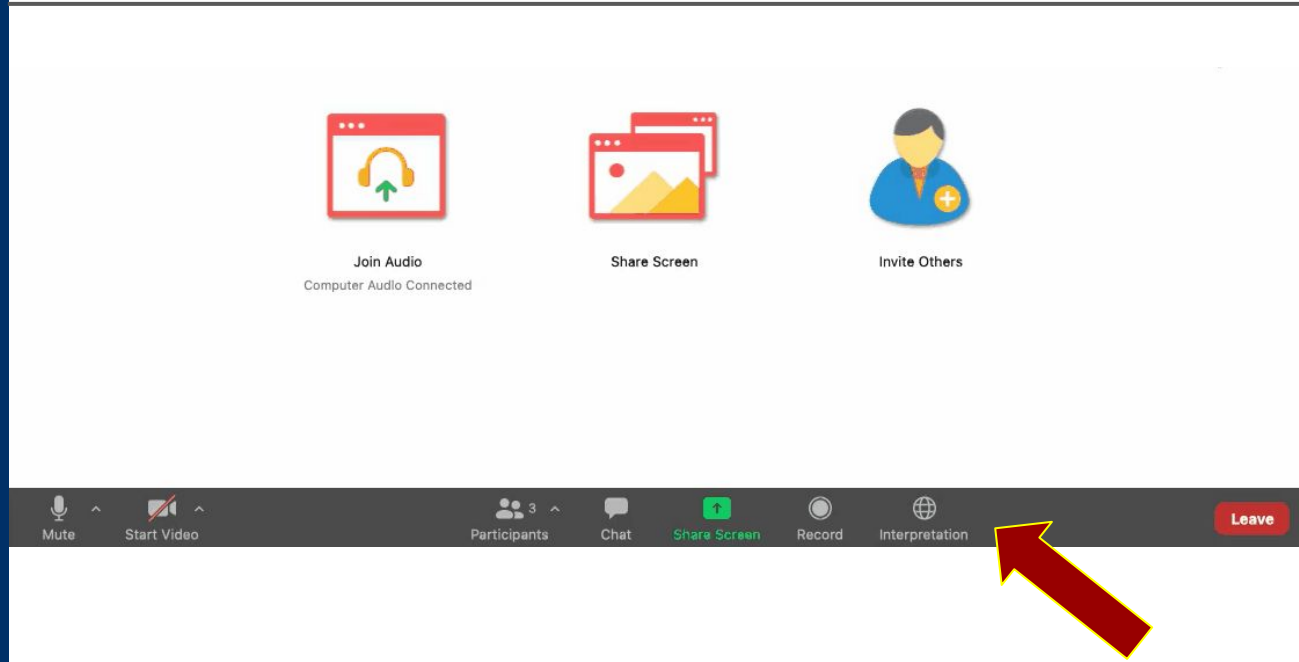
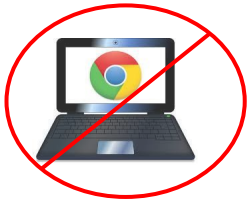
Interpretation
Interpretación
翻譯





Live interpretation does not work on Chromebooks

La interpretación en vivo no funciona en Chromebooks.

Chromebook没有這功能。

If you need support with:
如果您需要支持:
Si necesita ayuda con:

Classwork or homework issues
課堂作業或家庭作業
Problemas con el trabajo en clase o la tarea



Teacher
老師
Maestro/a

Reaching a teacher
接觸老師
Contactar a un/a maestro/a



School administrator
學校行政人員
Administrador/a de escuela

Technical Issues? / 技術問題 / Problemas técnicos

Garfield: Norma Alonzo nalonzo@slusd.us	Monroe: Rebecca Jauregui rjauregui@slusd.us
Jefferson: Gloria Fernandez gfernandez@slusd.us	Roosevelt: Laura Ordonez lordonez@slusd.us
Madison: Sara Lopes slopes@slusd.us	Washington: Maria Ochoa mochoa@slusd.us
McKinley: Alma Gutierrez agutierrez@slusd.us	Wilson: Angelica Franco afranco@slusd.us

Still not working?
還是行不通？
¿Sigue sin funcionar?

support@slusd.us

Include student ID #
包括學生證#
Incluya el # de ID del estudiante

Technical Issues? / Problemas técnicos / 技術問題

Bancroft:	Joanna Garcia	jgarcia@slusd.us
Muir:	Jasmine Vega	jvega@slusd.us
SLHS/Lincoln:	Lisa Jackson	ljackson@slusd.us
	Jazmin Sarabia	jsarabia@slusd.us

Still not working?
還是行不通？
¿Sigue sin funcionar?

support@slusd.us

Include student ID #
包括學生證#
Incluya el # de ID del estudiante

Family Learning Series/家庭學習系列/Serie de aprendizaje familiar

Supporting our Children in Difficult Times

在困難時期撫養我們的孩子

Apoyando a Nuestros Niños en Tiempos Difíciles

Supporting our Children in Difficult Times
在困難時期支援我們的孩子
Apoyando a Nuestros Niños en Tiempos Difíciles



Trauma: What is it?
創傷：是什麼
Trauma: ¿Qué es?



Protective Factors
保護因素
Factores Protectores



Now what?
怎麼辦？
¿Ahora que?

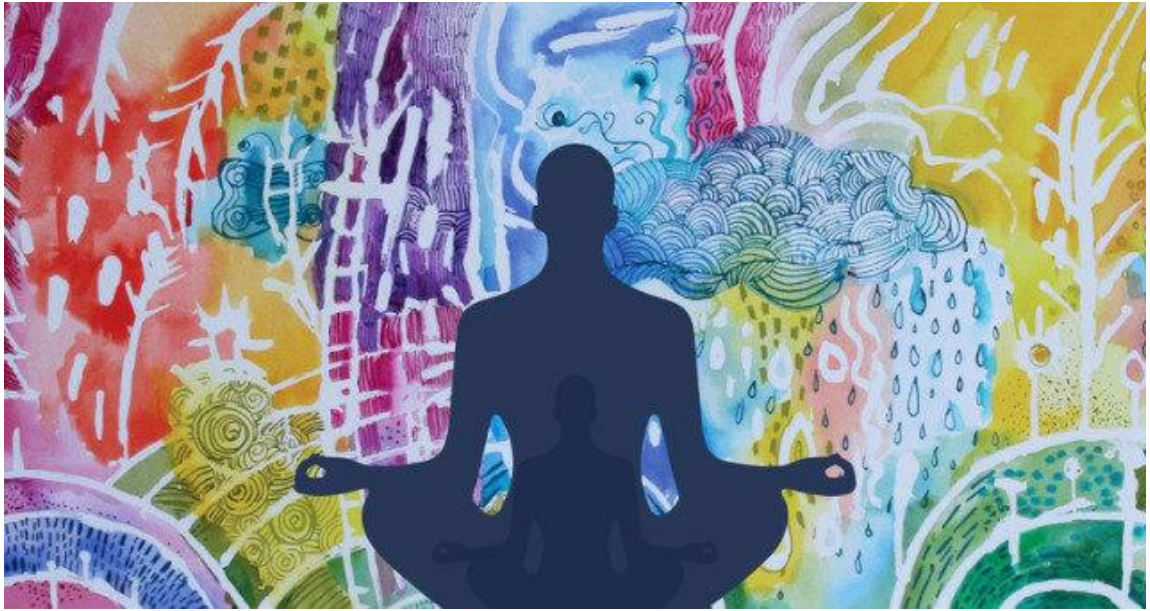


Questions & Answers
問題和答案
Preguntas y Respuestas

I welcome and invite you all to take a moment to connect.

歡迎並邀請大家花點時間來做聯繫

Les doy la bienvenida y les invito a que se tomen un momento para conectarse.





What is trauma?/ 什麼是創傷？/¿Qué es trauma?

The experience of an event, or enduring conditions, in which:

1. there is a perceived threat to life, bodily injury, belonging, and/or dignity, AND
2. the individual's ability to cope, or integrate the emotions involved, is overwhelmed.

事件經歷或持久情況，其中：

1. 存在對生命，人身傷害，財產和/或尊嚴的威脅，並且
2. 個人應對或整合所涉及情緒的能力不堪重負。

Experimentar un evento, o vivir en condiciones, en las que:

1. existe una amenaza percibida para la vida, lesiones corporales, pertenencia y / o dignidad, Y
2. la capacidad del individuo para sobrellevar o integrar las emociones sentidas, es agobiante.

Prefrontal Cortex:

How might this affect the future and other people?

NeoCortex:

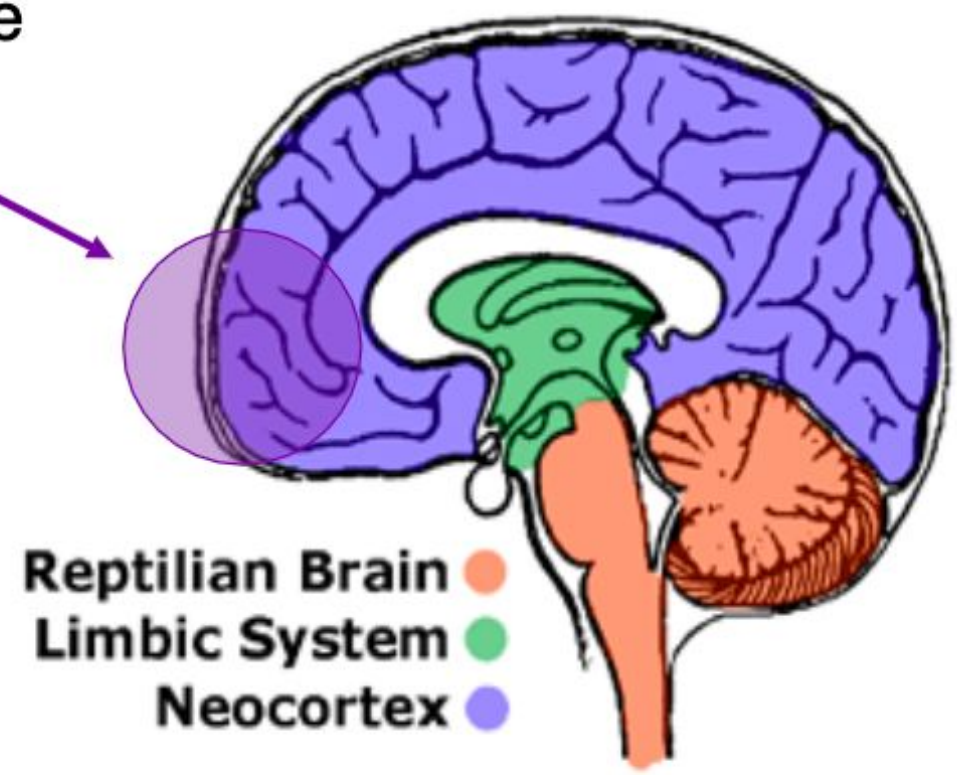
What can I learn from this?

Limbic System:

Am I loved?

Brain Stem:

Am I safe?



Healthy Responses to Stress

用健康反應來應對壓力

Respuestas Saludables al Estrés



Flight/逃離/Escapar



Fight/奮鬥/Pelear



Freeze/冷靜/Congelar



Appease/讓步/Apaciguar

How do we Respond?

我們如何反應？

¿Cómo respondemos?



Bear/熊/Oso



Person/人/Persona



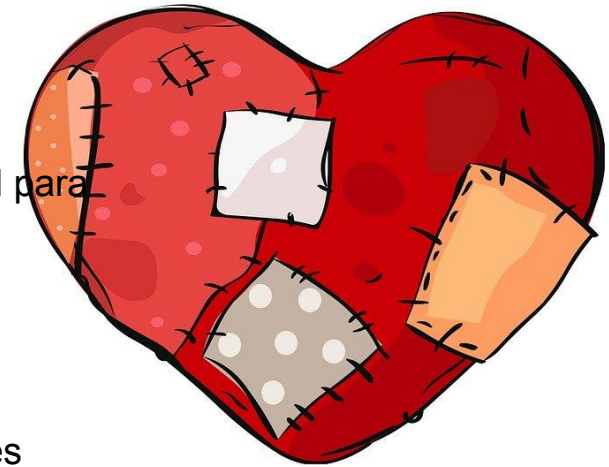
Television/電視/Televisión

Potential Symptoms of Trauma
潛在的創傷症狀
Posibles Síntomas de Trauma

- Unhealthy Relationships
- Poor Memory, Hard to Learn/Focus
- Trouble Eating
- Emotional Regulation
- Difficulty Sleeping
- Higher Chance of Developing Diseases
- Anxiety, Depression, and/or PTSD

- 不健康的人際關係
- 記憶力差，難以學習/專注
- 進食困難
- 情緒調節
- 睡眠困難
- 患疾病的機率更高
- 焦慮，抑鬱和/或PTSD

- Relaciones enfermizas
- Mala memoria, difícultad para aprender / enfocarse
- Problemas para comer
- Regulación emocional
- Dificultad para dormir
- Mayor probabilidad de desarrollar enfermedades
- Ansiedad, depresión y / o trastorno de estrés postraumático



Protective Factors/支援因素/Factores Protectores

- Be present (no phone, screen)
- Listen
- Ask questions: What have you heard and how are you feeling?
- Breathe
- Play
- Limit exposure to traumatic images
- Remind our children of how we are safe and will continue to keep them safe
- Take positive action together

- 陪伴（收起電話，屏幕）
- 聆聽
- 提出問題：您聽到了什麼，感覺如何？
- 深呼吸
- 去玩
- 限制接觸創傷性影像
- 提醒我們的孩子我們是安全的，並將繼續確保他們安全
- 用積極的行動

- Estar presente (sin teléfono o pantalla)
- Escuchar
- Hacer preguntas: ¿Qué ha escuchado y cómo se siente?
- Respirar
- Jugar
- Limitar exposición a imágenes traumáticas
- Recordarles a nuestros hijos que estamos a salvo y que continuaremos manteniéndolos a salvo.
- Actuar juntos de forma positiva

Be Present and Breathe/陪伴並深呼吸/Estar Presente y Respirar

Listen and Ask questions: What have you heard and how are you feeling?

聆聽並提問:您聽到了什麼，感覺如何？

Escuche y haga preguntas: ¿Qué ha escuchado y cómo se siente?



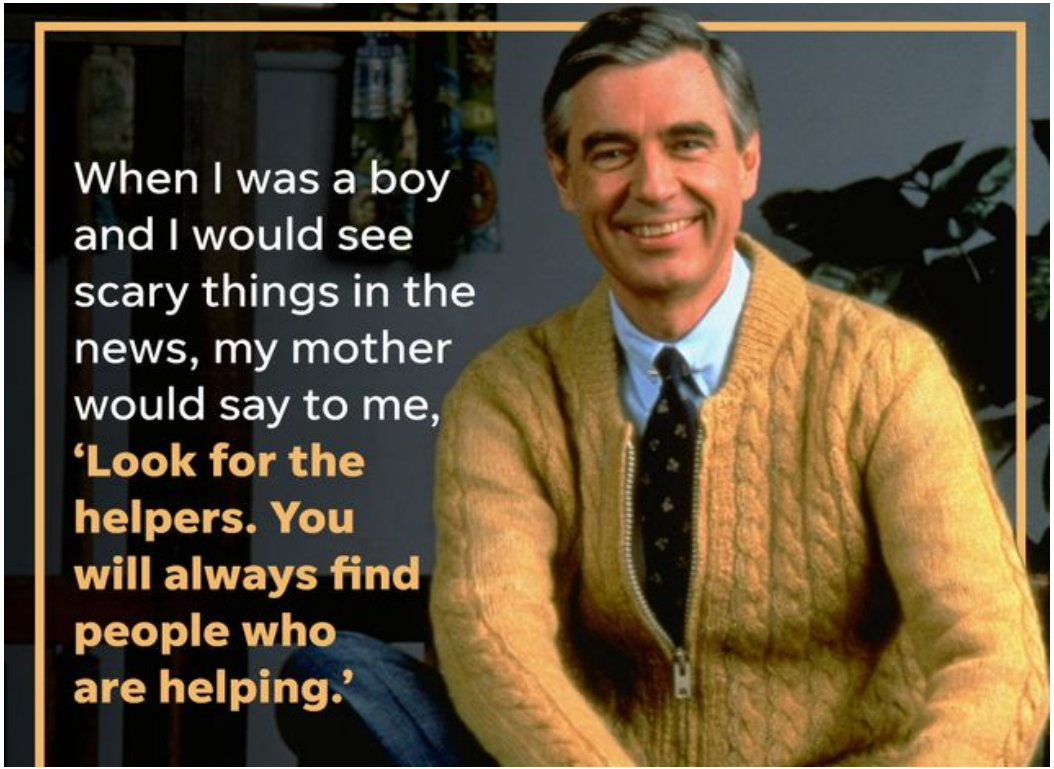
Limit exposure to traumatic images and Remind our children of how we are safe and will continue to keep them safe

減少接觸創傷性的影像，並提醒我們的孩子們我們如何安全，並將繼續確保他們的安全

Limitar exposición a imágenes traumáticas y recordarle a nuestros hijos que estamos seguros y que continuaremos manteniéndolos a salvo.



Take Positive Action
採取積極行動
Tomar Aciones Positivas



SEL

Collective Wisdom * Sabiduría Colectiva

集思廣益:

What is working for your family? ¿Qué está funcionando para su familia?

什麼在您的家庭是有效？

Please type your ideas into the chat/ Escriba sus ideas en el chat / 請在聊天室分享您的想法





What can I do if I am concerned about the health and wellness of my child?

我可以做什麼如果我擔心孩子的身心健康？

¿Qué puedo hacer si me preocupa la salud y el bienestar de mi hijo?

Contact your child's teacher or principal

與您孩子的老師或校長聯繫

Póngase en contacto con la maestra o directora de su hijo





What can I do if I am concerned about the health and wellness of my child?

我可以做什麼如果我擔心孩子的身心健康？

¿Qué puedo hacer si me preocupa la salud y el bienestar de mi hijo?

Care Solace

關懷安慰Care Solace服務

Contacte Care Solace para ayuda de salud mental



What can I do if I am concerned about the health and wellness of my child?

我可以做什麼如果我擔心孩子的身心健康？

¿Qué puedo hacer si me preocupa la salud y el bienestar de mi hijo?

Family Resource Center

家庭資源中心

Centro de Recursos Familiares





What can I do if I am concerned about the health and wellness of my child?

我可以做什麼如果我擔心孩子的身心健康？

¿Qué puedo hacer si me preocupa la salud y el bienestar de mi hijo?

Native American Health Clinic

美洲原住民診所

Clínica de Salud para Nativos Americanos



We are in this together! This is hard and you are not alone!

我們一起面對！這是困難的，但是你並不孤單！

¡Estamos en esto juntos! ¡Esto es difícil y no están solos!




THANK YOU
thanks
THANKS
Thanks
Gracias
THANKS
danke!
謝謝
شكرا
THANK
YOU
gracias
merci
THANK YOU