

Los Angeles Unified's
Student & Family Wellness Hotline
Consultations, Support & Referrals

Need help?

Call (213) 241-3840
Weekdays 8 a.m. to 5 p.m.

For support with: Mental Health,
Immunizations, Health Insurance, Food
and Housing, Enrollment and more



El Distrito Unificado de Los Angeles Línea de
Información de Bienestar Familiar y Estudiantil
Consultas, Apoyo y Remisiones a Services

¿Necesita ayuda?

Llame al (213) 241-3840
Días laborables 8 a.m. a 5 p.m.

Para recibir apoyo en: Salud Mental, Vacunas, Seguro
Médico, Comida y Vivienda Inscripción y más

Learn more/Aprende más



Parent & Caregiver Virtual Support Group

A group for:

- Parents/caregivers of LGBTQ+ students
- LGBTQ+ parents/caregivers

Topics include:

- Supporting your child's mental health
- Navigating challenges in school
- Understanding available supports and community resources

7:00 PM
2nd Wednesdays

tinyurl.com/LAUSDcaregivers



2024: Sept. 11th, Oct. 9th, Nov. 13th, Dec. 11th
2025: Jan. 8th, Feb. 12th, Mar. 12th, Apr. 9th, May 14th

Email humanrelations@lausd.net for more information



Grupo de Apoyo Virtual para Padres y Cuidadores

Un grupo para:

- Padres/cuidadores de estudiantes LGBTQ+
- Padres/cuidadores LGBTQ+

Los temas incluyen:

- Apoyando la salud mental de su hijo
- Cómo afrontar los desafíos en la escuela
- Comprender los apoyos disponibles y los recursos comunitarios

7:00 PM
2º miércoles

tinyurl.com/LAUSDcaregivers



2024: 11 de septiembre, 9 de octubre, 13 de noviembre, 11 de diciembre
2025: 8 de enero, 12 de febrero, 12 de marzo, 9 de abril, 14 de mayo

Envíe un correo electrónico a humanrelations@lausd.net para obtener más información



FAMILY AND COMMUNITY RECOVERY GUIDE

Providing Critical Resources for Families in Need



GUÍA DE RECUPERACIÓN PARA FAMILIAS Y COMUNIDAD

Ofreciendo Apoyo y Recursos Esenciales
a Nuestras Familias



lausd.org/schoolupdates

Did you miss a Family Academy Webinar? ¿No pudo asistir a un webinar de la Academia para la Familia?

Home > Families > PCSS > LAUSDFamilyAcademy

FAMILY ACADEMY
LA UNIFIED

EQUITY COURSE PATHWAYS - Family Academy

COURSE CATALOGUE - Family Academy

The Family Academy is designed to leverage families' assets to be empowered as they support their child from the early primary years to college and career success. This effort will complement family knowledge by connecting them to actionable learning focused on their child's development, as well as opportunities to accelerate their own careers and quality of livelihood.

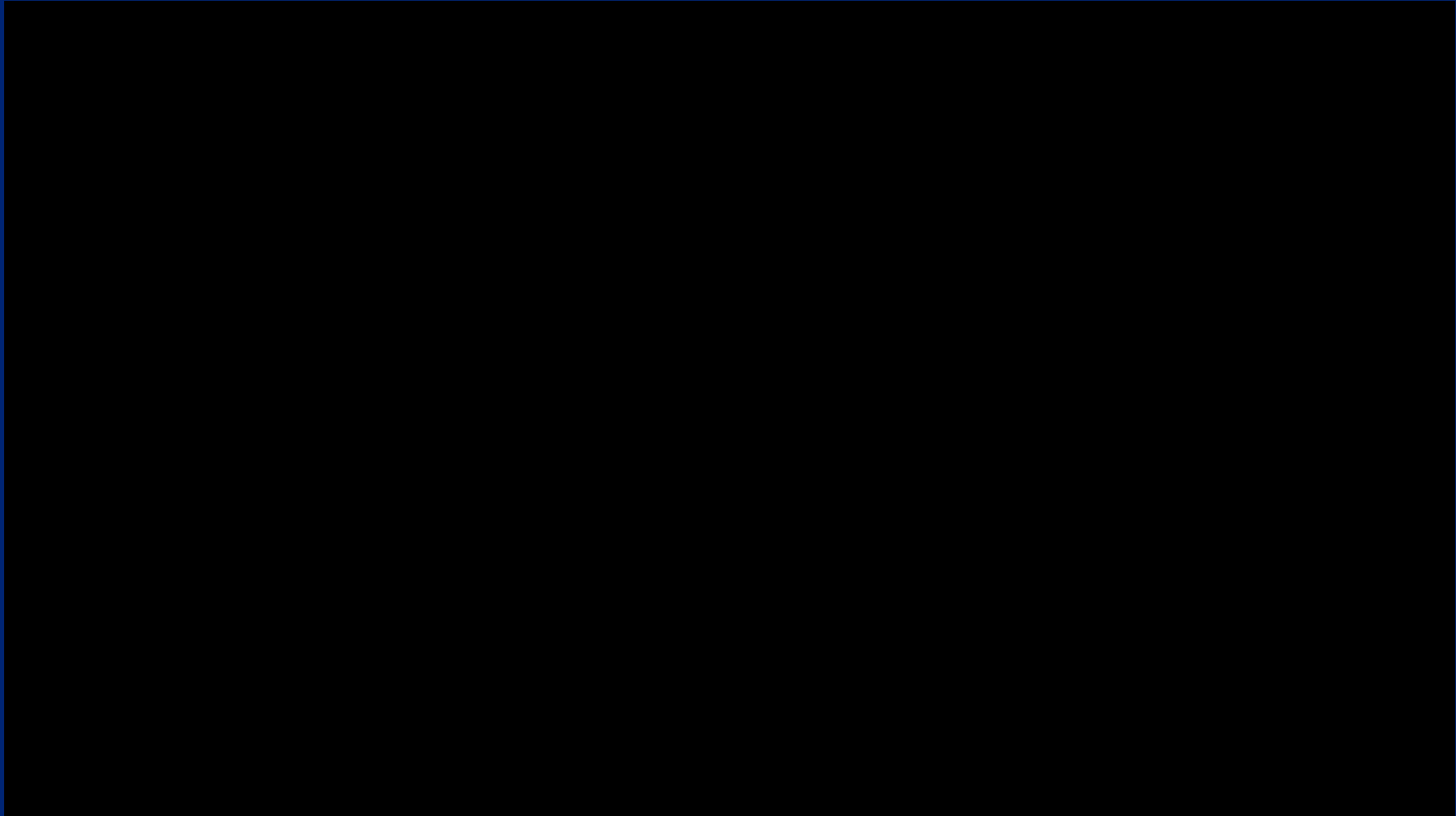
View the course catalogue for Family Academy central course offerings in **June 2024**: [English](#) | [Spanish](#)

View the course catalogue for Region and Virtual Academy course offerings in **June 2024**:

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



Welcome *Bienvenidos*





Course Catalogue of Monthly Parent and Family Webinars

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

**LAUSD 2025 WE ARE ONE: ROOTED IN RESILIENCE:
CARING FOR YOURSELF AND YOUR FAMILY
IN UNPREDICTABLE TIMES**

**LAUSD 2025 ESTAMOS UNIDOS: ARRAIGADOS EN LA RESILIENCIA:
CUIDANDO DE USTED MISMO Y DE SU FAMILIA
EN TIEMPOS IMPREDECIBLES**

Friday, January 24, 2025
Viernes, 24 de enero, 2025

Office of Student, Family and
Community Engagement

LAUSD
UNIFIED



Office of Student, Family and
Community Engagement



Greetings! ¡Saludos!



**Antonio Plascencia, Jr.
Engagement Officer**

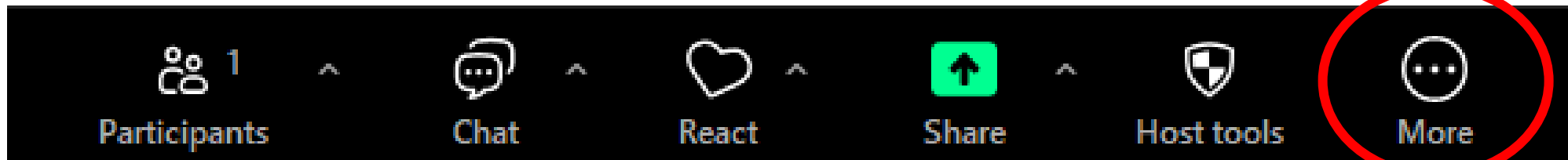


Interpretation Services: laptop or computer

Servicios de interpretación: computadora portátil o de escritorio

- Click on the globe icon (or “More”) 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.

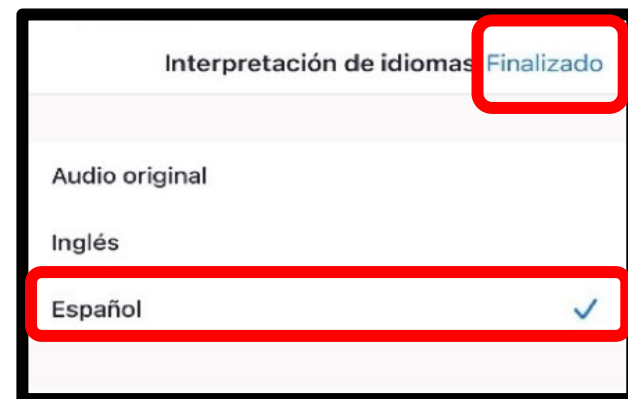
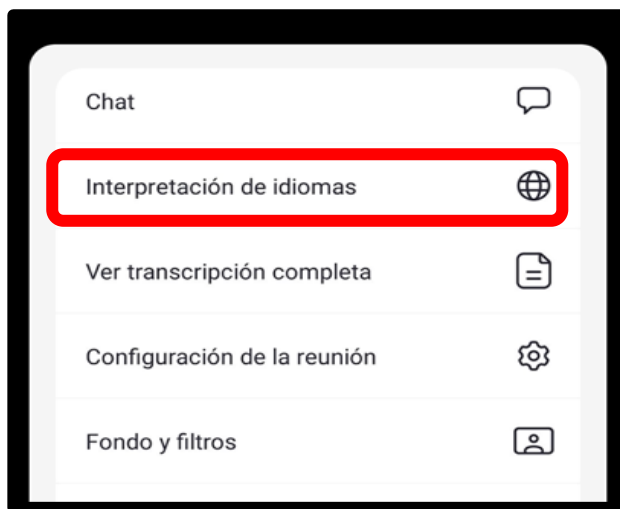
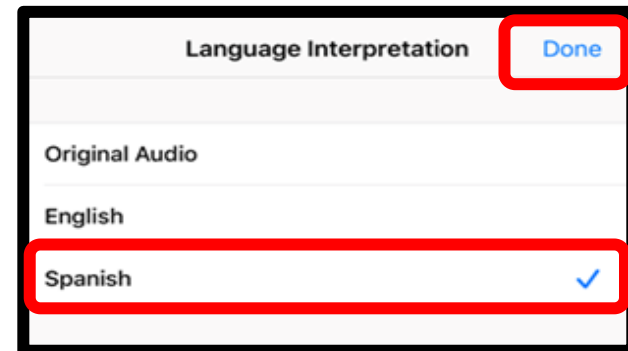
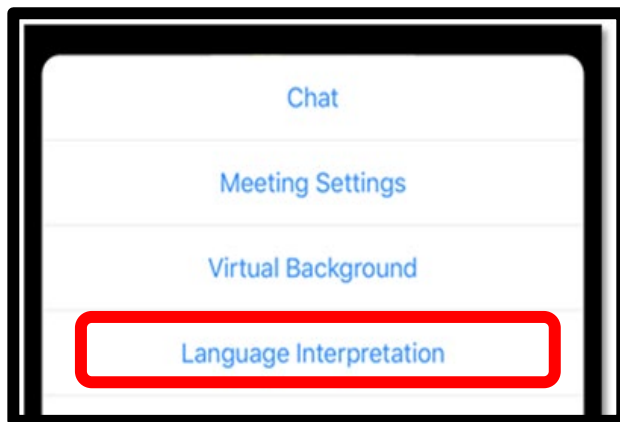
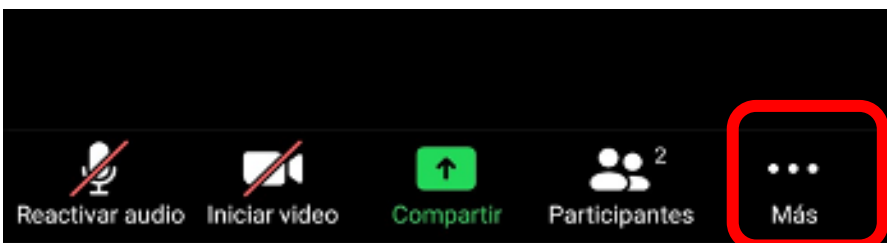
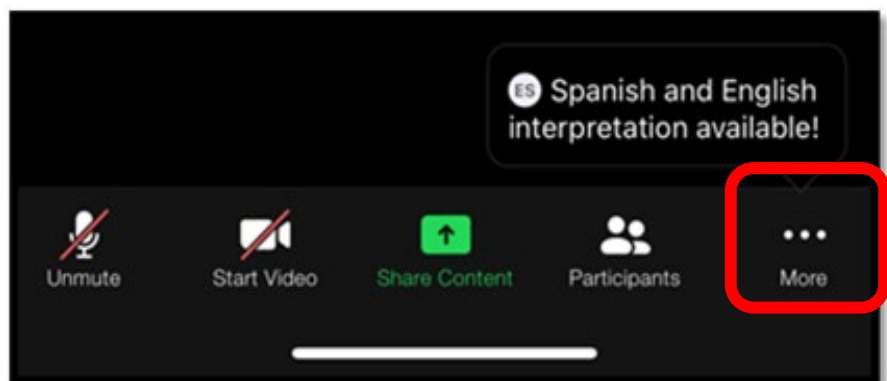
- Haga clic en el símbolo del mundo (o “Más”) en la parte de abajo de su pantalla.
- Seleccione el idioma que le gustaría escuchar.
- Participará y escuchará la presentación en el idioma que seleccione.





Interpretation services: mobile device

Servicios de interpretación: dispositivo móvil





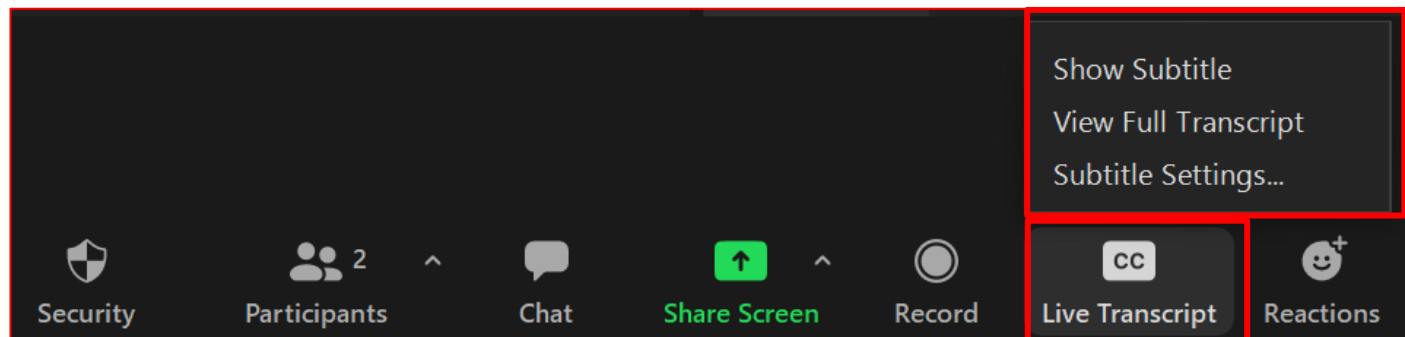
Closed Captioning (CC): laptop or computer

Subtítulos: computadora portátil o de escritorio

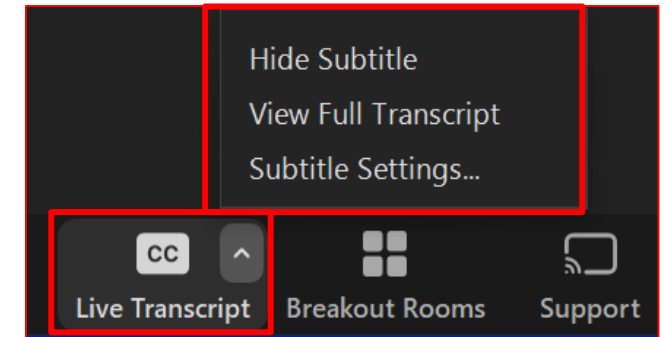
- 1) To enable Closed Captioning:
 - a) Click on **Live Transcript** below CC icon
 - b) Select **Show Subtitle** or **View Full Transcript**
- 2) To disable Closed Captioning: click CC icon and select **Hide Subtitle**

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

1



2



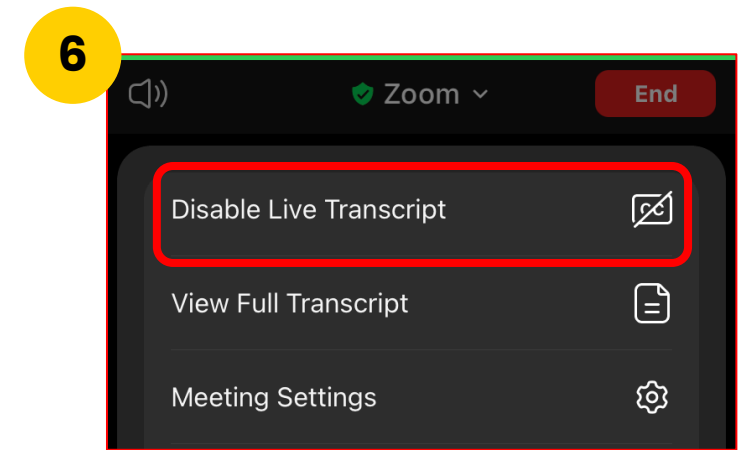
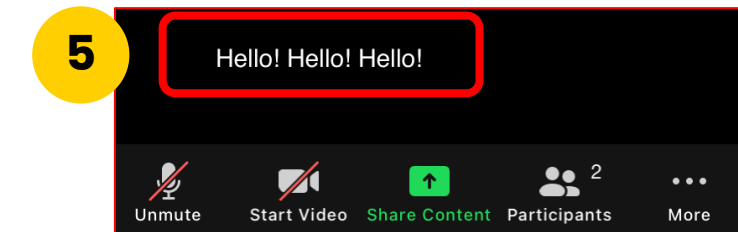
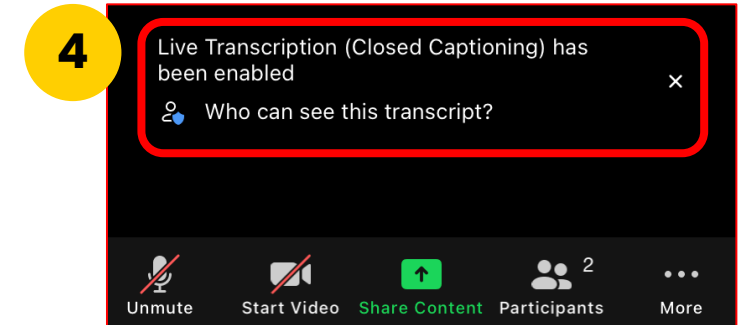
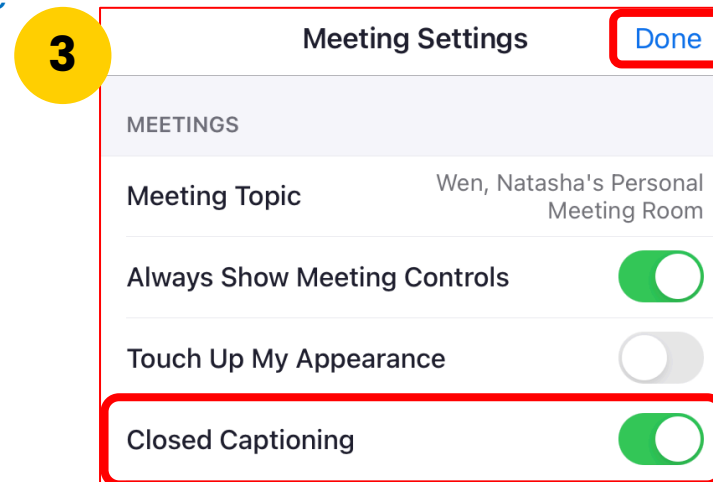
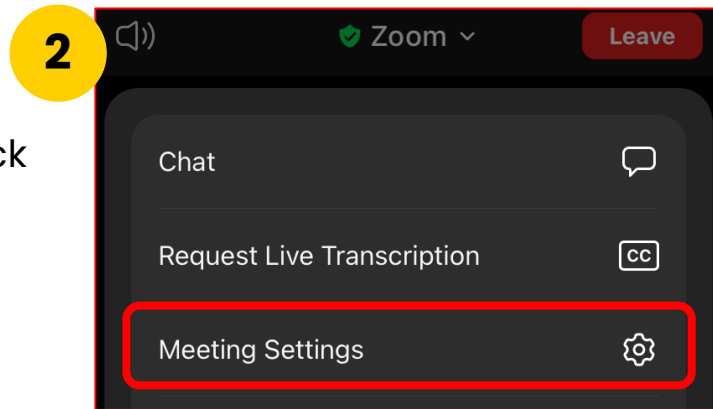
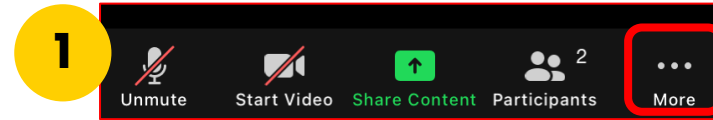


Closed Captioning (CC): mobile device

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**

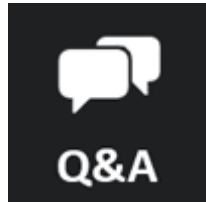




Engaging on this Webinar

Participando en este seminario web

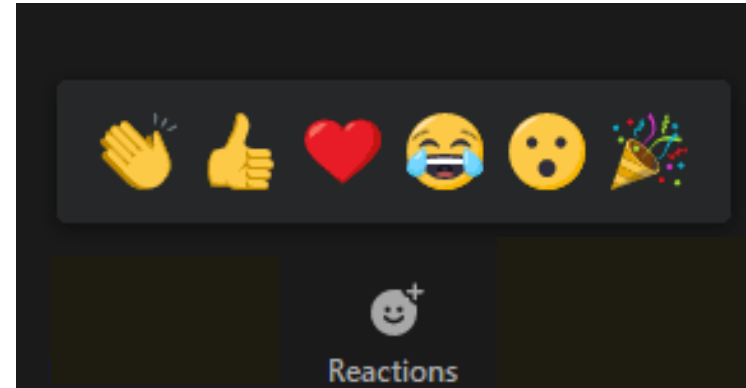
This is a Zoom webinar. Participant microphones are automatically muted and video is off.
Este es un seminario web o webinario por medio de Zoom. Automáticamente están desactivados los micrófonos de los participantes, al igual que su video.



Ask questions
Haga preguntas



Interact with 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.

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)

LAUSD
UNIFIED

Ready for the World

LOS ANGELES UNIFIED SCHOOL DISTRICT

2022–26 Strategic Plan

Office of Student, Family and
Community Engagement



Webinar Staff

Personal del Seminario Web



Natasha Wen
Parent Educator Coach



Dr. Heidi Mahmud
Admin. Coordinator

Presenter and staff support

Presentadora y personal de apoyo



LaKisha Johnson, LCSW
(she/her)
School Mental Health
Director



Kathya Vega-Tovar, LCSW
(she/her/ella)
School Mental Health
Crisis Counseling & Support PSW



Elena Jiménez, LCSW
(she/her)
School Mental Health
Administrative Coordinator

Welcome

All caregivers are welcome and valued.

Do what you need to take care of yourself during our time together.

We are allies in this work. You are the expert on your child(ren).

Bienvenidos

Todos los proveedores de cuidado son bienvenidos y valorados.

Haga lo que necesite hacer para cuidarse durante nuestro tiempo juntos.

Somos aliados. Usted es el experto en su(s) hijo(s).

LAUSD 2022–2026 Strategic Plan Pillar 2: Joy & Wellness

Create and deliver workshops focused on deepening parent/caregiver knowledge, skills, and dispositions to support their students' social and emotional needs.

Plan Estratégico de LAUSD 2022-2026 Pilar 2: Alegría y Bienestar

Crear e impartir talleres enfocados en profundizar el conocimiento, las habilidades y las disposiciones de los padres/proveedores de cuidado para apoyar las necesidades sociales y emocionales de sus estudiantes.

Learning Objectives

- Recognize how uncertainty and post-election stress can impact student and family well-being.
- Explore methods for cultivating resilience and protective factors.
- Provide resources to access care and support services.

Objetivos de aprendizaje

- Identificar de qué manera la incertidumbre y el estrés tras las elecciones pueden influir en el bienestar de los estudiantes y sus familias.
- Explorar estrategias para fomentar la resiliencia y los elementos de protección.
- Prover recursos para acceder a servicios de asistencia y apoyo.

WE ARE ONE

We are dedicated to amplifying the District's efforts to cultivate welcoming learning environments for **ALL**. We embrace our diversity as our strength and we stand together during unpredictable times - Newcomers, Immigrants, LGBTQ+, Black, White, Asian, Latinx, Indigenous, People of Color, Neurodivergent, Individuals with Disabilities - **ALL as One**.

School Mental Health's mission is to **boldly** promote the mental health, wellbeing, and academic achievement of LA Unified students in a compassionate and culturally responsive way.



ESTAMOS UNIDOS

Nos comprometemos a amplificar los esfuerzos del Distrito para crear ambientes de aprendizaje inclusivos para **TODOS**. Valoramos nuestra diversidad como nuestra mayor fortaleza y permanecemos unidos en tiempos de incertidumbre: recién llegados, inmigrantes, LGBTQ+, Afroamericanos, blancos, asiáticos, latin@s, indígenas, personas de color, neurodivergentes, personas con discapacidades: **TODOS** como un solo ser.

La misión de Salud Mental Escolar es promover **con valentía** la salud mental, el bienestar y el éxito académico de los estudiantes del Distrito Unificado de Los Ángeles de una manera compasiva y culturalmente sensible.

Post-Election Stress, Let's talk about it.

Estrés postelectoral,
hablemos de ello.



Community Agreements

Acuerdos comunitarios

Listen

Listen to what each other has to say



Escuchar

Escuche lo que cada uno tiene que decir

Protect

Protect this space by maintaining respect.

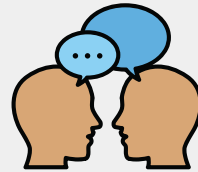


Proteger

Protege este espacio manteniendo el respeto.

Connect

Connect by engaging in the activity

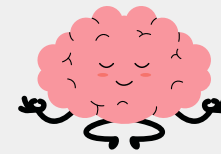


Conectar

Conéctate participando en la actividad

Model

Model calm and optimistic behavior for one another



Modelar

Modelar un comportamiento tranquilo y optimista entre sí.

Teach

Teach about healthy strategies that we are using to cope



Enseñar

Enseñar sobre estrategias saludables que estamos utilizando para afrontar la situación.

Post-Election Stress Is a **REAL THING**

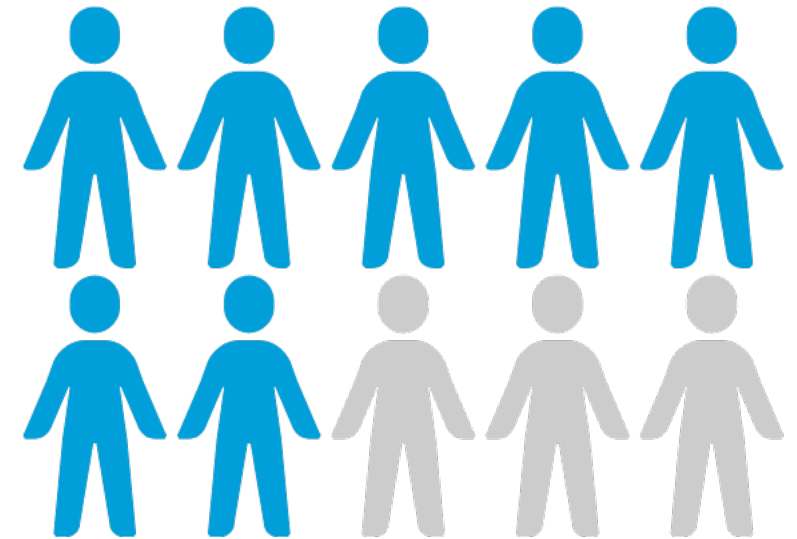
A survey earlier this fall from the American Psychological Association of over 3,000 American adults found that a majority were deeply worried about the consequences of the 2024 general election. In fact, 7 out of 10 indicated that the election was a source of significant stress.

El estrés postelectoral es una **COSA REAL**

Una encuesta realizada a principios de este otoño por la Asociación Estadounidense de Psicología a más de 3000 adultos estadounidenses concluyó que la mayoría estaba profundamente preocupada por las consecuencias de las elecciones generales de 2024. De hecho, 7 de cada 10 indicaron que las elecciones eran una fuente de estrés significativo.

7 out of 10

adults indicated the election was a source of stress.



7 de cada 10 adultos indicaron que la elección fue una fuente de estrés.

Connect and Discuss

Do you feel that the political climate surrounding the 2024 election is causing your community stress or anxiety?

1. No, not at all
2. Yes, some stress
3. Yes, a great deal of stress



Type your response in the Chat

Conectar y Charlar

¿Sientes que el ambiente político que rodea las elecciones de 2024 está generando estrés o ansiedad en tu comunidad?

1. No, para nada.
2. Claro, un poco de estrés.
3. Sí, bastante estrés.



Escribe tu respuesta en el chat.



Signs that you may be Impacted by Post-Election Stress

Stress can present in different ways

- Frequent upsetting thoughts and nightmares
- Mood changes like increased sadness and irritability
- Changes in behaviors or routines
- Altered sleep or eating patterns
- Isolation and social withdrawal
- Difficulty concentrating
- Physical complaints without medical causes
- Return to earlier behaviors (bedwetting, seeking extra comfort from caregivers)
- Increased unsafe or impulsive behaviors

Señales de que puede verse afectados por Estrés postelectoral

El estrés puede presentarse de diferentes maneras

- Pensamientos perturbadores y pesadillas frecuentes
- Cambios de humor como mayor tristeza e irritabilidad.
- Cambios en comportamientos o rutinas
- Patrones de sueño o alimentación alterados
- Aislamiento y retraimiento social
- Dificultad para concentrarse
- Molestias físicas sin causas médicas
- Regreso a conductas anteriores (mojarse la cama, buscar consuelo adicional por parte de los cuidadores)
- Aumento de conductas inseguras o impulsivas

Protective Factors

Strategies and Resources to support our mental health, combat stress, and build resilience.

Factores de protección

Estrategias y recursos para apoyar nuestra salud mental, combatir el estrés y desarrollar resiliencia.



Why do Protective Factors matter?

- ✓ The presence of protective factors can lessen the impact of stress. Examples of protective factors include:
 - Access to resources
 - Engagement in community care
 - Supportive familial and peer relationships
 - Individual resilience skills and healthy coping

¿Por qué son importantes los factores de protección?

- ✓ La presencia de factores de protección puede reducir el impacto del estrés. Algunos ejemplos de factores de protección son:
 - Acceso a recursos
 - Cuidado comunitario
 - Relaciones de apoyo entre familiares y compañeros
 - Habilidades de resiliencia individual y afrontamiento saludable

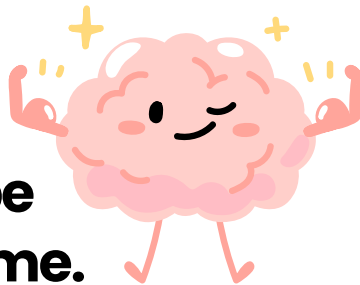


Resilience-Based Approach

One way to navigate this uncertainty is by focusing on building resilience skills.

These skills not only help us address current challenges in our community but also prepare us to face future struggles with strength and adaptability.

Resilience is the ability to adapt, recover, and grow when facing challenges— **it is a skill that can be taught and strengthened over time.**



Enfoque en la Resiliencia

Una forma de afrontar esta incertidumbre es centrarse en desarrollar habilidades de resiliencia. Estas habilidades no solo nos ayudan a abordar los desafíos actuales de nuestra comunidad, sino que también nos preparan para enfrentar las luchas futuras con fortaleza y adaptabilidad.

La resiliencia es la capacidad de adaptarse, recuperarse y crecer ante los desafíos: **es una habilidad que se puede enseñar y fortalecer con el tiempo.**

Five Resilience Elements

- 1. Sense of Safety**
- 2. Ability to Calm**
- 3. Connectedness**
- 4. Growth Mindset & Hope**
- 5. Self & Community Efficacy**

Cinco Elementos de Resiliencia

1. Sentimiento de seguridad
2. Capacidad de calmarse
3. Conectividad
4. Mentalidad de crecimiento y esperanza
5. Autoeficacia y eficacia comunitaria



Sense of Safety

A sense of safety is essential for resilience, enabling us to explore and learn. It involves a supportive environment with consistent routines, open communication, and reassurance during changes

- **Maintain routines:** Establish and stick to daily routines at home to create a sense of normalcy for children.
- **Engage with school resources:** Stay informed about the school's safety protocols and communicate with staff about any specific concerns.



Sentimiento de seguridad

La sensación de seguridad es esencial para la resiliencia, ya que nos permite explorar y aprender. Implica un entorno de apoyo con rutinas constantes, comunicación abierta y tranquilidad durante los cambios.

- **Mantener rutinas:** Establecer y mantener rutinas diarias en casa para crear una sensación de normalidad para los niños.
- **Interactúe con los recursos escolares:** manténgase informado sobre los protocolos de seguridad de la escuela y comuníquese con el personal sobre cualquier inquietud específica.



Ability to Calm

The ability to calm enables us to manage stress, anxiety, and emotions effectively. When we can self-soothe or seek support we can better face challenges and make thoughtful decisions.

- **Model calm behavior:** Show your child how you manage stress in healthy ways such as taking a break, taking a deep breath, going for a walk.
- **Create calming rituals:** Share a soothing activity like reading, drawing, or listening to music before bedtime.



Capacidad de calmarse

La capacidad de calmarnos nos permite gestionar el estrés, la ansiedad y las emociones de forma eficaz. Cuando podemos tranquilizarnos por nosotros mismos o buscar apoyo, podemos afrontar mejor los desafíos y tomar decisiones meditadas.

- **Modele un comportamiento tranquilo:** muéstrele a su hijo cómo manejar el estrés de manera saludable, como tomar un descanso, respirar profundamente o salir a caminar.
- **Cree rituales calmantes:** comparta una actividad relajante como leer, dibujar o escuchar música antes de acostarse.



Connectedness

Connectedness is the sense of belonging and feeling supported by others. This means having strong, positive relationships with family, friends, teachers, and the broader community.

- **Foster cultural pride:** Share traditions, stories, and meals that celebrate your family's culture.
- **Spend time together:** Dedicate time to engage in enjoyable activities with your child or to check in by discussing their feelings and experiences.



Conectividad

La conexión es la sensación de pertenencia y de apoyo por parte de los demás. Esto significa tener relaciones sólidas y positivas con la familia, los amigos, los profesores y la comunidad en general.

- **Fomente el orgullo cultural:** comparta tradiciones, historias y comidas que celebren la cultura de su familia.
- **Pasen tiempo juntos:** Dedicuen tiempo a realizar actividades agradables con su hijo o a hablar sobre sus sentimientos y experiencias.



Growth Mindset & Hope

Hope and a growth mindset empower us to face challenges with optimism and resilience. Hope fosters a positive outlook, while a growth mindset emphasizes that abilities can improve with effort. Together, they help us view challenges as learning opportunities.

- **Focus on positive stories:** Share examples of resilience and success from your community to inspire optimism.
- **Highlight strengths:** Remind your child of past challenges they've overcome to build confidence in facing new ones.



Mentalidad de crecimiento y esperanza

La esperanza y una mentalidad de crecimiento nos permiten afrontar los desafíos con optimismo y resiliencia. La esperanza fomenta una actitud positiva, mientras que una mentalidad de crecimiento enfatiza que las habilidades pueden mejorar con el esfuerzo. Juntas, nos ayudan a ver los desafíos como oportunidades de aprendizaje.

- **Concéntrese en historias positivas:** comparta ejemplos de resiliencia y éxito de su comunidad para inspirar optimismo.
- **Resalte las fortalezas:** recuérdle a su hijo los desafíos pasados que ha superado para generar confianza para enfrentar los nuevos.



Self & Community Efficacy

Self-efficacy refers to the belief in our own abilities to manage tasks and emotions, while community efficacy is the shared belief in a group's collective support. When we believe in ourselves and feel that our community is reliable and supportive, we become more resilient and engaged.

- **Teach problem-solving:** Role-play scenarios to help children practice addressing challenges.
- **Build community networks:** Connect with other families through school events, religious gatherings, or community groups.



Autoeficacia y eficacia comunitaria

La autoeficacia se refiere a la creencia en nuestras propias capacidades para gestionar tareas y emociones, mientras que la eficacia comunitaria es la creencia compartida en el apoyo colectivo de un grupo. Cuando creemos en nosotros mismos y sentimos que nuestra comunidad es confiable y nos apoya, nos volvemos más resilientes y comprometidos.

- **Enseñe a resolver problemas:** represente situaciones hipotéticas para ayudar a los niños a practicar cómo abordar desafíos.
- **Construya redes comunitarias:** conéctese con otras familias a través de eventos escolares, reuniones religiosas o grupos comunitarios.

Healthy Coping Skills for Stress Management

Habilidades saludables para afrontar el estrés.



Reach out & Connect.
Extiende la mano y conéctate.



Do something you love.
Haz algo que disfrutes.



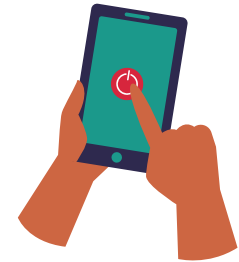
Get enough sleep.
Duerme lo suficiente.



Move your body.
Mueve tu cuerpo.




Go outside.
Sal afuera.



Unplug from social media.
Desconéctate de las redes sociales.

Connect and Discuss

What healthy coping strategies have you been utilizing that you and family find helpful?

 Type your response in the Chat

Conectar y Charlar

¿Qué estrategias de afrontamiento saludables han estado utilizando que tú y tu familia consideran útiles?

 Escribe tu respuesta en el chat.

<p>A</p>  <p>Do something you love. <i>Haz algo que disfrutes.</i></p>	<p>B</p>  <p>Get enough sleep. <i>Duerme lo suficiente.</i></p>
<p>C</p>  <p>Go outside. <i>Sal afuera.</i></p>	<p>D</p>  <p>Unplug from social media. <i>Desconéctate de las redes sociales.</i></p>
<p>E</p>  <p>Reach out & Connect. <i>Extiende la mano y conéctate.</i></p>	<p>F</p>  <p>Move your body. <i>Mueve tu cuerpo.</i></p>

**We are one:
Community Care**

**Estamos Unidos:
Cuidado Comunitario**



Community Care

Community care is when individuals reach out to support one another and the broader community.

‘Unbuntu’ – “I am because you are.”

Ways to Find Community

Engage with your child’s school community: Reach out to the Parent Representative on your child’s campus.

Reconnect with your support system: Contact friends, Get to know your neighbors. Building community with those closest to you for connection.

Join local groups: Participate in activities at your place of worship, neighborhood community center, or other supportive community groups.

Cuidado comunitario

El cuidado comunitario es cuando las personas se acercan para apoyarse entre sí y a la comunidad en general.

‘Unbuntu’: “Yo soy porque tú eres”.

Formas de encontrar una comunidad

Interactúe con la comunidad escolar de su hijo: comuníquese con el representante de padres en el campus de su hijo.

Reconecta con tu sistema de apoyo: contacta a tus amigos, conoce a tus vecinos. Crea una comunidad con las personas más cercanas a ti para conectarte.

Únase a grupos locales: participe en actividades en su lugar de culto, centro comunitario vecinal u otros grupos comunitarios de apoyo.

Community Care: Schools



- **Compliance with AB 748:** *Mental Health is Important* posters are displayed at every school to increase awareness and accessibility of mental health services.
- **988 Crisis Lifeline Promotion:** Increased visibility of 988 materials on SMH platforms, including the SMH website, to ensure students know where to seek help.
- **Youth Involvement:** Developing a Mental Health and Wellness Youth Committee to collaborate with the SMHWS Branch.
- **Expanding Partnerships:** Growing student interest in mental health awareness has led to an increase in community partnerships, further enhancing resources for students.

Cuidado Comunitario: Escuelas

988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

- **Cumplimiento de la AB 748:** Se muestran carteles de La salud mental es fundamental en todas las escuelas para promover la conciencia y la accesibilidad de los servicios de salud mental.
- **Promoción de la línea de vida en situaciones de crisis 988:** mayor visibilidad de los recursos 988 en las plataformas de SMH, incluido el sitio web de SMH, para asegurar que los estudiantes conozcan dónde encontrar ayuda.
- **Participación juvenil:** creación de un comité de salud mental y bienestar que colabore con la sucursal de SMHWS.
- **Ampliación de las colaboraciones:** el creciente interés de los estudiantes en la concienciación sobre la salud mental ha llevado a un aumento de las organizaciones comunitarias, mejorando aún más los recursos para los estudiantes.

Community Care: Youth

Adolescents are more likely to seek help from peers than adults. Peer-led interventions increase comfort, reduce stigma, and boost mental health literacy.

Peer-led education enhances mental health knowledge and reduces stigma. Studies show it leads to better understanding and fewer negative attitudes toward mental illness.

Cuidado comunitario: Jóvenes

Los adolescentes tienen más probabilidades de buscar ayuda de sus pares que los adultos. Las intervenciones dirigidas por pares aumentan la comodidad, reducen el estigma y fomentan la alfabetización en salud mental.

La educación dirigida por pares mejora los conocimientos sobre salud mental y reduce el estigma. Los estudios demuestran que conduce a una mejor comprensión y a menos actitudes negativas hacia las enfermedades mentales.

Los Angeles Unified
Los Angeles Unified School District
Division of School Operations
Student Health and Human Services
School Mental Health

Student Upstander
Someone who speaks up and takes action to help someone else.

What are the three steps to being a Student Upstander?

- 1 SEE SOMETHING**
- 2 ACT**
- 3 SAY SOMETHING**

1. SEE SOMETHING

Recognize warning signs and threats. Warning signs are when someone says or does something that shows they **MAY** be planning to harm themselves or others. We can see warning signs and threats by:

- The way someone is acting
- Something they have written
- Something that someone said
- Social media activity that is concerning

WARNING SIGNS A PERSON MAY BE PLANNING TO HARM OTHERS

- Being obsessed with weapons or school shootings
- Talking about hurting other people
- Talking or posting about an upcoming attack
- Bringing a weapon to school

WARNING SIGNS A PERSON MAY BE PLANNING TO HARM THEMSELVES

- Talking about wanting to die, be dead, or talking about suicide
- Talking about cutting or hurting themselves
- Feeling like things will never get better
- Doesn't seem like themselves and your gut is telling you to be worried

WARNING SIGNS A PERSON MAY BE IN CRISIS

- Big changes in personality or appearance
- Struggling to deal with a loss in their life
- Has withdrawn or pulled away from everyone and everything
- Has become on edge or seems unusually angry
- Being physically or verbally abused
- Displaying cruelty to animals
- Being bullied or bullying others

Remember, people often show warning signs before they hurt themselves or others.
-Sandy Hook Promise

THREAT! A threat is when someone communicates that they **PLAN TO HARM** themselves or others. Some might say a threat, write a threat, or post a threat on social media. For example:

- "I'm going to take them all out."
- "I'm going to end it all."
- "It's over for all of you."

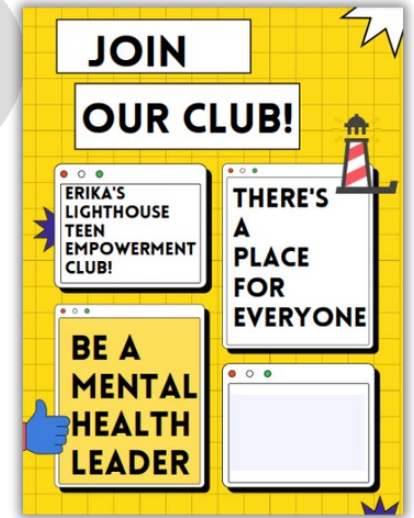
Student-Led Initiatives

Student-led mental health initiatives empower students to take an active role in promoting mental well-being within their schools. These initiatives are designed and driven by students, allowing them to address mental health concerns in ways that resonate with their peers.

Iniciativas lideradas por estudiantes

Las iniciativas de salud mental dirigidas por estudiantes les permiten a estos asumir un papel activo en la promoción del bienestar mental en sus escuelas. Estas iniciativas están diseñadas e impulsadas por estudiantes, lo que les permite abordar los problemas de salud mental de maneras que resuenen entre sus compañeros.

use your voice



Psychological First Aid

This approach helps individuals manage stress and emotions during times of change and uncertainty. Try using these strategies to help your family members, neighbors, and friends feel heard, protected, and reassured.

Primeros auxilios psicológicos

Este enfoque ayuda a las personas a gestionar el estrés y las emociones en tiempos de cambio e incertidumbre. Intente utilizar estas estrategias para ayudar a sus familiares, vecinos y amigos a sentirse escuchados, protegidos y tranquilos.

Listen to what they say and observe how they act.



Escuche lo que dicen y observe cómo actúan.

Protect by maintaining structure, stability, and consistency.



Proteger manteniendo la estructura, estabilidad y consistencia.

Connect through interaction, activities, and resources.

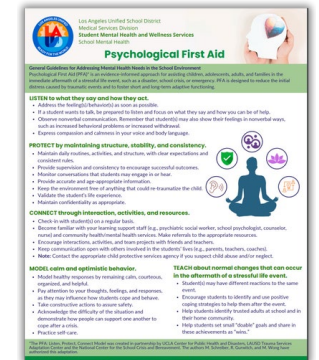
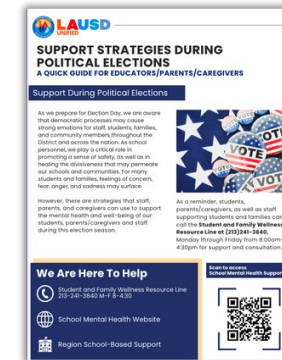


Conéctese a través de la interacción, actividades y recursos.

Model calm and optimistic behavior. Student take their cues from adults.



Modele un comportamiento tranquilo y optimista. Los estudiantes deben seguir el ejemplo de los adultos.



Use the QR code to be directed to the SMH website where you can access information on PFA in many languages.

Utilice el código QR para ser dirigido al sitio web de SMH donde podrá acceder a información sobre PFA en muchos idiomas.



Teach about normal changes that can occur during times of change.



Enseñe sobre los cambios normales que pueden ocurrir en épocas de cambio.

Accessing Care

Acceso a Apoyo



Ways to Receive Care

Formas de recibir cuidado



Student and Family Wellness Resource Line

Call **213-241-3840** to access mental health services, and other essential school and community resources.

Línea de recursos para el bienestar de estudiantes y familias

Llame al **213-241-3840** para acceder a servicios de salud mental y otros recursos escolares y comunitarios esenciales.



School Mental Health Clinics & Wellness Centers & Community Mental Health Partners

We partner with over 60 community agencies, including **School Mental Health Clinics and Wellness Centers**, ensuring easy access to care.

Clínicas de salud mental y centros de bienestar escolares y socios comunitarios de salud mental

Nos asociamos con más de 60 agencias comunitarias, incluidas clínicas de salud mental escolares y centros de bienestar, lo que garantiza un fácil acceso a la atención.



Region and School-Based Supports

Over 600 PSWs provide care to students across our school campuses. In addition, each LAUSD Region is supported by a mental health consultation team, which provides training and crisis support to schools.

Apoyos basados en la región y la escuela

Más de 600 asistentes de salud mental brindan atención a los estudiantes en todos nuestros campus escolares. Además, cada región del LAUSD cuenta con el apoyo de un equipo de consulta de salud mental, que brinda capacitación y apoyo en situaciones de crisis a las escuelas.

We are here to help

Use the QR code to be directed to the SMH website where you can access LAUSD SMH services

Estamos aquí para ayudar

Utilice el código QR para ser dirigido al sitio web de SMH donde puede acceder a los servicios de SMH del LAUSD



[lausd.org/smh](https://www.lausd.org/smh)

If you, your child, or someone you know is struggling or having thoughts of suicide, call or text the 988 Suicide & Crisis Lifeline at 988 or chat at 988lifeline.org. In life-threatening situations, call 911.

Si usted, su hijo o alguien que conoce tiene problemas o pensamientos suicidas, llame o envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda para casos de suicidio y crisis 988 al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org). En situaciones que pongan en peligro la vida, llame al 911.

988 | SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Input & Questions

Comentarios y Preguntas





Thank you for joining us today!
¡Agradecemos su presencia hoy!

-LAUSD School Mental Health



Review of learning

- Recognize how uncertainty and post-election stress can impact student and family well-being.
- Explore methods for cultivating resilience and protective factors.
- Provide resources to access care and support services.

Repaso del aprendizaje

- Identificar de qué manera la incertidumbre y el estrés tras las elecciones pueden influir en el bienestar de los estudiantes y sus familias.
- Explorar estrategias para fomentar la resiliencia y los elementos de protección.
- Proveer recursos para acceder a servicios de asistencia y apoyo.



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 webinar supported your learning.


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

<https://bit.ly/FAW2025-RIR>

2025 01.21 01.24 ROOTED IN RESILIENCE

SESSION EVALUATION

1. Select the date of the session. *



English

Spanish



ROOTED IN RESILIENCE: CARING FOR YOURSELF AND YOUR FAMILY IN UNPREDICTABLE TIMES (IN PERSON)

ARRAIGADOS EN LA RESILIENCIA: CUIDANDO DE USTED MISMO Y DE SU FAMILIA EN TIEMPOS IMPREDECIBLES (PRESENCIAL)

REGION EAST REGIÓN ESTE

- Thu., Jan. 30, 2025
- Jue, 30 de enero, 2025
- 4:30-6:00pm

- International Studies Learning Center
- 5220 Tweedy Blvd, South Gate, CA 90280

REGION WEST REGIÓN OESTE

- Wed., Feb. 5, 2025
- Mié., 8 de feb, 2025
- 5:00-6:30pm

- Berendo Middle School
- 1157 S. Berendo St, Los Angeles, CA 90006

REGION NORTH REGIÓN NORTE

- Wed., Feb. 12, 2025
- Mié., 12 de feb, 2025
- 5:00-6:30pm

- Sylmar Charter High School
- 13050 Borden Ave, Sylmar, CA 91342

REGION SOUTH REGIÓN SUR

- Sat., Feb. 22, 2025
- Sáb, 22 de feb, 2025
- 10:00-11:30am

- Diego Rivera Learning Academies
- 1134 East 62nd Street, Los Angeles, CA 90001

Learn about “Know Your Rights” UPDATED Information and the importance of having a Family Preparedness Plan (webinar)

Aprenda sobre la información ACTUALIZADA de 'Conozca sus Derechos' y la importancia de tener un Plan de Preparación Familiar (seminario web)

SESSION 1 SESIÓN 1

- Monday, February 3, 2025
- Lunes, 3 de febrero, 2025
- 5:30-7:00pm

SESSION 2 SESIÓN 2

- Thursday, February 6, 2025
- Jueves, 6 de febrero, 2025
- 9:00-10:30am

SESSSION 3 SESIÓN 3

- Friday, February 7, 2025
- Viernes, 7 de febrero, 2025
- 9:00-10:30am
- Spanish presentation with simultaneous interpretation to English
- Presentación en español con traducción simultánea al inglés

Zoom: <https://bit.ly/lausdweareone>
ID: 846 002 69705

Vinaka Maake Asante Shukria Dhanyavadagalu
 감사합니다 감사합니다 Manana Dankon
 Dank Je Maururu Biyan
 Blagodaram Dziękuje Arigato Chokrane Diolch i Chi Matondo
 Ngiyabonga Dziękuję Gracies Mochchakkeram Tack
 Juspaxar Grazas: Hvala Di Ou Mési You
 Ua Tsaug Rau Koj Bedankt Dakujem Mochchakkeram Tingki
 Suksama Dėkuji Nirringrazzjak Welalin: Di Ou Mési Gratias Tibi
 Misaoatra Rahmat Matur Nuwun 谢谢 Xbala Danke Mercı Go Raibh Maith Agat Eskerrik Askö
 Matur Nuwun 谢谢 Xbala Danke Mercı Go Raibh Maith Agat Eskerrik Askö
 Matur Nuwun 谢谢 Xbala Danke Mercı Go Raibh Maith Agat Eskerrik Askö



Office of Student, Family and
Community Engagement

LAUSD
UNIFIED

Los Angeles Unified's
Student & Family Wellness Hotline
Consultations, Support & Referrals

Need help?

Call (213) 241-3840
Weekdays 8 a.m. to 5 p.m.

For support with: Mental Health,
Immunizations, Health Insurance, Food
and Housing, Enrollment and more



El Distrito Unificado de Los Angeles Línea de
Información de Bienestar Familiar y Estudiantil
Consultas, Apoyo y Remisiones a Services

¿Necesita ayuda?

Llame al (213) 241-3840
Días laborables 8 a.m. a 5 p.m.

Para recibir apoyo en: Salud Mental, Vacunas, Seguro
Médico, Comida y Vivienda Inscripción y más

Learn more/Aprende más



Parent & Caregiver Virtual Support Group

A group for:

- Parents/caregivers of LGBTQ+ students
- LGBTQ+ parents/caregivers

Topics include:

- Supporting your child's mental health
- Navigating challenges in school
- Understanding available supports and community resources

7:00 PM
2nd Wednesdays

tinyurl.com/LAUSDcaregivers



2024: Sept. 11th, Oct. 9th, Nov. 13th, Dec. 11th
2025: Jan. 8th, Feb. 12th, Mar. 12th, Apr. 9th, May 14th

Email humanrelations@lausd.net for more information



Grupo de Apoyo Virtual para Padres y Cuidadores

Un grupo para:

- Padres/cuidadores de estudiantes LGBTQ+
- Padres/cuidadores LGBTQ+

Los temas incluyen:

- Apoyando la salud mental de su hijo
- Cómo afrontar los desafíos en la escuela
- Comprender los apoyos disponibles y los recursos comunitarios

7:00 PM
2º miércoles

tinyurl.com/LAUSDcaregivers



2024: 11 de septiembre, 9 de octubre, 13 de noviembre, 11 de diciembre
2025: 8 de enero, 12 de febrero, 12 de marzo, 9 de abril, 14 de mayo

Envíe un correo electrónico a humanrelations@lausd.net para obtener más información



FAMILY AND COMMUNITY RECOVERY GUIDE

Providing Critical Resources for Families in Need



GUÍA DE RECUPERACIÓN PARA FAMILIAS Y COMUNIDAD

Ofreciendo Apoyo y Recursos Esenciales
a Nuestras Familias

Family and Community Recovery Guide is designed to provide valuable information and resources during natural disasters. View and download at www.lausd.org

La Guía de Recuperación para Familias y Comunidad está diseñada para proporcionar información y recursos valiosos durante desastres naturales. Revise y descargue la guía en www.lausd.org

Did you miss a Family Academy Webinar? ¿No pudo asistir a un webinar de la Academia para la Familia?

Home > Families > PCSS > LAUSDFamilyAcademy

FAMILY ACADEMY
LA UNIFIED

EQUITY COURSE PATHWAYS - Family Academy

COURSE CATALOGUE - Family Academy

The Family Academy is designed to leverage families' assets to be empowered as they support their child from the early primary years to college and career success. This effort will complement family knowledge by connecting them to actionable learning focused on their child's development, as well as opportunities to accelerate their own careers and quality of livelihood.

View the course catalogue for Family Academy central course offerings in **June 2024**: [English](#) | [Spanish](#)

View the course catalogue for Region and Virtual Academy course offerings in **June 2024**:

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

