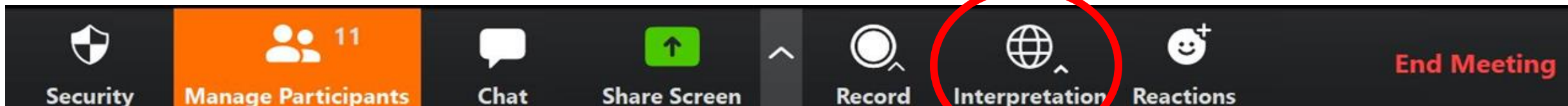


Interpretation Services: laptop or computer

- 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

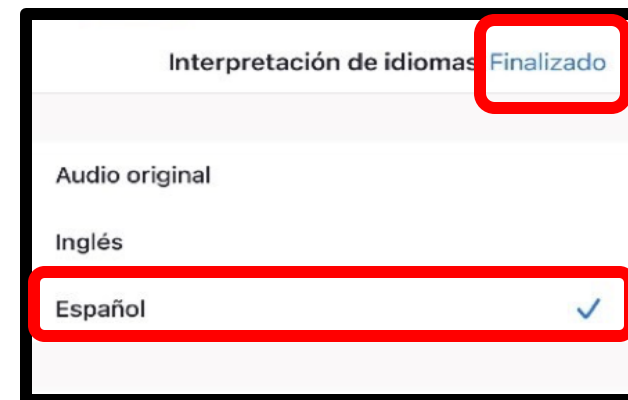
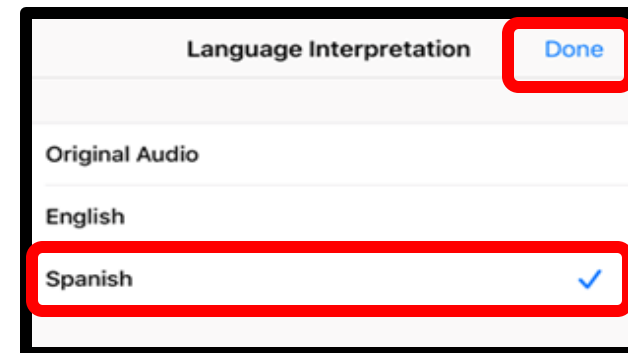
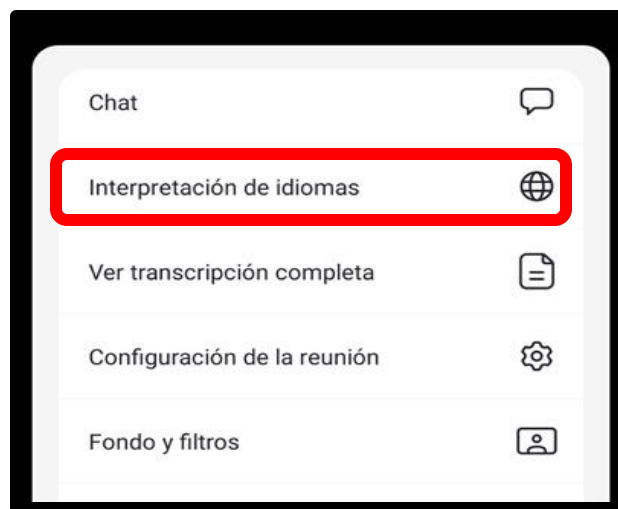
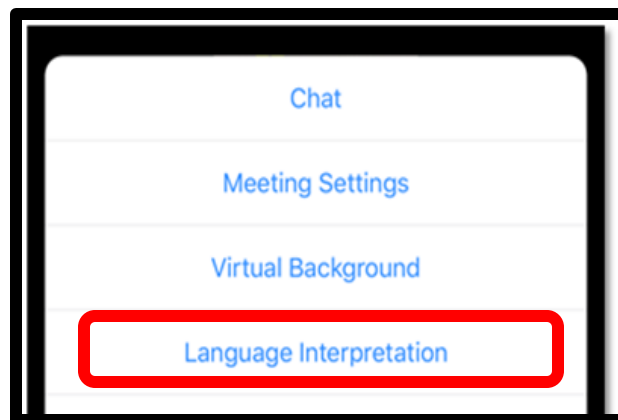
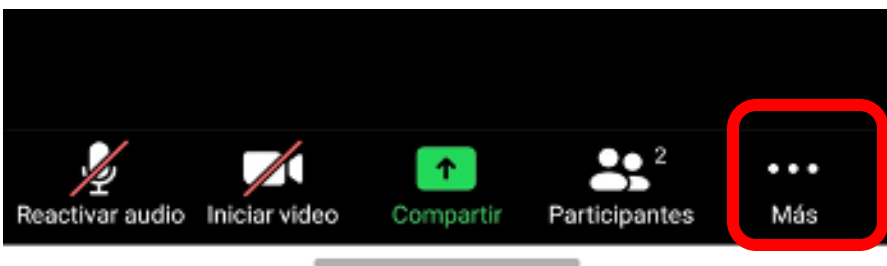
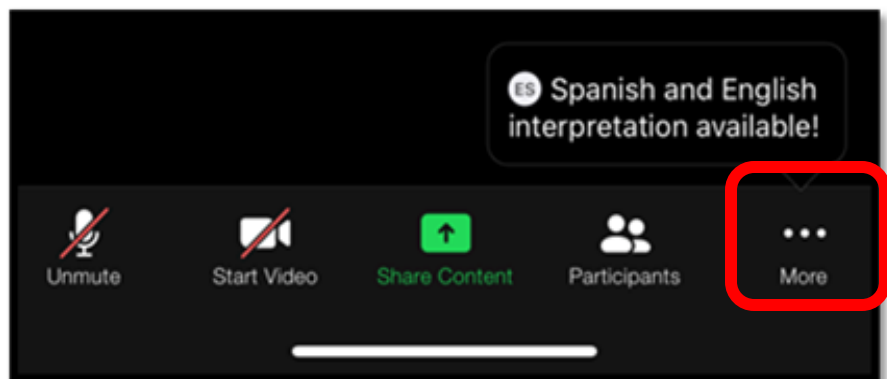
- *Haga clic en el símbolo del mundo en la parte de abajo de su pantalla.*
- *Seleccione el idioma que le gustaría escuchar.*
- *Participará y escuchará la presentación en el idioma que seleccione.*





Interpretation services: mobile device

Servicios de interpretación: dispositivo móvil





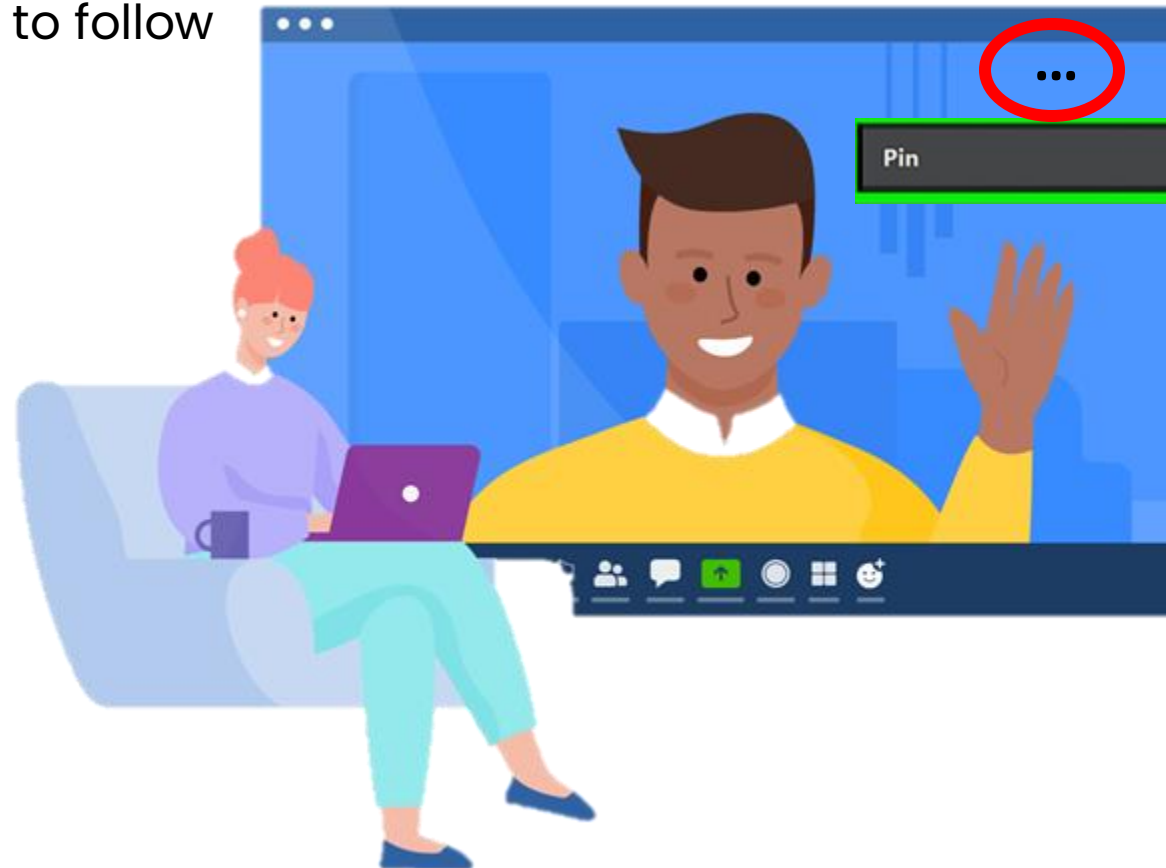
American Sign Language (ASL)

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.





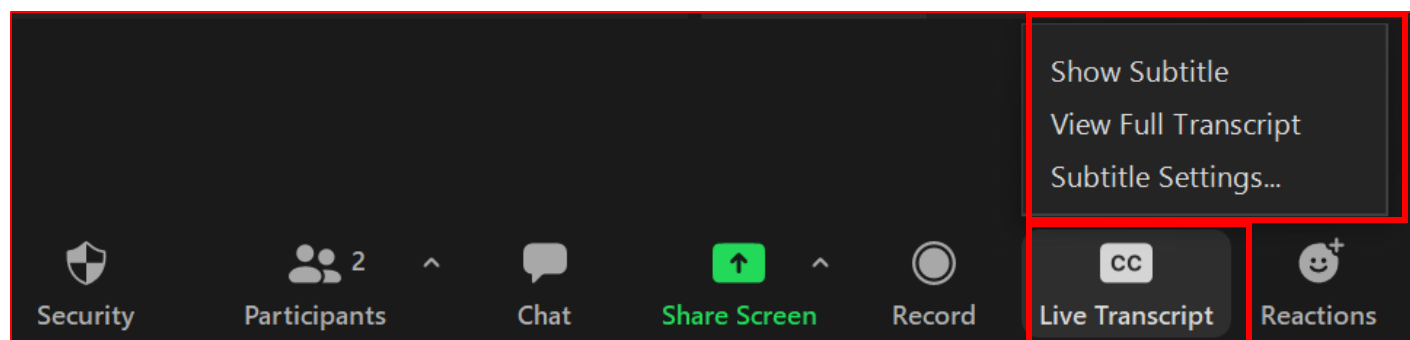
Closed Captioning (CC): laptop or computer

- 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**

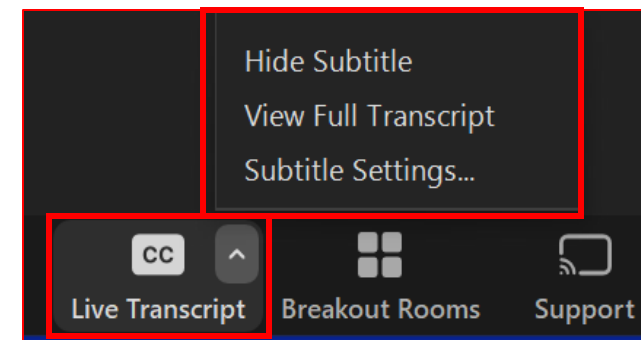
Subtítulos: computadora portátil o de escritorio

- 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



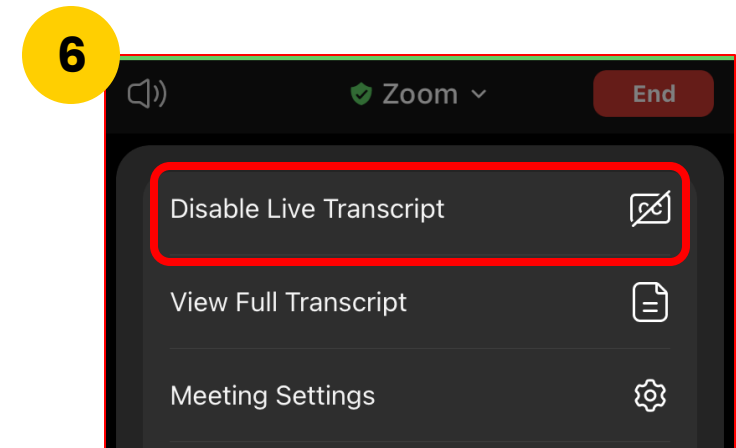
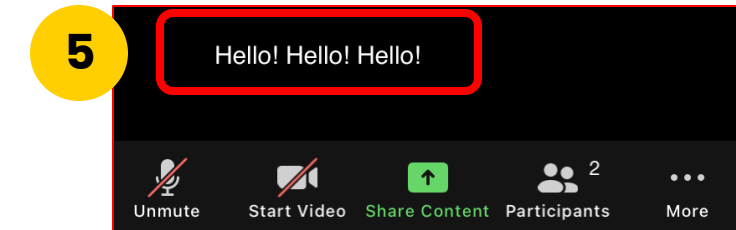
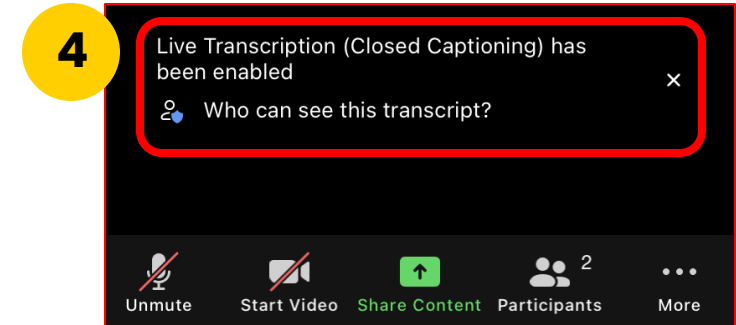
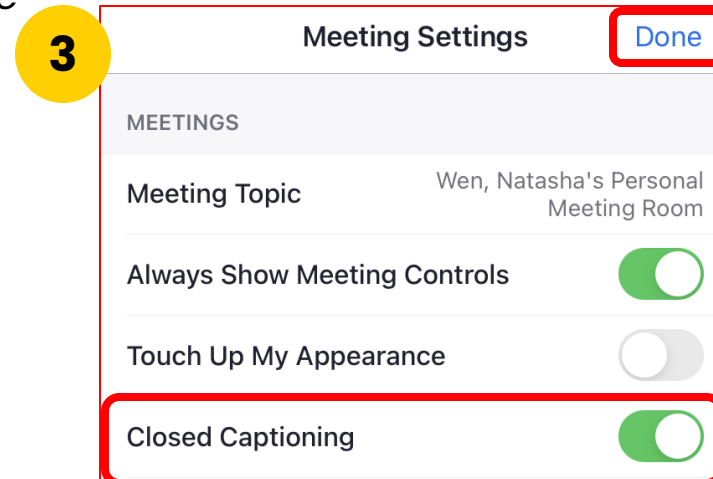
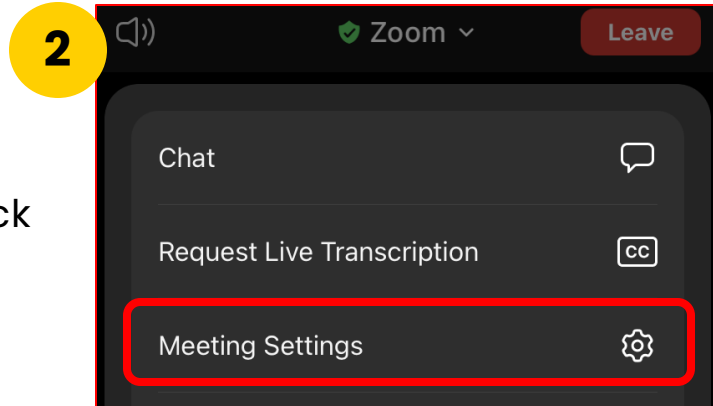
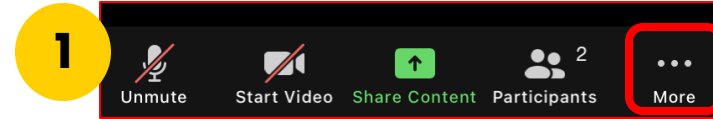


Closed Captioning (CC): mobile device

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 click en **Disable Live Transcript**

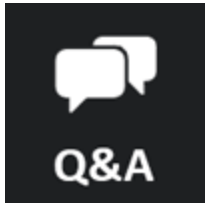




Engaging on this Webinar *Participando en este seminario web*

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 42)

Plan Estratégico de LAUSD 2022–2026

Pilar 3: Participación y Colaboración

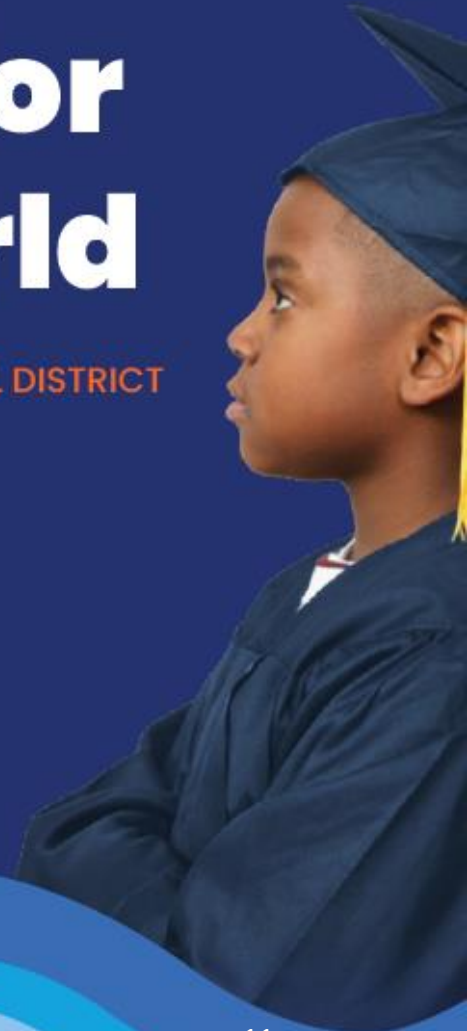
Establecer una Academia para las Familias para dar a las familias las destrezas, información, y oportunidades de redes de comunicación para apoyar el éxito académico y social-emocional de los estudiantes (Plan Estratégico, página 42)



Ready for the World

LOS ANGELES UNIFIED SCHOOL DISTRICT

2022–26 Strategic Plan



Family Academy Course Catalogue

Catálogo de Cursos para la Academia de Familias

Course catalogue with webinar recorded content available at:
<https://achieve.lausd.net/familyacademy>

Las grabaciones de los cursos del catálogo están disponibles en este enlace:
<https://achieve.lausd.net/familyacademy>

COURSE CATALOGUE OF MONTHLY PARENT AND FAMILY WEBINARS

September 2022

Zoom Webinar Link: <https://bit.ly/familyacademywebinar>
Webinar ID: 895 5755 5227
Passcode: 2022



MONDAY
SEPTEMBER 12
5:30-7:00 PM
Passcode:
2022

Begin with the End in Mind: Graduation Requirements (for Grades 6-10)

It's never too early to learn about LAUSD's high school graduation requirements. Use this knowledge to take action and plan for the 4 years of high school - number of credits/units, mandatory classes, etc.

WEDNESDAY
SEPTEMBER 14
5:30-7:00 PM
Passcode:
2022

Understanding Colleges and Universities from the Student Perspective: Preparing Families to Have Conversations as Students Transition from High School to College

A round table discussion with current university students that will prompt families to take action to prepare for a successful college or university experience.

MONDAY
SEPTEMBER 19
5:30-7:00 PM
Passcode:
2022

Peeling the Layers of Parent Portal and the New LAUSD New Mobile App: an inside look at your child's progress through Parent Portal, Schoology and more

Using Parent Portal to explore your child's academic life attendance, homework, graduation requirements, IEP, emailing teachers, etc. Experience new features in the NEW LAUSD Mobile App.

WEDNESDAY
SEPTEMBER 21
5:30-7:00 PM
Passcode:
2022

Legislative Learning Session 1

The learning will focus on how policies and bills become law, as well as how policies are developed by various levels of government: local and municipal, state and federal levels. Join this segment to learn how to engage in the policy making process.

NEW

MONDAY
SEPTEMBER 28
5:30-7:00 PM
Passcode:
2022

Consulates in the Greater Los Angeles Area: An Introduction to Services and Supports

Consulates provide more than passports and visas. They are a wealth of services and a resource to their native citizens and all LAUSD families. Learn about their role as cultural liaisons for the host country/communities where they reside.



Greetings from the Office of Parent and Community Services

Saludos desde la Oficina de Servicios para Padres y la Comunidad



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



**Nathaniel Shin, Student Member of
the LAUSD Board of Education
Los Angeles Unified School District**

Agenda

1. Inclusion Activity
2. Highlights of Part I learning
3. Psychological First Aid: supporting your child
4. Make a Choice
5. Panel Discussion
6. Resources

1. *Actividad de Integración*
2. *Puntos destacados del aprendizaje de la Parte I*
3. *Primeros Auxilios Psicológicos: cómo apoyar a su hijo*
4. *Make a Choice [Tomar una decisión]*
5. *Discusión del Panel*
6. *Recursos*



Inclusion Activity



Actividad de integración

Share in Chat:
Would you rather...



Have super strength
tener superfuerza

Comparta en el chat:
¿Te gustaría...O...?



Be able to read
people's minds
*Poder leer las mentes
de los demás*



LAUSD PRESENTERS

PRESENTADORES DE LAUSD



Antonio Roque
Assistant Principal,
School Counseling Services
Diego Rivera Learning Complex
Communication & Technology
School



Ailleth Tom Torrico, LCSW
Coordinator
Student Health & Human Services
Crisis Counseling and
Intervention Services



Judy Chiasson, PhD
Coordinator
Student Health & Human Services
Human Relations, Diversity & Equity

HIGHLIGHTS OF PART I LEARNING

PUNTOS DESTACADOS DEL APRENDIZAJE DE LA PARTE I





Learning Outcomes

Resultados para el aprendizaje

- Learn about substance use and fentanyl circulating in our communities

- *Aprender sobre el uso de sustancias y la circulación de fentanilo en nuestras comunidades*

- Increase knowledge about the effects of using and overdosing

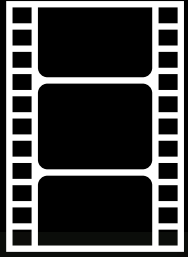
- *Aumentar el conocimiento sobre los efectos del uso y la sobredosis*

- Learn about how the drug is accessed in communities

- *Aprender sobre cómo se accede a la drogas en las comunidades*

- Learn about LAUSD resources available in our school communities

- *Aprender sobre los recursos de LAUSD que están disponibles para nuestras comunidades escolares*

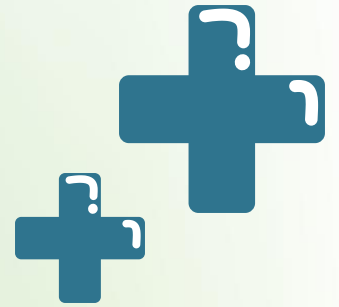


Dead on Arrival



What To Do If You Think Someone Is Overdosing

Qué hacer si piensa que alguien está pasando por una sobredosis



Call 911 immediately,
from a landline when
possible
*Llame al 911
inmediatamente de
una línea regular de
teléfono si es posible*



Administer
naloxone, if
available*
*Administrar
naloxona, si está
disponible**



Try to keep the
person awake &
breathing
*Trate de mantener
a la persona
despierta y
respirando*



Lay the person on
their side to
prevent choking
*Acueste a la
persona de lado
para prevenir que
se ahogue*



Stay with the person
until emergency
assistance arrives
*Quédese con la
persona hasta que
lleguen los servicios
de ayuda*

*Naloxone is a life-saving medication that can reverse the effects of opioid overdose and save lives.

*La naloxona es un medicamento que salva vidas y puede revertir los efectos de la sobredosis de opioides y salvar la vida.



Naloxone

- Naloxone is a medication approved by the Food and Drug Administration (FDA) to prevent overdose by opioids such as heroin, morphine, and oxycodone
- Naloxone is the generic name of the medication
- The most common brand of Naloxone is Narcan™, which is administered as a nasal spray.
- Narcan is quick and easy to administer.



Naloxona

- *La naloxona es un medicamento aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para prevenir la sobredosis por opioides como la heroína, morfina y oxicodona*
- *La naloxona es el nombre general para el medicamento*
- *La marca más común de la naloxona es Narcan™ la cual es administrada como un spray nasal.*
- *Narcan es fácil y rápida de administrar.*

Safety of Using Naloxone

- Naloxone is the first line treatment for opioid overdose
- Should be administered IMMEDIATELY
- Parents & school administrators should not be concerned about adverse health effects of naloxone
 - If the person has not overdosed on an opioid, there is no effect on the body!
- [California Civil Code Section 1714.22 \(Statutes of 2013, Chapter 707, Sec. 1\) \(PDF\)](#) eliminates civil and criminal liability for individuals that administer naloxone.

Resource/Recurso:

[National Association of School Nurses \(NASN\)](#)

(Green, Heimer, & Grau, 2008)

Seguridad al Usar la Naloxona

- *La naloxona es el tratamiento de primera medida para la sobredosis de opioides*
- *Debe ser administrada INMEDIATAMENTE*
- *Los padres y administradores escolares no deben preocuparse por los efectos adversos en la salud de la naloxona*
 - *Si la persona no está pasando por una sobredosis, ¡no produce efectos físicos adversos!*
- [La Sección 1714.22 del Código Civil de California \(Leyes de 2013, Capítulo 707, Sec. 1\) \(PDF\)](#) elimina las responsabilidades civiles y criminales para las personas que administran la naloxona.

(Green, Heimer, & Grau, 2008)

How to have a conversation with your child about Fentanyl

Have a conversation with your child.

- Start with a general conversation about pain, stress, mental health, and medications
- Mental health is a key factor in substance use:
 - 86% of youth 13-17 are overwhelmed
 - 79% say anxiety and stress is a common reason to misuse medication

Cómo tener una conversación con su hijo sobre el fentanilo

Converse con su hijo.

- *Comience con una conversación general sobre el dolor, estrés, salud mental y medicamentos.*
- *La salud mental es un factor clave en el uso de sustancias:*
 - *86% de los jóvenes entre 13-17 años están abrumados*
 - *79% indican que la ansiedad y el estrés son razones comunes para el uso indebido de medicamentos*



PSYCHOLOGICAL FIRST AID

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS





Psychological First Aid

Primeros Auxilios Psicológicos

School Mental Health
Student Health & Human Services

Salud Mental Escolar
Salud Estudiantil y Servicios Humanos



Goals of Psychological First Aid

Objetivos de los Primeros Auxilios Psicológicos



Establish safety.
Establecer la seguridad.



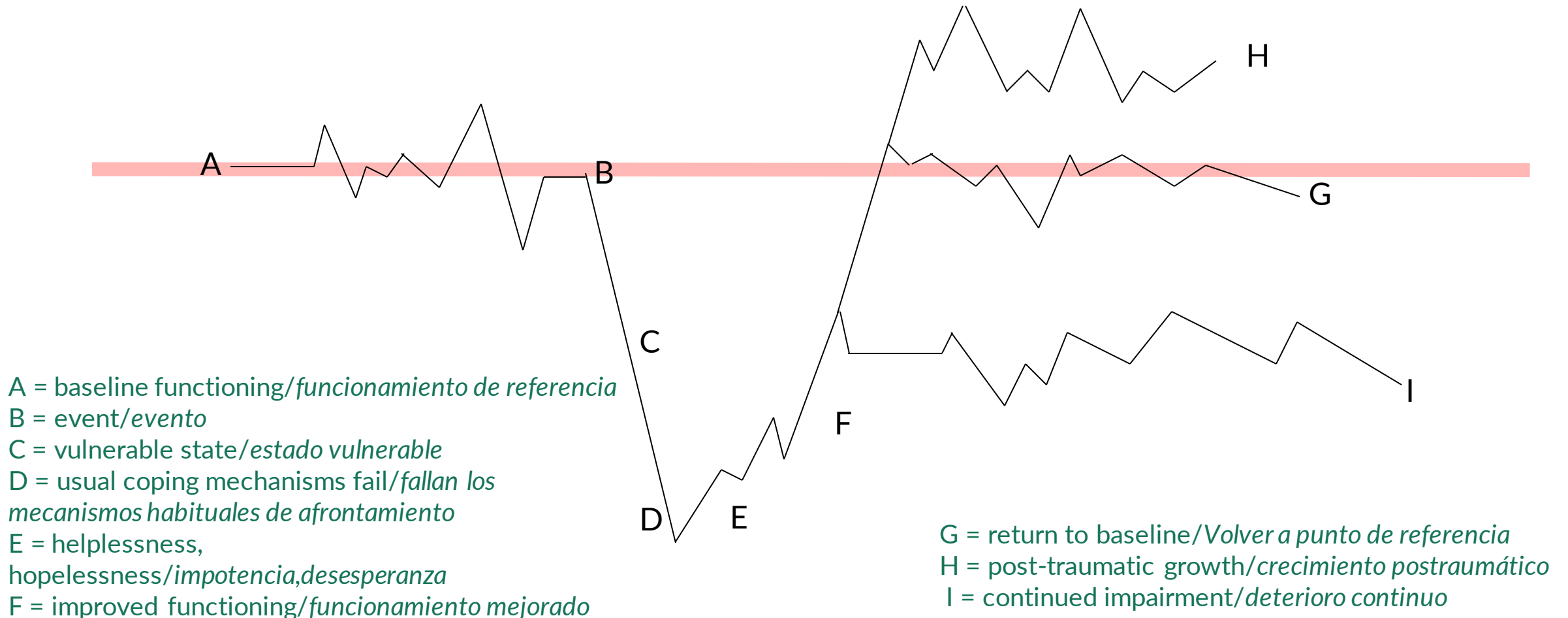
Stabilize emotions and
behaviors.
*Estabilizar emociones y
conductas.*



Return individuals to an improved
mental & emotional state.
*Devolver a las personas a un estado
mental y emocional mejorado.*

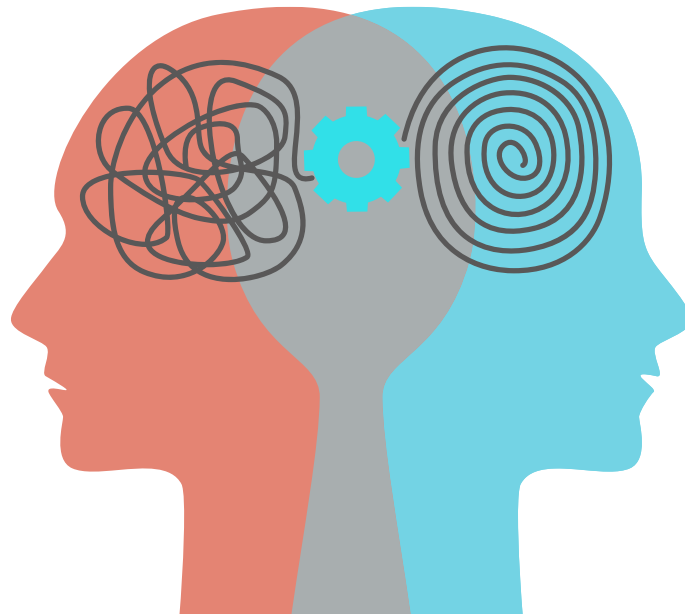
Resilience & Adjustment Over Time in Crisis

Resiliencia y ajuste a lo largo del tiempo en crisis



What is mental health?

¿Qué es salud mental?



What does this look like?

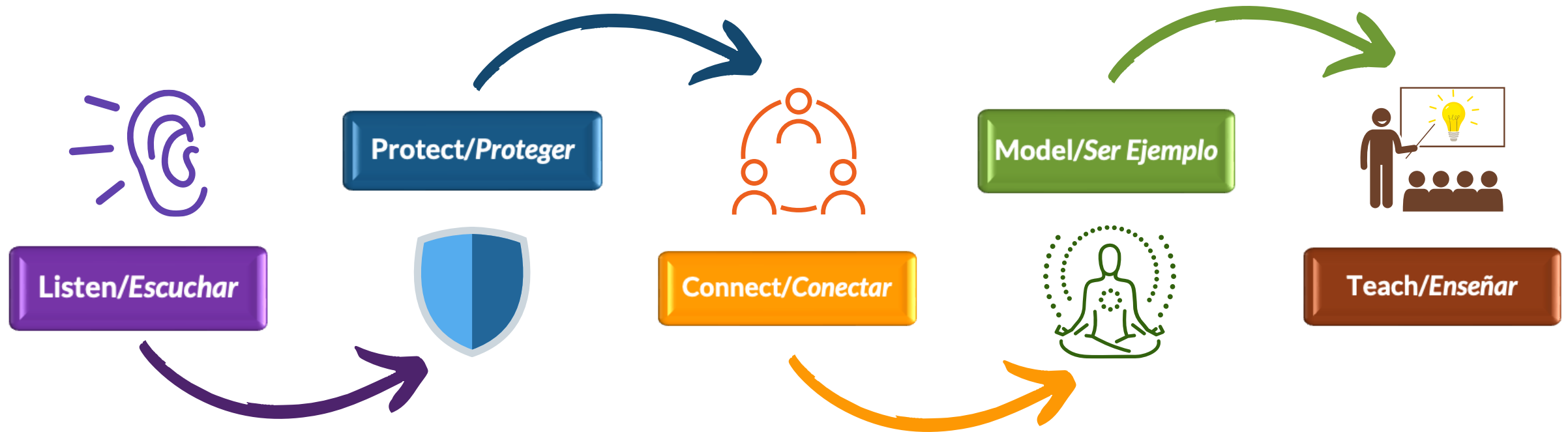
¿Cómo se ve?

State of Well Being

Estado de Bienestar

Psychological First Aid

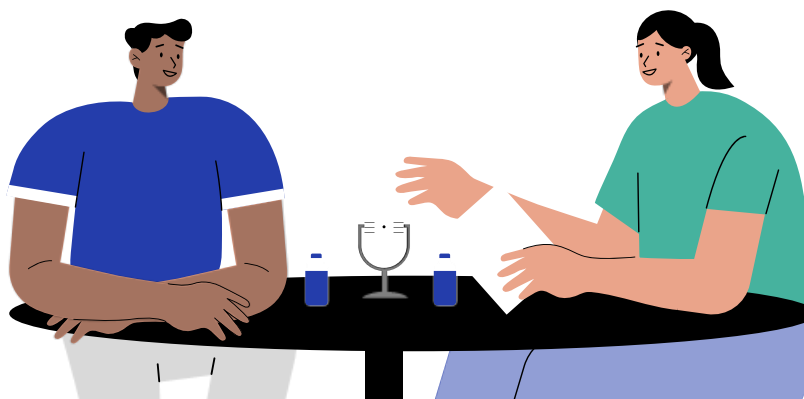
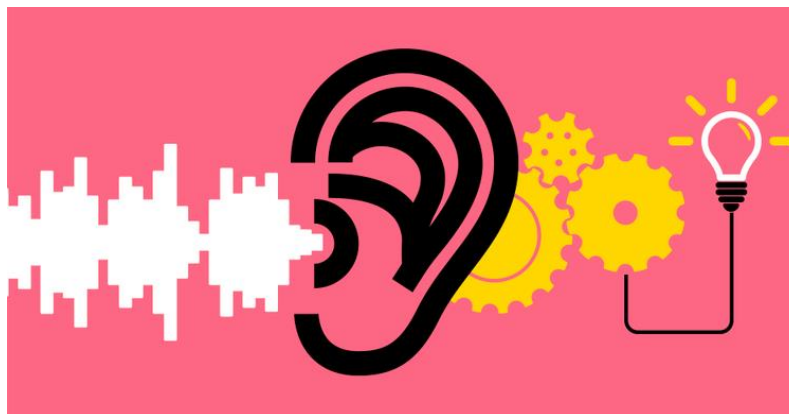
Primeros Auxilios Psicológicos





Listen | Escuchar

- Listen without judgement.
- If your child wants to talk, be prepared to listen and focus on what they say and how you can be of help.
- Observe nonverbal communication.
 - Children may show their feelings in nonverbal ways, such as increased behavioral problems or withdrawal, or substance use.
 - Be aware of the effects of substance use that your child may be exhibiting.
- Express compassion and calmness in your statements and non-verbal behaviors.



- Escuche sin prejuicios.
- Si su hijo quiere hablar, esté listo para escuchar y enfocarse en lo que dice y cómo usted puede ayudar.
- Observe la comunicación no verbal.
 - Los niños pueden expresar sus sentimientos en maneras no verbales, como experimentar más problemas de conducta o apartamiento, o uso de sustancias.
 - Esté consciente de los efectos del uso de sustancias que puede ver en su estudiante.
- Expresé compasión y tranquilidad en lo que dice y en sus comportamientos no verbales.

Signs of Traumatic Stress in Preschool Students

Señales de Estrés Traumático en Estudiantes Preescolar

Visible

- Cry or scream a lot
- Eat poorly or lose weight

Reported

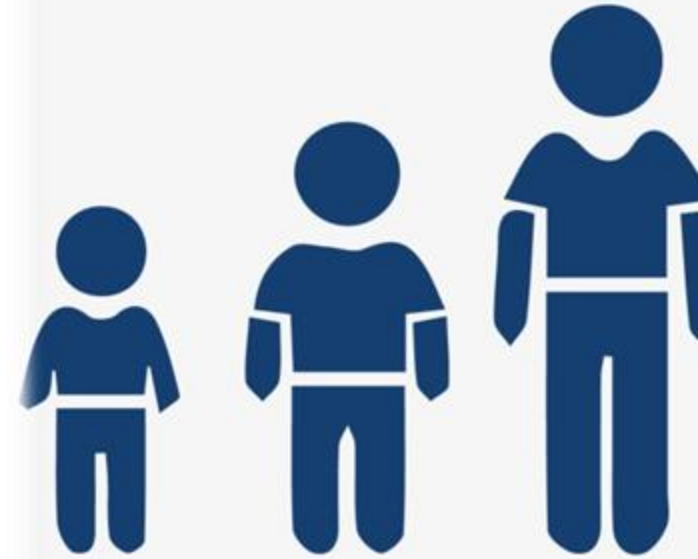
- Fear being separated from their parent/caregiver
- Have nightmares

Visible

- Llorar o gritar mucho
- Comer mal o adelgazar

Reportado

- Miedo a ser separado de sus padres/cuidadores
- Tener pesadillas



Signs of Traumatic Stress in Elementary School Students

Señales de Estrés Traumático en Estudiantes en la Primaria

Visible

- Have a hard time concentrating
- Increased vigilance

Reported

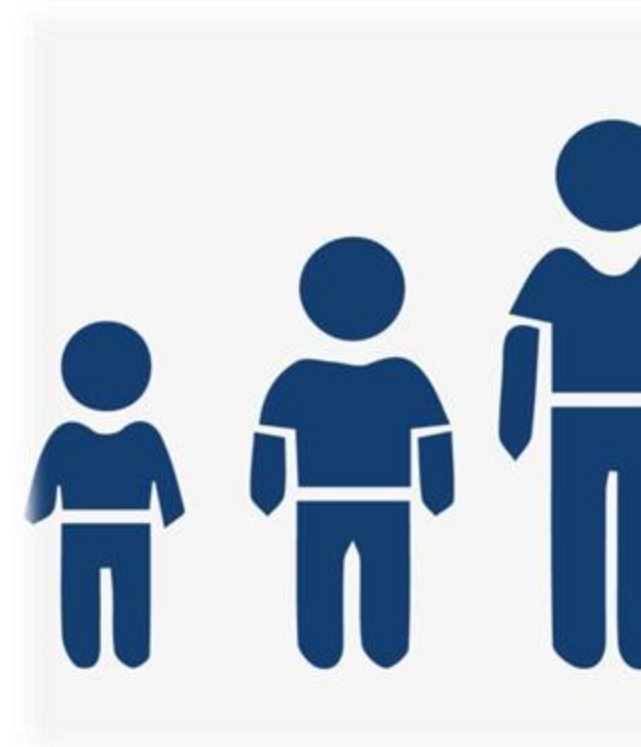
- Become anxious or fearful
- Feel guilt or shame
- Have difficulty sleeping

Visible

- *Tiene dificultad para concentrarse*
- *Mayor vigilancia*

Reportado

- *Ponerse ansioso o temeroso*
- *Sentir culpa o vergüenza*
- *Tener dificultad para dormir*



Signs of Traumatic Stress in Middle/High School Students

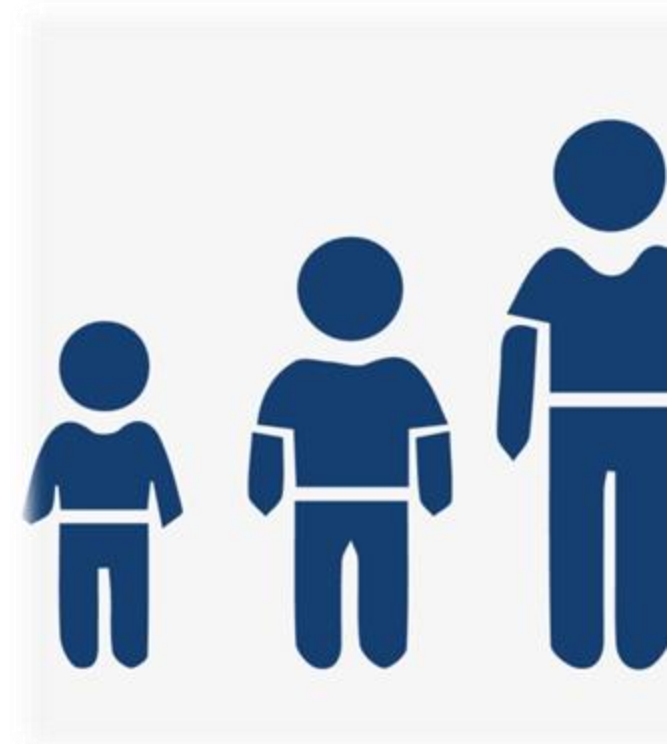
Señales de Estrés Traumático en Estudiantes en Secundaria

Visible & Reported

- Feel depressed or alone
- Develop eating disorders or self-harming behaviors
- Begin abusing alcohol or drugs
- Become involved in risky sexual behavior
- Negative world view

Visible y Reportado

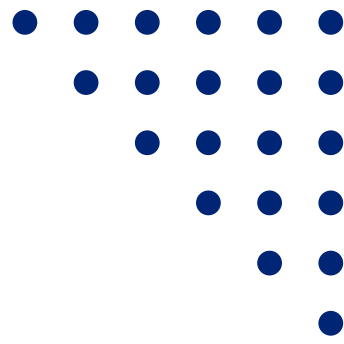
- *Sentirse deprimido o solo*
- *Desarrollar trastornos alimentarios o conductas autolesivas*
- *Comenzar a abusar del alcohol o las drogas*
- *Involucrarse en conductas sexuales de riesgo*
- *Visión negativa del mundo*





Implementing Listen

Implementando Escuchar



- I am ready to listen when you are ready to share.
- Tell me what happened.
- Tell me how you have been affected by the incident?
- What has it been like at school, work, or home since the incident?



- Estoy listo para escuchar cuando estés listo para compartir.
- Dime lo que sucedió.
- ¿Dime cómo te ha afectado el incidente?
- ¿Cómo ha sido en la escuela, el trabajo, o el hogar desde el incidente?



Protect | Proteger

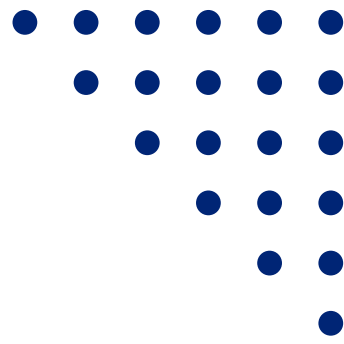
- Rather than focusing on punishment, share that you care about them and want them to be safe.
- Have regular and open conversations to educate them about the risks of using substances.
- Monitor their social media.
- Maintain daily routines, activities, and structure with clear expectations and consistent rules.



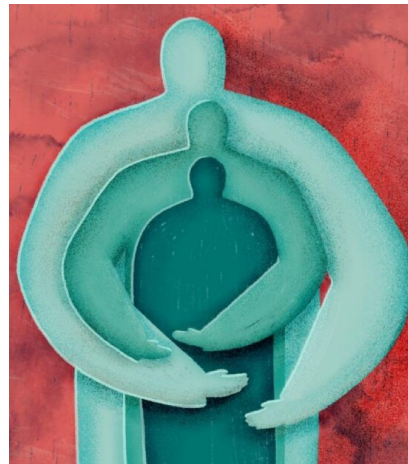
- En vez de enfocarse en el castigo, exprese que se preocupa por ellos y desea que se mantengan seguros.
- Tenga conversaciones regulares y abiertas para educarlos sobre los riesgos del uso de las sustancias.
- Supervise las cuentas de las plataformas sociales.
- Mantenga rutinas, actividades, y estructura todos los días con expectativas claras y normas consistentes.



Implementing Protect Implementando Proteger



- Are you worried about your safety? Or the safety of others?
- What are you most worried about right now?
- It sounds like you are having a difficult time.
- It sounds like you have several questions that need to be addressed.



- ¿Te preocupa tu seguridad?
¿O la seguridad de los demás?
- ¿Qué es lo que más te preocupa en este momento?
- Parece que estás pasando por un momento difícil.
- Parece que tiene varias preguntas que deben abordarse.



Connect | Conectar

- Have conversations with your child whenever you can.
- Allow them to focus on something else while they talk.
- Become familiar with resources and support in your school and community.
- Notify school staff if you suspect that your child is struggling with substance use.
- Keep communication open with others involved in the students' lives (e.g., family members and school staff).



- Tenga conversaciones con su hijo cada vez que pueda.
- Permita que se enfoquen en algo al hablar.
- Familiarícese con los recursos y apoyo en su escuela y comunidad.
- Notifique al personal escolar si tiene sospechas de que su hijo está batallando con el uso de sustancias.
- Mantenga abierta las vías de comunicación con otras personas en la vida de los estudiantes (familiares y personal escolar).



Implementing Connect

Implementando

Conectar



- Have you ever had to confront a situation like this?
- What can I do to help?
- What can your friends do to help?
- What do you think you can do to make things better?
- What has been helpful to you in the past when you've faced a crisis?

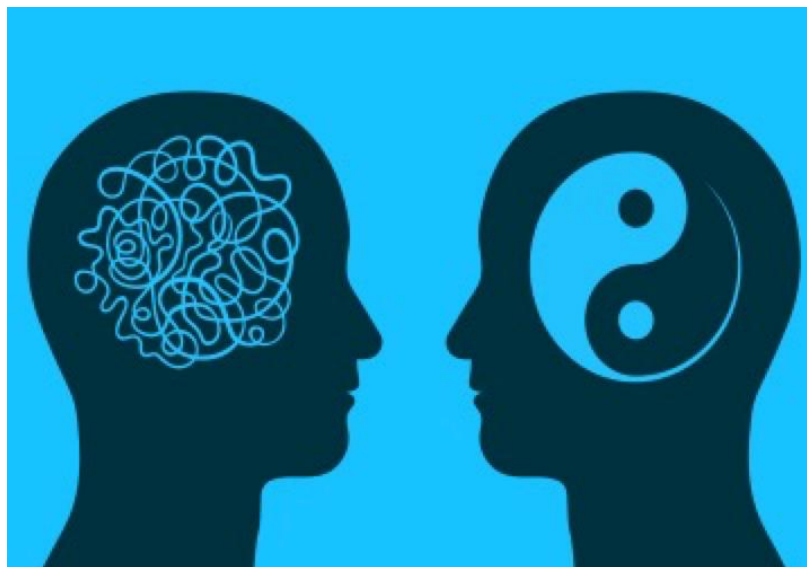


- ¿Alguna vez has tenido que enfrentarte a una situación como esta?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar?
- ¿Qué pueden hacer tus amigos para ayudar?
- ¿Qué crees que puedes hacer para mejorar las cosas?
- ¿Qué le ha ayudado en el pasado cuando ha enfrentado una crisis?



Model | Ser Ejemplo

- Model healthy responses by remaining calm and soliciting support, as needed.
- Pay attention to your thoughts, feelings, and reactions.
- Take constructive actions to assure safety.
- Monitor conversations that children may hear or be engaged in.
- Acknowledge the difficulty of the situation.
- Model healthy coping strategies.

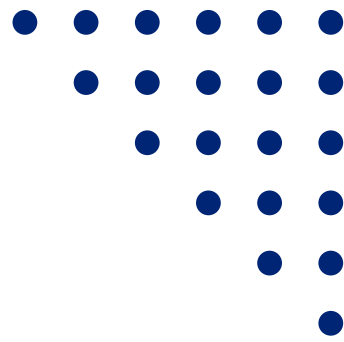


- Modele respuestas saludables manteniendo la calma y solicitando apoyo, según sea necesario.
- Esté atento a sus pensamientos, sentimientos y reacciones.
- Tome acciones constructivas para garantizar la seguridad.
- Esté atento a las conversaciones que tal vez los niños pueden escuchar o en la que pueden participar.
- Reconozca la dificultad de la situación.
- Dé el ejemplo de estrategias sanas para hacer frente.

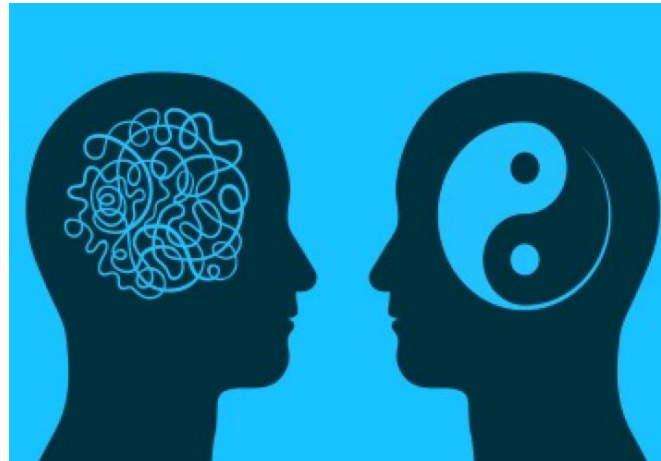


Implementing Model

Implementando Ser

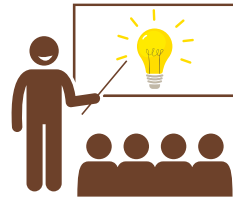


Ejemplo

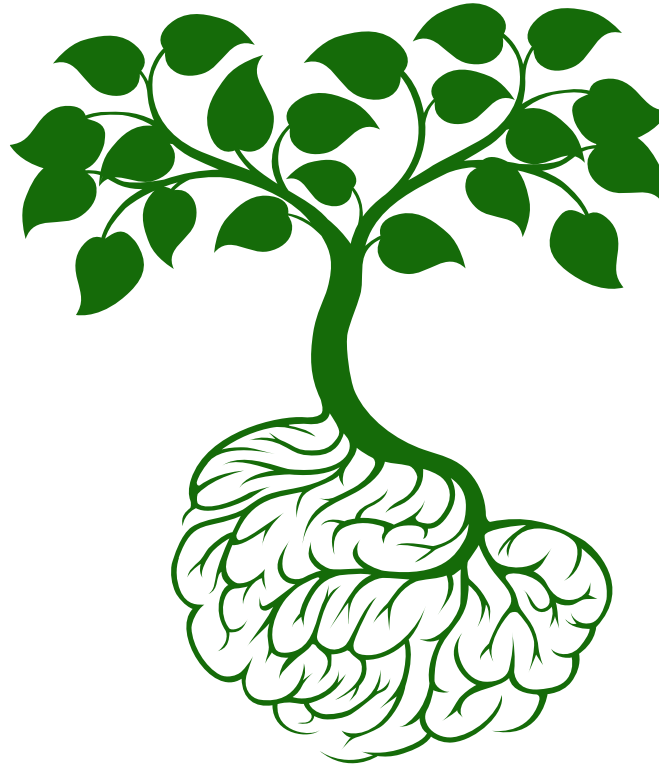
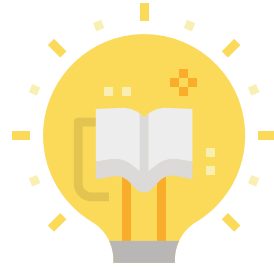


- Thank you for the courage you've shown and for sharing your concerns with me.
- Let's talk about some things you can do to connect with friends and adults in and out of school.
- Let's brainstorm some of the ways that other students and adults are coping.

- Gracias por el coraje que has demostrado y por compartir tus preocupaciones conmigo.
- Hablemos de algunas cosas que puedes hacer para conectarte con amigos y adultos dentro y fuera de la escuela.
- Hagamos una lluvia de ideas sobre algunas de las formas en que otros estudiantes y adultos están afrontando la situación.

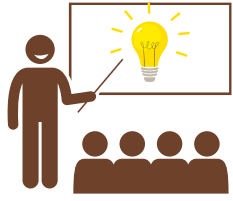


Teach | Enseñar



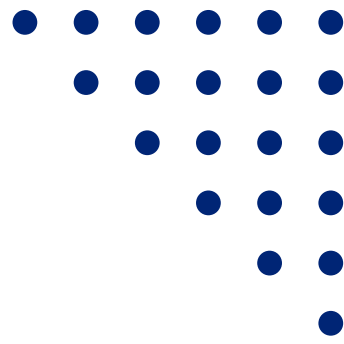
- Explain the dangers of substance use.
- Give information that is accurate and age appropriate.
- Encourage your child to identify and use positive coping strategies.
- Help your child regulate their emotions and identify options for problem solving.
- Help your child set small “doable” goals and share in these achievements as “wins.”

- Explique los peligros del uso de las sustancias.
- Dé información que sea precisa y que proceda para la edad del niño.
- Motive a su hijo a que identifique y use estrategias positivas para hacer frente.
- Ayude a su hijo a controlar sus emociones e identificar opciones para la solución de problemas.
- Ayude a que su hijo establezca metas alcanzables y comparta estos logros como cosas positivas.

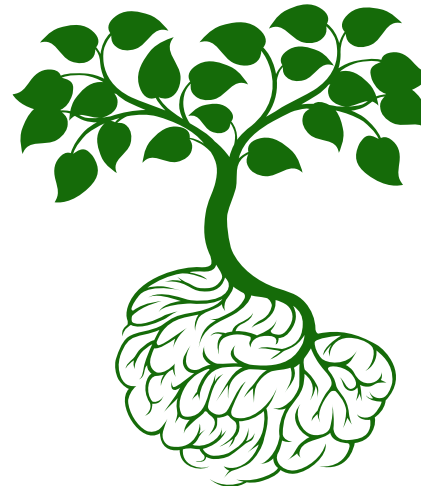


Implementing Teach

Implementando Enseñar



- What you experienced is very stressful. It's normal to have a difficult time sleeping or concentrating at times.
- Stressful incidents like this can sometimes interrupt our routine. Let's talk about ways to get back on track.
- I want you to know that there are people in school and in our family who care about you and want to help. I am here any time you want to talk.



- Lo que has vivido es muy estresante. Es normal tener dificultades para dormir o concentrarse a veces.
- *Incidentes estresantes como este a veces pueden interrumpir nuestra rutina. Hablemos de maneras de volver a la normalidad.*
- Quiero que sepas que hay personas en la escuela y en nuestra familia que se preocupan por ti y quieren ayudarte. Estoy aquí cada vez que quieras hablar.



Q & A

Preguntas y Respuestas

MAKE A CHOICE

***MAKE A CHOICE O
TOMAR UNA DECISIÓN***



MAKE A CHOICE

TOMAR UNA DECISIÓN

TO LEARN ABOUT MAKE A
CHOICE

*APRENDER SOBRE SERIES
MAKE A CHOICE*



WOULD YOU RATHER TE GUSTARÍA...O...

have super
strength
tener super fuerza



be able to read people's
minds
*Poder leer las mentes de los
demás*





Objectives / Objetivos

- Discuss the Make A Choice series.
- Learn how the Make a Choice series helps us assess risks and benefits
- Reflect on the many types of choices we make daily.
- Discutir la serie de Make a Choice o Tomar una decisión.
- Aprender cómo la serie de Make a Choice nos ayuda evaluar los riesgos y beneficios
- Pensar en las muchas maneras que tomamos decisiones todos los días.

DISCUSSION

Have you ever wondered how many choices we make in one day?



DISCUSIÓN

¿Te has preguntado alguna vez cuántas decisiones tomamos en un día?



So Many Choices

Humans make **35,000 choices** a day!

- Some choices can feel like BIG choices
- Other choices we make so often they become routine
- Some choices we are making for the first time
- Other choices we have been making since we were small
- Some choices have immediate consequences
- Other choices' consequences may last a lifetime

But every choice we make matters, some more than others. Every choice we make leads us towards our future.

Tantas Decisiones

¡Los humanos toman **35,000 decisiones** al día!

- Algunas decisiones pueden parecer GRANDES decisiones
- Otras decisiones las tomamos tan a menudo que se hacen rutina
- Algunas decisiones las tomamos por primera vez
- Otras decisiones hemos estado tomando desde pequeños
- Algunas decisiones tienen consecuencias inmediatas
- Otras consecuencias de las decisiones puede ser de por vida

Pero cada decisión que tomamos es importante, algunas más que otras. Cada decisión nos avanza hacia el futuro.



Daily Choices

- Some daily choices we make include:
 - What time to wake up
 - What to wear
 - Whether to brush our hair, teeth, wash our face, etc.
 - What to eat or drink and when
 - How we are going to get to school
 - Who we will hang out with

Decisiones Diarias

- Algunas decisiones que tomamos diariamente son:
 - A qué hora nos levantamos
 - Qué vestimos
 - Si te peinas, lavas los dientes, la cara, etc.
 - Qué comer y beber y cuándo
 - Cómo llegaremos a la escuela
 - Con quién nos juntamos



Habits

Some choices we make so often they become a habit. Healthy habits can help us create a healthy future. Healthy habits include:

- taking care of personal hygiene
- getting enough sleep
- drinking enough water
- moving our body
- managing our time
- having folks you trust around you

Hábitos

Algunas decisiones que tomamos regularmente se convierten en hábito. Los hábitos saludables establecen un futuro sano. Los hábitos sanos incluyen:

- *atender la higiene personal*
- *dormir lo suficiente*
- *beber suficiente agua*
- *mover el cuerpo*
- *administrar nuestro tiempo*
- *tener a persona en las que confía a su alrededor*



Long term choices

Every choice has an outcome. Long term choices may take years before we see outcome. Long term choices include:

- getting an education
- eating healthy
- getting exercise
- who we will date and marry
- whether to have children
- what job or career we pursue

Decisiones a Largo Plazo

Cada decisión tiene un resultado. Las decisiones a largo plazo pueden tomar años antes de ver los resultados. Las decisiones a largo plazo incluyen:

- obtener una educación
- comer sanamente
- hacer ejercicio
- con quién salimos y nos casamos
- si o no tener hijos
- qué empleo o carrera elegimos



WOULD YOU RATHER QUÉ SERÍA MEJOR...

Watch TV
Ver tele



Healthy decision making considers short
and long-term consequences.
TV is relaxing and exercise keeps us
healthy.
Can you do both?

Exercise?
¿hacer
ejercicio?



Tomar buenas decisiones considera
tanto las consecuencias a corto plazo
como a largo plazo. La tele relaja más,
pero el ejercicio nos mantiene sanos.
¿Puedes hacer ambos?

DISCUSSION

Which of your daily choices has turned into a healthy habit?

Which of your daily choices would you like to turn into a habit?

DISCUSIÓN

¿Cuál de sus decisiones diarias se ha convertido en un hábito sano?

¿Cuál de sus decisiones diarias le gustaría que se convirtiera en hábito?





The Goal of Make a Choice

Given the staggering number of choices people make every day, the Make a Choice series is aimed at engaging students in thoughtful discussions and reflections about the choices they make in their day-to-day lives.

La meta de Make a Choice

Dado el sorprendente número de decisiones que las personas toman todos los días, la serie *Make a Choice* tiene como fin involucrar a los estudiantes en discusiones y reflexiones meditadas sobre las decisiones que toman en sus vidas cotidianas.



Which Choices?

- The Make a Choice series has over 10 lessons with the potential to grow.
- Current lessons include:
 - MAC to Resist Peer Pressure
 - MAC to Practice Non-Violence
 - MAC to Ask for Help
 - MAC to Pass on Viral Social Media Challenges
 - MAC to Understand Consent
 - MAC to Set Goals
 - MAC to Find Life Balance

¿Qué decisiones?

- La serie Make a Choice cuenta con más de 10 lecciones con potencial para más.
- Las lecciones actualmente disponibles incluyen:
 - MAC para hacer frente a la presión entre compañeros
 - MAC para practicar la no violencia
 - MAC para pedir ayuda
 - MAC para no participar en retos de las plataformas sociales
 - MAC para entender el consentimiento
 - MAC para establecer metas
 - MAC para tener equilibrio en la vida

DISCUSSION

Which of these lessons do you think will be most helpful?

DISCUSIÓN

¿Cuál de estas lecciones piensas que sería más útil?





CHECK OUT / SALIDA

What will you do for yourself today?
¿Qué harás para tí mismo hoy?

Draw
dibujar

move
your body
*Mover el
cuerpo*

Sing
cantar

drink water
*beber
agua*

meet friends
*reunirte con
amistades*

gratitude
journal
*diario de
gratitud*

Meditate
meditar

take
Breaks
*descansar
a lo largo
del día*



Q & A

Preguntas y Respuestas

Panel Discussion

Discusión del Panel





Children's Hospital Los Angeles
Hospital Infantil de Los Ángeles



Irene Lim, LCSW
Program Manager
Substance Use Prevention
and Treatment Program



Karina Garcia, MSW
Psychotherapist
Substance Use Prevention
and Treatment Program



Nerininfa Bernabe, CATC I
Social Worker Associate
Substance Use Prevention
and Treatment Program



Q & A

Preguntas y Respuestas

RESOURCES

RECURSOS



RESOURCES & INFORMATION

RECURSOS E INFORMACIÓN

SUBSTANCE ABUSE SERVICE HELPLINE



1.844.804.7500

LÍNEA DE AYUDA DE SERVICIO DE ABUSO DE SUSTANCIAS



1.844.804.7500

RESOURCES & INFORMATION

RECURSOS E INFORMACIÓN



**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



RESOURCES & INFORMATION

RECURSOS E INFORMACIÓN

Los Angeles Unified School District
Student Health and Human Services
School Mental Health

Early Childhood Mental Health Consultation Line



**Families & Educators
Need Support?**

CALL (213) 443-0165
for consultation, support
& referrals for Birth - 8

Weekdays 8 am - 4:30 pm

Your call will be answered by Early Childhood Mental Health Consultants, trained psychiatric social workers who are standing by to serve you.

Los Angeles Unified School District
Student Health and Human Services
School Mental Health

Línea de Consulta de Salud Mental en la primera infancia



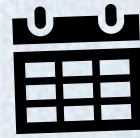
**Familias y Educadores
Necesitan Apoyo?**

LLAME AL (213) 443-0165
Para consultas, apoyo y
referencias desde el
Nacimiento hasta los 8 años

Lunes a Viernes 8 am - 4:30 pm

Su llamada será respondida por consultores de salud mental de la primera infancia, trabajadores sociales psiquiátricos que están listos para servirle.

Upcoming Webinars



Próximos seminarios web

Date: Wednesday, Oct. 12, 2022

Time: 5:30–7:00pm

**Title: Life after High School
Options: College, Career,
Vocations and Military Service**

Fecha: Miércoles, 12 de oct, 2022

Hora: 5:30–7:00pm

***Título: Opciones de vida
después de la escuela
preparatoria: universidades,
carreras, vocaciones y servicio
militar***

Date: Monday, Oct. 17, 2022

Time: 5:30–7:00pm

**Title: Money for College:
FAFSA and Financial
Aid (Free Money and
Funding Sources)**

Fecha: Lunes, 17 de oct, 2022

Hora: 5:30–7:00pm

***Título: Dinero para la
universidad: FAFSA y ayuda
financiera (dinero disponible
y fuentes de financiación)***

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

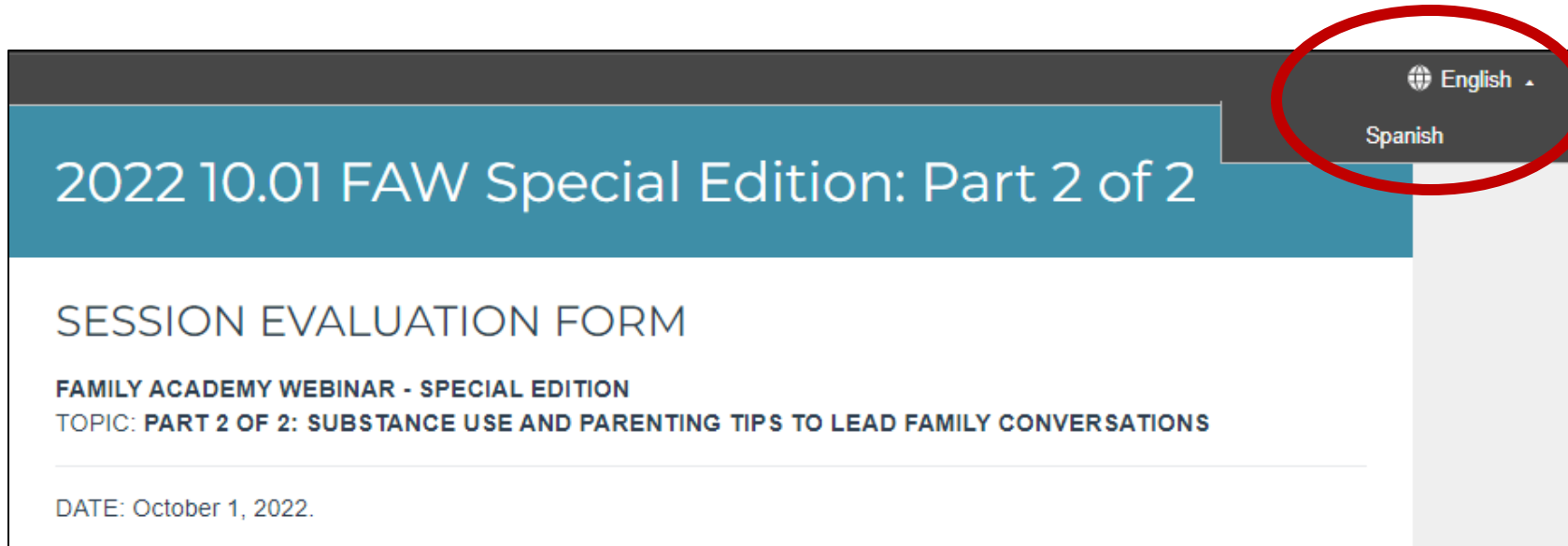


Evaluación

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

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

<https://bit.ly/FAWSpEdition-2022-2of2>



2022 10.01 FAW Special Edition: Part 2 of 2

SESSION EVALUATION FORM

FAMILY ACADEMY WEBINAR - SPECIAL EDITION
TOPIC: PART 2 OF 2: SUBSTANCE USE AND PARENTING TIPS TO LEAD FAMILY CONVERSATIONS

DATE: October 1, 2022.



Vinaka Maake Asante Shukria Dhanyavadagalu
 감사합니다 Dank Je Dankscheen Kam Sah Hammida Manana Dankon
 Blagodaram Dziakuje Maururu Biyan Chokrane Diolch i Chi Matondo
 Ngiyabonga Juspaxar Arigato Grazie Tack
 நன்றி Dakujem Graciaz Mochchakkeram
 Ua Tsaug Rau Koj Bedankt Graciaz Tingki
 Dëkuji Nirringrazzjak Hvala Mesi
 Suksamat Welalin Di Ou Mesi
 Misaoatra Matur Nuwun 谢谢 Xbala Danke
 Kia Ora Kop Khun Khap Paldies Gratias Tibi
 Obrigado ありがとう
 Djere Dieuf
 Eskerrik Ask
 Najis Tuke
 Go Raibh Maith Agat
 Salamat

Thank You



LAUSD
 UNIFIED

