



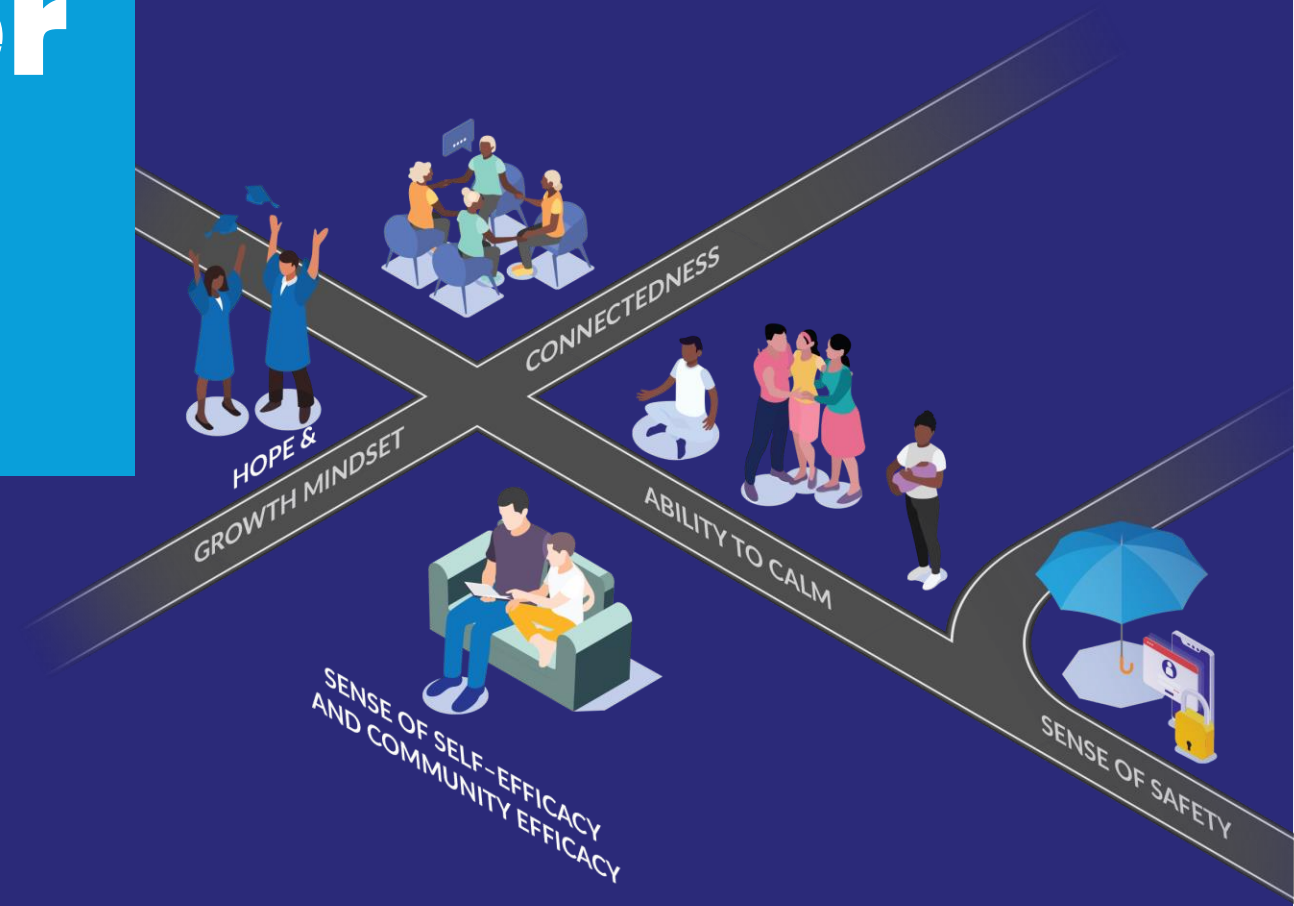
2022-23

Parent/Caregiver Roadmap

for
Social-Emotional Wellbeing
and Academic Success v.2

Hoja de ruta para padres/cuidadores

Pare el bienestar emocional
y el éxito académico v.2



The Roadmap Connection to the Strategic Plan:

Pillar 2: Joy and Wellness: Priority 2B Whole-Child

Priority 2C: Cultivate and Model Strong Social-Emotional Skills

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 abrazar este viaje 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



Resilience

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.*

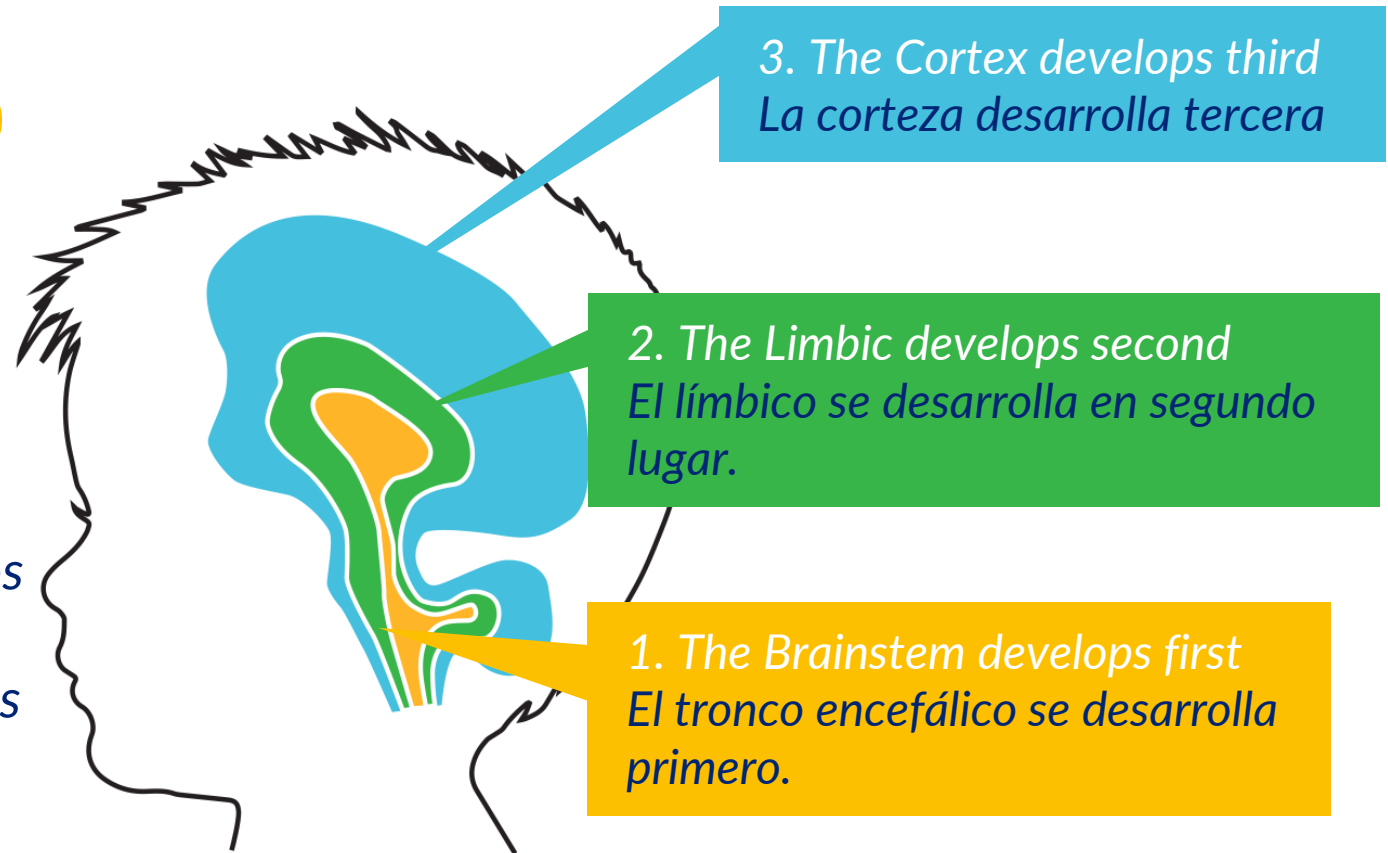


What does the brain science teach us about feeling safe?

¿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 (Tronco cerebral) primero,
2. luego relacionarnos y sentirnos conectados (Cerebro límbico) con otra persona,
3. antes de poder pensar y aprender (Corteza).



Sense of Safety

How can I feel safe?

¿Cómo podemos sentirnos seguros?



Establish Routines



Establecer rutinas

Managing our Stress



Manejar nuestro estrés

Choosing with whom we spend time



Elegir con quién pasamos el tiempo

Communication



Comunicacion

Movement



Movimiento

Sense of Safety

What does the brain science teach us about being calm?

¿Qué nos enseña la ciencia del cerebro acerca de estar tranquilo?

- Incorporating calming activities into the daily family routine to shifts children from alarm, or fear to calm and alert states.
- *Incorporar actividades relajantes en la rutina familiar diaria para cambiar a los niños de la alarma o el miedo a estados de calma y alerta.*
- Patterned, repetitive, rhythmic activity is one of the most helpful ways to achieve a sense of calm.
- *La actividad pautada, repetitiva y rítmica es una de las formas más útiles de lograr una sensación de calma.*



Ability to Calm

What does science teach us about the caregiver-child relationship and connectedness?

¿Qué nos enseña la ciencia sobre la relación cuidador-niño y la conexión?

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 cuidadores cuando los niños necesitan seguridad, protección y atención. Cuando los cuidadores responden de manera sintonizada (personalizada y adaptada), alivia la angustia de los niños.

Connectedness



What messages do my children need to hear from me to feel safe and loved?

¿Qué mensajes necesitan escuchar mis hijos de mí 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.

Connectedness

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 puedo hacer" 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.

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, es comprensible sentirse impotente porque no teníamos control. Podríamos desarrollar una sensación de "no puedo hacer" en otras áreas 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.



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 llevar a cabo las metas y la capacidad de iniciar y mantener la acción hacia las metas se consideran más optimistas.*

What does science teach us about growth mindset?

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

Children with a growth mindset...

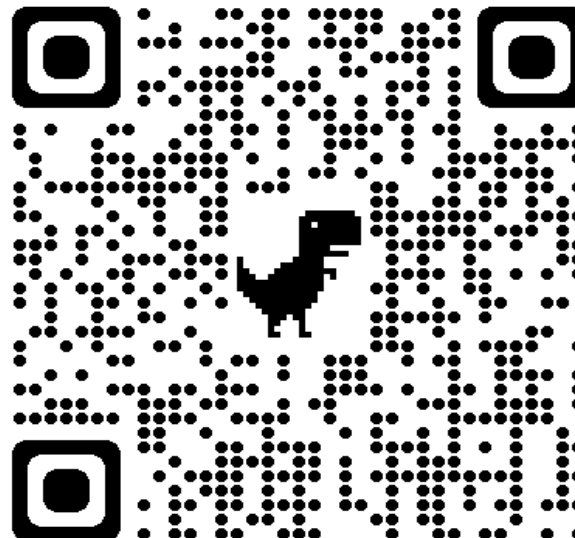
Niños con una mentalidad de crecimiento...

- Do better in school because they have an empowering perspective on learning.
- *Les va mejor en la escuela porque tienen una perspectiva de empoderamiento sobre el aprendizaje.*
- Focus on improvement and see effort as a way to build their abilities.
- *Centrarse en la mejora y ver el esfuerzo como una forma de desarrollar sus habilidades.*
- Have fewer symptoms of depression.
- *Tener menos síntomas de depresión.*

Resource

S

SHHS Website
achieve.lausd.net/shhs





Student & Family Wellness Hotline

**Consultations,
Support, &
Referrals**

Call (213) 241-3840

(School days Monday - Friday,
8:00 am - 4:30 pm)