

WE ARE **ONE**

Rooted in Resilience

Caring for Yourself and
Your Family in Unpredictable Times

ESTAMOS **UNIDOS**

Arraigados en la Resiliencia

*Cuidando de usted mismo y de su
familia en tiempos impredecibles*



School Mental Health Team

Equipo de Salud Mental Escolar



Lorena
Valencia Barsoumian
(She ~ Ella)
Region South
Administrative Coordinator



Lathanya Thomas-Carr

Region South
Mental Health
Consultant/PSW

Learning Objectives

- Explore methods for cultivating resilience and protective factors.
- Provide resources to access care and support services.

Objetivos de Aprendizaje

- Explorar métodos para cultivar la resiliencia y los factores de protección.
- Proporcionar recursos para acceder a servicios de atención y apoyo.

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.



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. Conexión**
- 4. Mentalidad de crecimiento y esperanza**
- 5. Autoeficacia y eficacia comunitaria**



Sense of Safety

Sentimiento de Seguridad



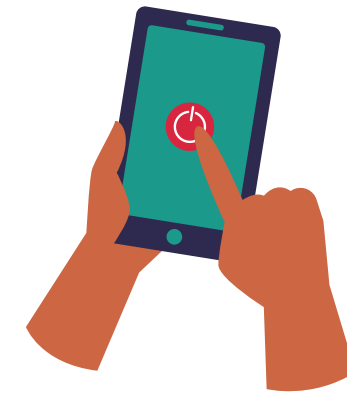
Reach out & Connect.
Acérquese y conéctese.



Connect with School
Conéctese con la escuela



Maintaining Routines
Mantener las rutinas



Unplug from social media.
Desconéctese de las redes sociales.

Ability to Calm

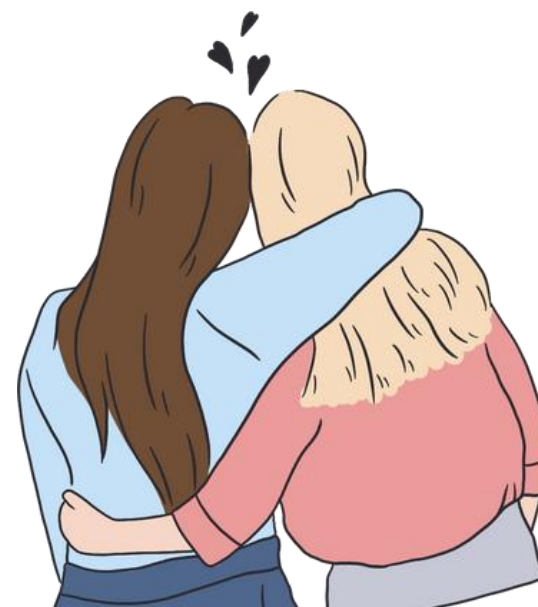
Capacidad de Calmarse



Reading or Drawing
Leer o dibujar



Listening to music
Escuchar música



Connect with Friends
Conectarse con amistades

Connectedness

Conexión



Journaling
Llevar un diario



Meditation
La Meditación



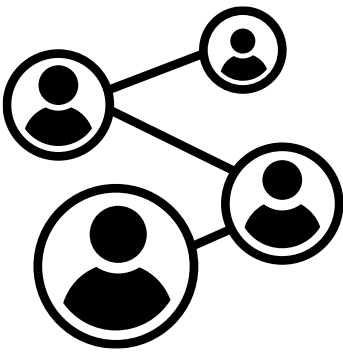
Calling Others
Llamar a Personas de
Confianza



Eat Together
Comer Juntos



EL GALLO
Family Time
Tiempo Familiar

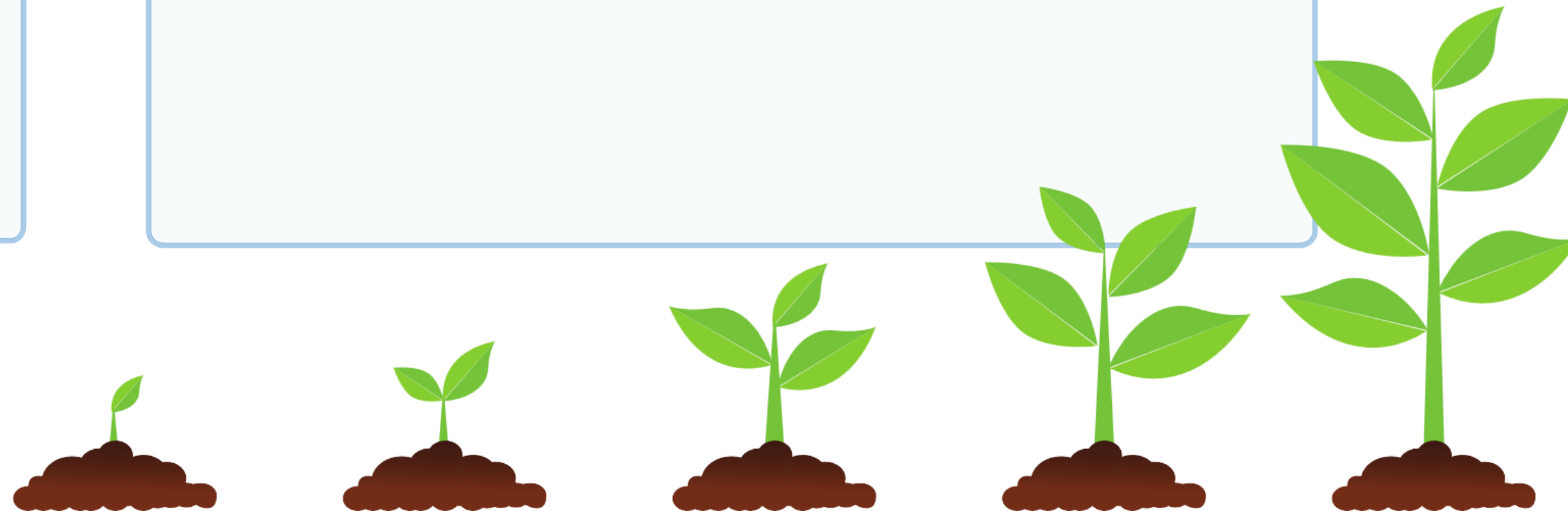


Growth Mindset & Hope

**How have you overcome
challenges in the past?**

Mentalidad de Crecimiento y Esperanza

**¿Cómo ha superado los desafíos
en el pasado?**

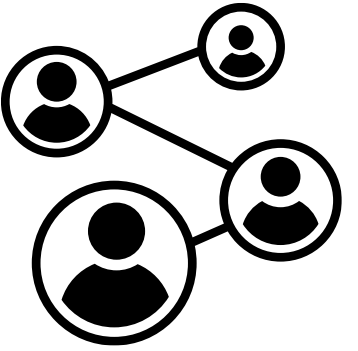


Growth Mindset & Hope

Mentalidad de Crecimiento & Esperanza



Share examples of resilience and success from your family
Comparta ejemplos de resiliencia y éxito de su familia.



Self & Community Efficacy

**In the last month, what resource
has been the most helpful to you
and your family?**

How did you access it?

Autoeficacia y Eficacia Comunitaria

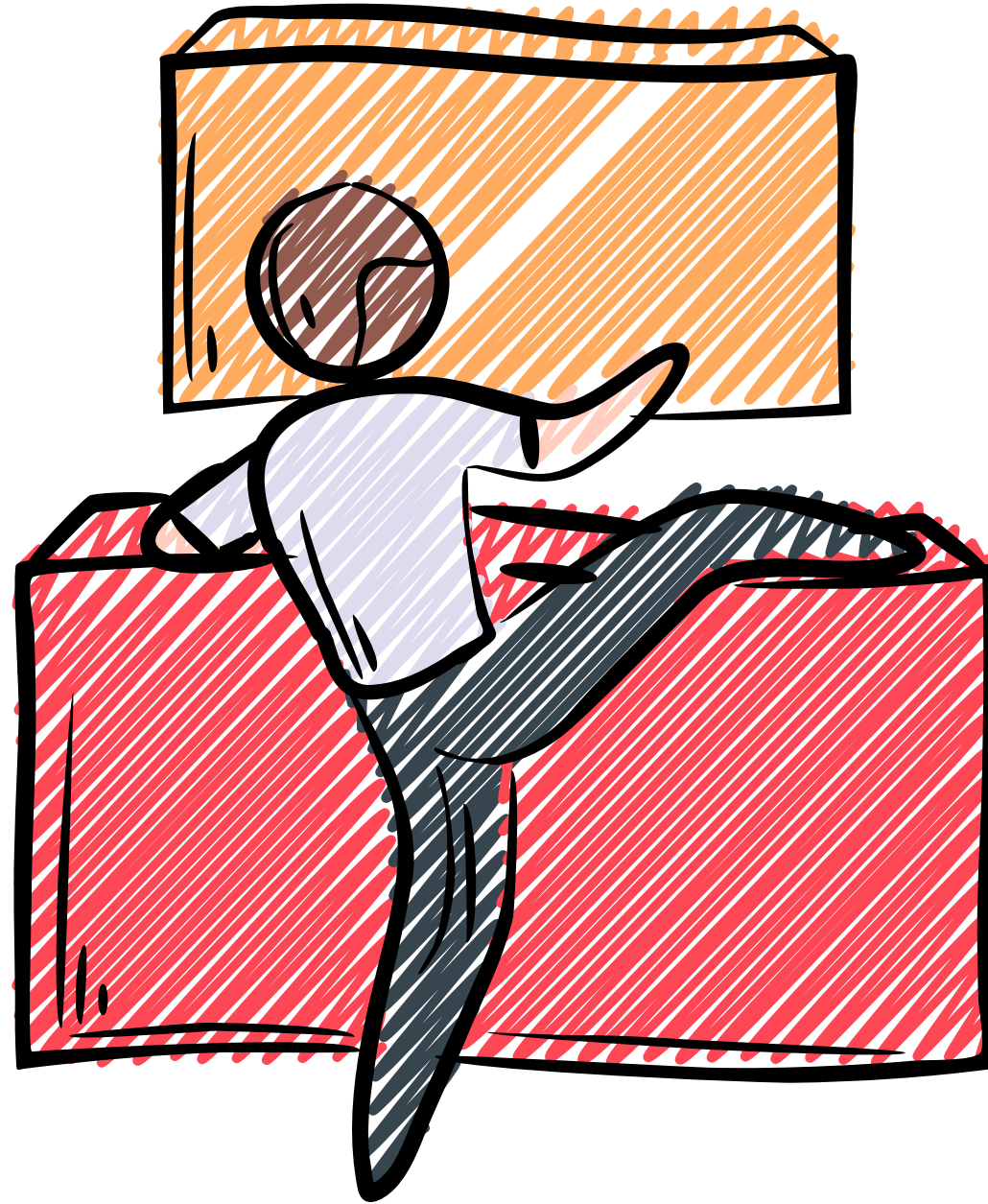
**Durante el último mes, ¿qué
recurso le ha sido más útil a usted
y a su familia?**

¿Cómo accedió a ese recurso?



Self & Community Efficacy

Autoeficacia y Eficacia Comunitaria



Addressing a problem
**Manejar un problema o
dificultad**



Connect with Community
**Conectarse con su
comunidad**

Ways to Receive Care

Formas de recibir apoyo



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

Estamos aquí para ayudar

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

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. En situaciones que pongan en peligro la vida, llame al 911.

988 | SUICIDE & CRISIS LIFELINE



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

-LAUSD School Mental Health