



Community Resilience Part 2 - Trauma Informed Care & Community Healing

March 20, 5:30 - 7:00 pm via Zoom

Session description:

This will build on the previous session on the [Community Resilience & the Pair of ACEs](#) with focus on resiliency and recovery. We will deepen our understanding of trauma, and explore ways for us to heal ourselves, other people and our broader community.

Objectives:

Explore: What is “Trauma-informed care” and why is it important to care providers *and* advocates?

Come away with more tools to build resilience, manage stress, and support our community and each other as advocates and healers.

- Learn resilience strategies to promote healing & positive childhood experiences that help prevent, mitigate, and heal the effects of trauma & toxic stress (*protective factors, stress busters, kindness, positive childhood experiences & environments*)
- Explore how trauma-informed care can strengthen the way we work with our community (*6 principles of TI care*)
- Connect with other community leaders

Recognize & launch our two action groups:

- The Family Learning & Leadership Circle (parents, school partners, community organizers)
- The ACEs Community Support Team (CHWs, romotores)

Facilitator's Agenda (Participant Agenda) [Slides](#)

Time (total min)	Activity & Facilitation Guide	Facilitator
5:00 (25 min)	Setup & final prep Test interpretation, sound & screen sharing, breakout groups Review agenda & breakout group roles	All Facilitators Zoom host: Facilitator Co-hosts: Facilitator



		Interpreter: Facilitator
5:25 (5 min) SLIDE 1	Greetings (Facilitator) greets participants as soon as they start logging in, providing both verbal direction in chat on how to access interpretation. (Facilitator) asks participants to rename themselves with their name and language preference, ENG or ESP. (Facilitator) provides written instruction in the chat for folks. - Welcome to the Learning & Leadership Circle! We are offering simultaneous interpretation this evening. Please click the Globe icon to choose the language you want to hear (English or Spanish). Everyone should select a language channel. Please rename yourself with your language preference using ENG, ESP, BIL (ex. Jamie Jones, ENG) - Please note, we will be recording the session today	Facilitator
5:30 (5 min) SLIDES 2 - 6	Welcome (Brief) - Review objectives & connect them back to the previous session - Invite everyone to introduce themselves in the chat: Please introduce yourself in the chat! - Name - Role (parent, school partner, community partner) - Affiliation - What is one thing that made you smile today? Let folks know we will be recording the large group portion of the session - Review agenda & goals for the day	Facilitator
5:35 (5) SLIDES 7 - 8 STOP SHARE	Group Agreements & Take Care Read the proposed group agreements and briefly explain what they mean. <u>Ask:</u> Anything to add? Can we get a thumbs up to respect these? Briefly acknowledge that difficult topics may arise, and encourage everyone to take care of themselves and reach out to Facilitator for help if needed.	Facilitator
5:40 (10 min) START SLIDE 9 after meditation	Icebreaker: Gifts of Resilience <u>Mini meditation/breathing exercise to ground everything (2 min)</u> Facilitator Instructions: - Step 1: Breathe in counting to four slowly. Feel the air enter your lungs. - Step 2: Hold your breath for 4 seconds. Try to avoid inhaling or exhaling for 4 seconds. - Step 3: Slowly exhale through your mouth/noise for 4 seconds.	Facilitator



	- Step 4: Hold your breath for 4 seconds You can practice this breathing technique more than once as needed <u>Instructions (1 min):</u> We'd like to ask you to think about a resilience tool or practice you learned from someone who loved or cared for you. How has this helped you navigate adversity in your life? - Think about someone who has loved or cared for you - could be a family member, mentor, friend... if you feel comfortable, please share: - What is one <i>healthy</i> thing you learned from them about how to take care of yourself during very stressful or challenging times? - When you do that thing, how do you feel? <u>Share Out (5 min):</u> Open the conversation to the large group and ask 2-3 participants to share out loud and for others to use the chat. <u>Connection (2 min):</u> As humans, we are deeply social beings - we rely on each other to pass down cultural wisdom and practices that help us learn, adapt, heal and find our way through adversity. These are gifts from one generation to the next. From one friend to another. Thank everyone for sharing their experiences and tools with each other.	Facilitator
5:50 (15 min) SLIDES 10 - 16	Presentation: Our Past Doesn't Define our Future <u>Review:</u> Briefly review the Pair of ACEs slides. Pair of ACEs = - Adverse Childhood Experiences - Adverse Childhood Environments (Trauma & toxic stress during childhood) <u>Introduce video:</u> ACEs can affect our lifelong health & wellbeing, but we can make changes in our community to help prevent and heal from ACEs (video)	Facilitator



How Early Childhood Experiences Affect Lifelong Health & Learning ([Spanish](#) / [English](#)) 6:09

Sí se puede

We can transform the tree of adversity into a tree of positive community environments and positive childhood experiences.

Our past does not define our future.

Yes, science shows us that we can prevent, mitigate and heal trauma & toxic stress!

Direction:

Imagine a radically just & resilient community full of thriving children...

- What do you see happening in the environment or in your family?

Share Out:

Ask for 2-3 people to briefly share out loud, and for others to use the chat to share.

Connection:

Yes! This is what we want to work towards together. A beautifully resilient community with connected, equitable systems, and healthy supported families, and thriving children. All these things you described help build what we call **“protective factors”**.

Chat: Bilingual Protective Factors handout <https://bit.ly/40axLBi>

Facilitator - shares a personal example of a protective factor in their childhood

Protective factors are conditions or attributes that, when present in families and communities, increase the well-being of children and families and reduce the likelihood of maltreatment. Identifying protective factors helps parents find resources, supports, or coping strategies that allow them to parent effectively—even under stress.

- Youth with greater access to protective factors were healthier than youth with the same levels of ACEs, but fewer protective factors.
- Youth with the best health outcomes were those with low levels of adversity and high protective factors.
- Youth with high levels of adversity and low family and school resources had the worst health outcomes.
- On average, Black and Latinx youth had higher levels of adversity and lower levels of protective factors compared to White youth.



 **aces aware**
SCREEN. TREAT. HEAL.

Funded by California's ACEs Aware initiative through the Preventing and Responding to ACE-Associated Health Conditions and Toxic Stress in Clinics through Community Engagement (PRACTICE) program.



- Raise your hand if you feel empathy for everyone who raised their hand

Attuning to the emotions present in ourselves & others.

Holding one another with care & hope.

Knowing that our work as healers and advocates can be stressful and bring up our own trauma, resourcing ourselves with tools & practices (TRAUMA TRIGGERS & GROUNDING)

Principles of Trauma Informed Care

Research shows that organizations implementing trauma-informed practices have higher patient/client success rates and higher levels of workplace satisfaction.

Exploration - what do the six principles of trauma-informed care look and feel like in action in different settings?

1. Safety: Families should feel a high level of physical and psychological safety when present
 - Example: Setting group agreements like we did with group agreements
2. Transparency: Decisions that affect families are made with complete transparency to build rapport and trust between the family and caregivers/organizers
3. Peer Support: People with shared experiences are integral to family care and support.
4. Collaboration: The imbalanced power dynamic between families and organizational staff is leveled so that the decision-making process is shared and equalized.
5. Empowerment: Staff and families work together to identify and encourage their strengths and build new competencies.
6. Humility & Responsiveness: Traumas related to biases of race, age, sex, gender, and orientation are recognized and addressed.

Grounding :

Breathe Slowly And Deeply

This is a free and portable tool to use anytime and anywhere.

Make sure you inhale through your nose and exhale for longer than you inhale, either through your nose or through pursed lips

A suggested rhythm is to inhale for four counts, hold for two and exhale for six to eight counts.

Facilitator



	By doing this you are activating the part of your nervous system that helps your body calm itself. This can help you to think clearly and return to the present moment. We did this as part of our icebreaker earlier this evening. There are many ways of grounding yourself : • Validating experience • Focus on five senses • Use weighted blanket • Think positively People all around us are carrying trauma & toxic stress in their everyday lives and interactions. Many of us too. Grounding tools are something we can practice throughout the day to regulate our ups and downs, handle challenges, and maintain our equilibrium.	
6:20 (25 min) SLIDE 23 STOP SLIDES DURING SHAREOUT	Activity: Breakout Discussion <u>INSTRUCTIONS (3 MIN)</u> • In a moment, we will put you in a small group breakout with others who speak your language (about 4 people per group) • You will have about 15 minutes. • Each group will have a facilitator who will support you and take notes on your conversation in this Jamboard Think about spaces you have been in as a patient, parent or member of a community group, and the experience you want to have in this group... think about the tools we've presented today, think about things you've learned along the way... • Reflecting on the concepts we've talked about so far: The Pair of ACEs and the Resilience Tree, Protective Factors, Kindness, Stress Busters, Mindfulness, and Trauma Informed Care... • What are some concrete examples of things that help you feel safe, welcome, included, supported, & respected? • As we move forward in our advocacy and caregiving roles, what should we each keep in mind to protect and promote our own wellbeing and that of others? If you find yourself in a group that doesn't match your language preference, please return to the main room and I will reassign you. — Breakout Facilitator Instructions: • Welcome everyone to the small group (1 min)	Facilitator



	- Briefly review the discussion prompts on the Jamboard (1 min) - First ask people to name concrete examples and record them on P.2 of the Jamboard. These could be any examples of what makes them feel safe/respected as patients, parents, members of a group (about 6-7 min) - Next, ask people to share what we should keep in mind to protect and promote our own wellbeing and that of others (6-7 min) - Facilitators briefly share their own example of how to respond to the prompt if people are confused or not sure how to respond - Make sure everyone has had a chance to share — Return to Large group - Remind everyone to choose their interpretation channel again. Welcome back! Please re-select your interpretation channel. Everyone must select a channel to be able to hear the remainder of the presentation. Thank you! Shareout - key insights (not what was said, but what insight did they have) Ask for a few volunteers to share out loud in one minute each, others via chat. <i>If it doesn't come up, talk a bit about being intentional about how to support people in a caring, empowering, & hopeful way that builds on their strengths, values, and personal agency (not pitying or victimizing) - Facilitator 2 can share their story from earlier. Caring, nurturing - YES. Inspire AGENCY, STRENGTH!</i> <i>This is what we're going to tap into through our new action groups.</i>	
6:45 (5 min) START SLIDE 24 - 25	What's next: Launching our two action groups As we've talked about in these two sessions, it's important to address both of the Pair of ACEs - and that's where your action groups come in: - Promote healing from Adverse Childhood Experiences & foster more Positive Childhood Experiences (the branches and leaves) - ACEs Community Support Team - Promote Positive Community Environments (the soil and roots) - the Family Learning & Leadership Circle We'd love to have both groups take part in a community forum to elevate your voices and priorities. We will work with the Family Learning & Leadership Circle to organize this convening in partnership with the Santa Cruz County CORE Institute. What we'd like to know from you	Facilitator



	today is when you would prefer to hold this forum. Please complete the poll on your screen to let us know your scheduling preferences. We will use your feedback to help us make a decision about when to hold this forum. Everyone will have the opportunity to contribute to the forum, even if the date we select conflicts with your schedule and you are not able to attend. LAUNCH POLL	
6:55 (5 min) SLIDE 26 - 27	Workshop Feedback & Goodbye ** Please take a moment right now to complete the workshop evaluation form (insert link)	Facilitator
6:50 (5 min) STOP SLIDES	Checkout: Bendiciones - Affirmations & Acknowledgements (usually in a large group) What is an affirmation or blessing you'd like to share with each other?	Facilitator

Post-Event Next Steps

- ☐ Examples: upload photos to shared Google Photos album, crosscheck attendance tracking sheet with sign-in sheet, send out meeting notes to participants via email, etc.

References & Resources:

Protective Factors:

<https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/about/protective-factors-aces/>

Racial disparities in Protective Factors:

<https://www.communitypsychology.com/protective-factors-and-aces/>

Trauma Informed Care: <https://rootsrenewalranch.com/trauma-informed-care/>

Other resources/notes for future:

Video: [We can prevent ACEs \(HOPE\)](#)

Video: [Effects of and Solutions to Prevent ACEs \(Spanish\)](#) (4:23)

Resilience & Toxic Stress ([Spanish](#) & [English](#)) (3:52)

HOPE [Bilingual PCE poster of 4 building blocks](#)

HOPE [Bilingual 1-pager with 4 building blocks](#)

HOPE [Bilingual screening checklist](#)

HOPE [FOUR WAYS TO ASSESS POSITIVE CHILDHOOD EXPERIENCES](#)



[What's Your Resilience Score?](#)

[Practice TRIADS](#): Through a series of videos and resources, learn how to conduct ACEs screenings in a way that promotes relationships and healing.



Resiliencia Comunitaria Parte 2: Atención Informado Sobre El Trauma y Curación Comunitaria

20 de marzo, 5:30 - 7:00pm por Zoom

Descripción de la sesión:

Esto se basará en la sesión anterior sobre la Resiliencia [comunitaria y el par de ACE](#) con enfoque en la resiliencia y la recuperación. Profundizaremos nuestra comprensión del trauma y exploraremos formas de curarnos a nosotros mismos, a otras personas y a nuestra comunidad en general.

Objetivos:

Explorar: ¿Qué es la “atención informada sobre el trauma” y por qué es importante para los proveedores de atención y defensores?

Obtenga más herramientas para desarrollar resiliencia, controlar el estrés y apoyar a nuestra comunidad y a cada uno de nosotros como defensores y sanadores.

- Aprenda estrategias de resiliencia para promover la curación y experiencias infantiles positivas que ayuden a prevenir, mitigar y curar los efectos del trauma y el estrés tóxico. (*factores de protección, eliminadores de estrés, amabilidad, experiencias y entornos infantiles positivos*)
- Explore cómo la atención basada en el trauma puede fortalecer la forma en que trabajamos con nuestra comunidad (*6 principios del cuidado de TI*)
- Conéctese con otros líderes comunitarios

Reconocer y lanzar nuestros dos grupos de acción:

- El Círculo de Liderazgo y Aprendizaje Familiar (padres, socios escolares, organizadores comunitarios)
- El equipo de apoyo comunitario de ACE (CHW, rororores)

Agenda del facilitador([Agenda participante](#)) [Diapositivas](#)

Tiempo (mínimo total)	Guía de actividades y facilitación	Facilitador
5:00 (25 minutos)	Configuración y finaldeberes Interpretación de pruebas, uso compartido de pantalla y sonido, grupos de trabajo	Todos los facilitadores Anfitrión de Zoom: Facilitador



	Revisar la agenda y los roles de los grupos de trabajo	Coanfitriones: Facilitador Intérprete: Facilitador
5:25 (5 minutos) DIAPOSITIVA 1	Saludos (Facilitador) Recibe a los participantes tan pronto como comienzan a iniciar sesión y les brinda instrucciones verbales en el chat sobre cómo acceder a la interpretación. (Facilitador) pide a los participantes que se cambien el nombre con su nombre y preferencia de idioma, ENG o ESP. (Facilitador) proporciona instrucciones escritas en el chat para las personas. • ¡Bienvenido al Círculo de Aprendizaje y Liderazgo! Esta noche ofrecemos interpretación simultánea. Haga clic en el ícono del Globo para elegir el idioma que desea escuchar (inglés o español). Todos deberían seleccionar un canal de idioma. // ¡Bienvenido al Círculo de Aprendizaje y Liderazgo! Estamos ofreciendo interpretación simultánea esta noche. Haga clic en el icono del globo terráqueo para elegir el idioma que desea escuchar (inglés o español). Todos deben seleccionar un canal de idioma. • Please rename yourself with your language preference using ENG, ESP, BIL (ex. Jamie Jones, ENG) // Cambie su nombre con su preferencia de idioma ENG, ESP, BIL // (pe. Jamie Jones, ENG) • Please note, we will be recording the session today // Tenga en cuenta que hoy grabaremos la sesión.	Facilitador
5:30 (5 minutos) DIAPOSITIVAS 2 - 6	Bienvenido (Breve) • Revisar los objetivos y conectarlos con la sesión anterior. • Invita a todos a presentarse en el chat: Please introduce yourself in the chat! // ¡Por favor preséntese en el chat! - Name // Nombre - Role (parent, school partner, community partner)) // Rol (padre, compañero de escuela, compañero de comunidad) - Affiliation // Grupo u organización - What is one thing that made you smile today? // Qué es una cosa que te hizo sonreír hoy? • Informe a la gente que grabaremos la parte del grupo grande de la sesión. • Revisar la agenda y los objetivos del día.	Facilitador
5:35 (5)	Acuerdos grupales y cuídate Lea las propuestas de acuerdos grupales y explique brevemente lo que significan.	Facilitador



DIAPPOSITIVAS 7 - 8 DEJAR DE COMPARTIR	<u>Preguntar:</u> ¿Algo que añadir? ¿Podemos obtener el visto bueno para respetarlos? Reconozca brevemente que pueden surgir temas difíciles y anime a todos a cuidarse y a pedir ayuda a Sofía si es necesario.	
5:40 (10 minutos) INICIAR DIAPOSITIVA 9 después de la meditación	Rompehielos: Dones de resiliencia <u>Mini ejercicio de meditación/respiración</u> a tierra todo(2 minutos) Facilitador Instrucciones: • Paso 1: Inhala contando hasta cuatro lentamente. Siente el aire entrar en tus pulmones. • Paso 2: Aguanta la respiración durante 4 segundos. Trate de evitar inhalar o exhalar durante 4 segundos. • Paso 3: Exhale lentamente por la boca/haciendo ruido durante 4 segundos. • Paso 4: Aguanta la respiración durante 4 segundos Puedes practicar esta técnica de respiración más de una vez según sea necesario // • Paso 1: Inhala contando hasta cuatro lentamente. Siente el aire entre tus pulmones. • Paso 2: Aguanta la respiración durante 4 segundos. Trate de evitar inhalar o exhalar durante 4 segundos. • Paso 3: exhala lentamente por la boca/ruido durante 4 segundos. • Paso 4: aguante la respiración durante 4 segundos Repita hasta que se sienta centrado nuevamente. <u>Instrucciones(1 minuto):</u> Nos gustaría pedirle que piense en una herramienta o práctica de resiliencia que haya aprendido de alguien que lo amó o se preocupó por usted. ¿Cómo te ha ayudado esto a afrontar la adversidad en tu vida? • Piensa en alguien que te haya amado o cuidado: podría ser un familiar, un mentor, un amigo... si te sientes cómodo, comparte: ○ ¿Qué es uno?<i>saludable</i> ¿Qué aprendiste de ellos sobre cómo cuidarte durante momentos muy estresantes o desafiantes? ○ Cuando haces eso, ¿cómo te sientes? <u>Compartir Afuera (5 minutos):</u> Abra la conversación al grupo grande y pida a 2 o 3 participantes que compartan en voz alta y que otros usen el chat. <u>Conexión (2 minutos):</u> Como humanos, nosotros somos seres profundamente sociales: dependemos unos de otros para transmitir sabiduría y prácticas	Facilitador Facilitador



	culturales que nos ayudan a aprender, adaptarnos, sanar y encontrar nuestro camino a través de la adversidad. Estos son regalos de una generación a la siguiente. De un amigo a otro. Gracias a todos por compartir sus experiencias y herramientas entre sí. Instrucciones (1 min): Nos gustaría pedirle que piense en una herramienta o práctica de resiliencia que aprendió de alguien que lo amó o se preocupó por usted. ¿Cómo te ha ayudado esto a superar la adversidad en tu vida? Piense en alguien que lo haya amado o se haya preocupado por usted; podría ser un miembro de la familia, un mentor, un amigo... si se siente cómodo, comparta: ¿Qué es algo saludable que aprendiste de ellos sobre cómo cuidarte durante momentos muy estresantes o difíciles? Cuando haces eso, ¿cómo te sientes? Compartir (5 min): Abra la conversación al grupo grande y pida a 2 o 3 participantes que compartan en voz alta y que otros usen el chat. Conexión (2 minutos): Como seres humanos, somos seres profundamente sociales: dependemos unos de otros para transmitir la sabiduría y las prácticas culturales que nos ayudan a aprender, adaptarnos, sanar y encontrar nuestro camino a través de la adversidad. Estos son regalos de una generación a la siguiente. De un amigo a otro. Agradezca a todos por compartir sus experiencias y herramientas entre sí.	
5:50 (15 minutos) DIAPOSITIVAS 10 - 16	Presentación: Nuestro pasado no define nuestro futuro <u>Revisar:</u> Revise brevemente las diapositivas del par de ACE. Par de ACE = • Experiencias adversas de la infancia • Entornos infantiles adversos (trauma y estrés tóxico durante la infancia) <u>Introducir vídeo:</u>	Facilitador

Las ACE pueden afectar nuestra salud y bienestar durante toda la vida, pero podemos hacer cambios en nuestra comunidad para ayudar a prevenirlas y curarnos de ellas (video)

Cómo las experiencias de la primera infancia afectan la salud y el aprendizaje a lo largo de toda la vida ([Español](#) / [Inglés](#)) 6:09

Sí se puede

Podemos transformar el árbol de la adversidad en un árbol de ambientes comunitarios positivos y experiencias infantiles positivas.

Nuestro pasado no define nuestro futuro.

Sí, la ciencia nos muestra que podemos; Previene, mitiga y cura el trauma y el estrés tóxico!

Dirección:

Imagine una comunidad radicalmente justa y resiliente llena de niños prósperos...

➤ ¿Qué ves que sucede en el entorno o en tu familia?

Compartir:

Pida a 2 o 3 personas que compartan brevemente en voz alta y que otros usen el chat para compartir.

Conexión:

¡Sí! Esto es por lo que queremos trabajar juntos. Una comunidad hermosamente resiliente con sistemas conectados y equitativos, familias saludables con apoyo y niños prósperos. Todas estas cosas que describiste ayudan a construir lo que llamamos "**factores de protección**".

Charlar: Folleto bilingüe de factores de protección:

<https://bit.ly/40axLBi>

Facilitador - comparte un ejemplo personal de un factor protector en su infancia.

Factores de Protección son condiciones o atributos que, cuando están presentes en familias y comunidades, aumentan el bienestar de los niños y las familias y reducen la probabilidad de maltrato. Identificar los factores protectores ayuda a los padres a encontrar recursos, apoyos o estrategias de afrontamiento que les permitan ser padres de manera efectiva, incluso bajo estrés.

aces aware
SCREEN. TREAT. HEAL.

Funded by California's ACEs Aware initiative through the Preventing and Responding to ACE-Associated Health Conditions and Toxic Stress in Clinics through Community Engagement (PRACTICE) program.

	Todo esto está respaldado por la ciencia. Prácticas cotidianas: nunca terminamos de practicar estas Comparta ejemplos de algunos de los antiestrés que requieren más explicación (atención plena, salud mental, etc.) // Describe brevemente cada uno de los 7 antiestrés y cómo pueden ayudarnos a regular el estrés. Todo esto está respaldado por la ciencia. Prácticas cotidianas: nunca se terminaron de practicar estas Comparta ejemplos de algunos de los destructores del estrés que requieren más explicación (atención plena, salud mental, etc.) Consciencia & Toma de tierra Tener una herramienta para usar en el momento si nos sentimos desencadenados... • Levante la mano si usted o un ser querido ha experimentado experiencias infantiles adversas, traumas o estrés tóxico en algún momento de su vida. • Levante la mano si siente empatía por todos los que levantaron la mano Sintonizarnos con las emociones presentes en nosotros mismos y en los demás. Abrazándonos unos a otros con cuidado y esperanza. Saber que nuestro trabajo como sanadores y defensores puede ser estresante y sacar a relucir nuestro propio trauma, dotándonos de herramientas y prácticas (TRAUMA DIGGERS & GROUNDING) Principios de la atención informada sobre traumatismos Las investigaciones muestran que las organizaciones que implementan prácticas informadas sobre el trauma tienen mayores tasas de éxito para los pacientes/clientes y mayores niveles de satisfacción en el lugar de trabajo. Exploración: ¿cómo se ven y se sienten los seis principios de la atención basada en el trauma en acción en diferentes entornos? 1. Seguridad: las familias deben sentir un alto nivel de seguridad física y psicológica cuando estén presentes. ◦ Ejemplo: establecer acuerdos grupales como lo hicimos con los acuerdos grupales	Facilitador
--	---	-------------



	2. Transparencia: las decisiones que afectan a las familias se toman con total transparencia para generar simpatía y confianza entre la familia y los cuidadores/organizadores. 3. Apoyo de pares: las personas con experiencias compartidas son parte integral del cuidado y apoyo familiar. 4. Colaboración: la dinámica de poder desequilibrada entre las familias y el personal de la organización se nivela para que el proceso de toma de decisiones sea compartido e igualado. 5. Empoderamiento: el personal y las familias trabajan juntos para identificar y fomentar sus fortalezas y desarrollar nuevas competencias. 6. Humildad y capacidad de respuesta: se reconocen y abordan los traumas relacionados con prejuicios de raza, edad, sexo, género y orientación. GRAMOredondeo: Respira lenta y profundamente Esta es una herramienta gratuita y portátil para usar en cualquier momento y en cualquier lugar. Asegúrese de inhalar por la nariz y exhalar durante más tiempo del que inhala, ya sea por la nariz o con los labios fruncidos. Un ritmo sugerido es inhalar contando cuatro, mantener presionado durante dos y exhalar contando de seis a ocho. Al hacer esto, activas la parte de tu sistema nervioso que ayuda a tu cuerpo a calmarse. Esto puede ayudarte a pensar con claridad y volver al momento presente. Hicimos esto como parte de nuestro rompehielos esta tarde. Hay muchas maneras de conectarte a tierra: • Validando experiencia • Centrarse en los cinco sentidos • Utilice una manta con peso • Piensa positivamente Las personas que nos rodean soportan traumas y estrés tóxico en sus vidas e interacciones cotidianas. Muchos de nosotros también. Las herramientas de conexión a tierra son algo que podemos practicar a lo largo del día para regular nuestros altibajos, afrontar desafíos y mantener nuestro equilibrio.	
6:20	Actividad: Discusión de grupo	Facilitador

(25 minutos)

DIAPOSITIVA 23

DETENER DIAPOSITIVAS

DURANTE EL REPARTO

INSTRUCCIONES (3 MIN)

- En un momento, lo ubicaremos en un grupo pequeño con otras personas que hablan su idioma (aproximadamente 4 personas por grupo).
- Dispondrás de unos 15 minutos.
- Cada grupo tendrá un facilitador que lo apoyará y tomará notas de su conversación en este [Jamboard](#)

Piense en los espacios en los que ha estado como paciente, padre o miembro de un grupo comunitario y en la experiencia que desea tener en este grupo... piense en las herramientas que presentamos hoy, piense en las cosas que ha aprendido a lo largo del camino. ...

- Reflexionando sobre los conceptos de los que hemos hablado hasta ahora: El par de ACE y el árbol de la resiliencia, los factores protectores, la bondad, los antiestrés, la atención plena y la atención informada sobre el trauma...
- ¿Cuáles son algunos ejemplos concretos de cosas que le ayudan a sentirse seguro, bienvenido, incluido, apoyado y respetado?
- A medida que avanzamos en nuestras funciones de defensa y cuidado, ¿qué debemos tener en cuenta para proteger y promover nuestro propio bienestar y el de los demás?

Si se encuentra en un grupo que no coincide con su preferencia de idioma, regrese a la sala principal y lo reasignaré. // Si se encuentra en un grupo que no coincide con su preferencia de idioma, regrese a la sala principal y lo reasignaré.

Instrucciones para el facilitador del grupo de trabajo:

- Bienvenidos a todos al grupo pequeño (1 min)
- Revise brevemente las indicaciones de discusión sobre el [Jamboard](#) (1 minuto)
- Primero pida a la gente que nombre **ejemplos concretos** y grábalos en la página 2 del Jamboard. Estos podrían ser ejemplos de lo que los hace sentir seguros/respetados como pacientes, padres o miembros de un grupo (alrededor de 6 a 7 minutos).
- A continuación, pida a las personas que compartan qué debemos tener en cuenta para proteger y promover nuestro propio bienestar y el de los demás (6-7 min)
- Los facilitadores comparten brevemente su propio ejemplo de cómo responder a la pregunta si las personas están confundidas o no están seguras de cómo responder.
- Asegúrate de que todos hayan tenido la oportunidad de compartir



	Regresar al grupo grande: recuerde a todos que elijan nuevamente su canal de interpretación. ¡Bienvenido de nuevo! Vuelva a seleccionar su canal de interpretación. Todos deben seleccionar un canal para poder escuchar el resto de la presentación. ¡Gracias! Compartir - ideas clave (no lo que se dijo, sino qué ideas tenían) Pida a algunos voluntarios que compartan en voz alta durante un minuto cada uno, otros a través del chat. <i>Si no surge, hable un poco acerca de ser intencional sobre cómo apoyar a las personas de una manera afectuosa, empoderadora y esperanzadora que se base en sus fortalezas, valores y agencia personal (sin sentir lástima ni victimizar). El facilitador 2 puede compartir su historia de antes. Cuidar, cuidar - Sí. Inspira AGENCIA, FUERZA!</i> <i>Esto es lo que vamos a aprovechar a través de nuestros nuevos grupos de acción.</i>	
6:45 (5 minutos) INICIO DIAPOSITIVA 24 - 25	Qué sigue: Lanzamiento de nuestros dos grupos de acción Como hemos hablado en estas dos sesiones, es importante abordar ambos pares de ACE, y ahí es donde entran sus grupos de acción: • Promueva la curación de experiencias infantiles adversas y fomenta más experiencias infantiles positivas (las ramas y las hojas) - Equipo de apoyo comunitario de ACE • Promover entornos comunitarios positivos (el suelo y las raíces): el Círculo de liderazgo y aprendizaje familiar Nos encantaría que ambos grupos participaran en un foro comunitario para elevar sus voces y prioridades. Trabajaremos con el Círculo de Liderazgo y Aprendizaje Familiar para organizar esta convocatoria en asociación con el Instituto CORE del Condado de Santa Cruz. Lo que nos gustaría saber de usted hoy es cuándo preferiría realizar este foro. Complete la encuesta en su pantalla para informarnos sus preferencias de programación. Usaremos sus comentarios para ayudarnos a tomar una decisión sobre cuándo realizar este foro. Todos tendrán la oportunidad de contribuir al foro, incluso si la fecha que seleccionamos entra en conflicto con su horario y no puede asistir. LANZAR ENCUESTA	Facilitador
6:55 (5 minutos)	Comentarios del taller y Adiós Favor de tomar un momento ahora mismo para completar el formulario de evaluación del taller: (Inserta el link)	Facilitador

DIAPOSITIVA 26 - 27		
6:50 (5 minutos) DETENER DIAPOSITIVA	Revisa: Bendiciones - Afirmaciones y Agradecimientos (usually in a large group // en grupo grande) ¿Qué afirmación o bendición les gustaría compartir unos con otros? // ¿Qué afirmación o bendición les gustaría compartir con los demás?	Facilitador

Próximos pasos posteriores al evento

- ☐ Ejemplos: cargar fotos en un álbum compartido de Google Photos, verificar la hoja de seguimiento de asistencia con la hoja de registro, enviar notas de la reunión a los participantes por correo electrónico, etc.

Referencias y recursos:

Factores de protección:

<https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/about/protective-factors-aces/>

Disparidades raciales en factores de

protección: <https://www.communitypsychology.com/protective-factors-and-aces/>

Atención informada sobre traumatismos: <https://rootsrenewalranch.com/trauma-informed-care/>

Otros recursos/notas para el futuro:

Video: [Podemos prevenir las ACE \(ESPERANZA\)](#)

Video: [Efectos y soluciones para prevenir las ACE \(español\)](#) (4:23)

Resiliencia y estrés tóxico ([Español](#) & [Inglés](#)) (3:52)

ESPERANZA [Póster PCE bilingüe de 4 bloques de construcción](#)

ESPERANZA [Bilingüe de 1 página con 4 bloques de construcción.](#)

ESPERANZA [Lista de verificación de detección bilingüe](#)

ESPERANZA [CUATRO MANERAS DE EVALUAR EXPERIENCIAS POSITIVAS DE LA INFANCIA](#)

[¿Cuál es su puntuación de resiliencia?](#)

[Practica las TRIADAS](#): A través de una serie de videos y recursos, aprenda cómo realizar evaluaciones de ACE de una manera que promueva las relaciones y la curación.