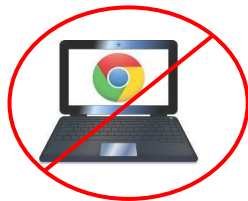
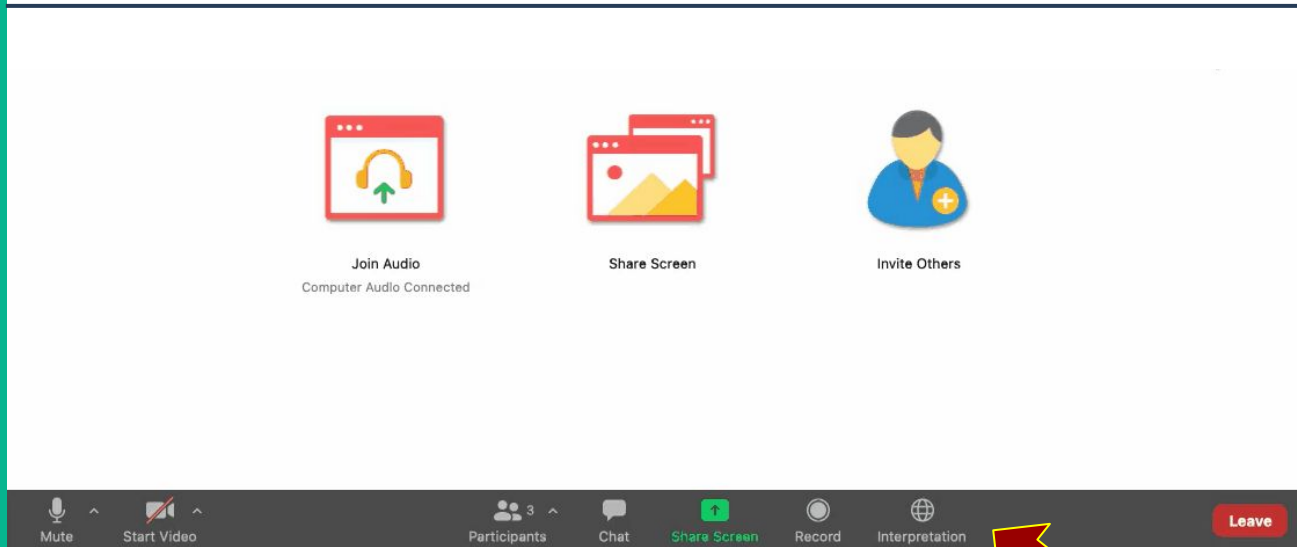


# Interpretation Interpretación 翻譯



Live interpretation does not work on Chromebooks

La interpretación en vivo no funciona en Chromebooks.

Chromebook沒有這功能。



# The Family Landing Pad La Plataforma De Aterrizaje Familiar

You Matter Too  
Usted también es Importante

家庭登陆垫

SLUSD Family Learning Series  
Serie de Aprendizaje Familiar de SLUSD  
SLUSD家庭学习系列

Blaze Consulting Group  
Grupo de Consultoría Blaze  
火焰咨询集团

September 14, 2022 |



# Welcome / Bienvenidos / 欢迎



**Jenji & Franklin Hysten**, Blaze Consulting Group, LLC creates transformative experiences where individuals, teams, and communities can envision a better future and activate positive change. Our approach draws on community strength and connects social assets to research validated practice and data. Through coaching, training, facilitation, and consulting services, we aim to create spaces where you can sustain yourself as you support your young ones to be successful in school and in life.

**Jenji & Franklin Hysten**, Blaze Consulting Group, LLC crea experiencias transformadoras en las que las personas, los equipos y las comunidades pueden visualizar un futuro mejor y activar un cambio positivo. Nuestro enfoque se basa en la fortaleza de la comunidad y conecta los activos sociales con la investigación, la práctica y los datos validados. A través de los servicios de orientación, capacitación, facilitación y consultoría, nuestro objetivo es crear espacios en los que pueda mantenerse mientras apoya a sus jóvenes para que tengan éxito en la escuela y en la vida.

**Jenji & Franklin Hysten, Blaze** 顾问团, LLC 创造变革性体验, 让个人、团队和社区可以展望更美好的未来并激发积极的变革。我们的方法利用社区力量并将社会资产与研究验证的实践和数据联系起来。通过指导、培训、促进和咨询服务, 我们的目标是创造空间, 让您可以在支持您的孩子在学校和生活中取得成功的同时维持自己

# Agreement / Acuerdos / 协议书

- Mute Yourself
- Silenciarse por favor
- 使自己静音

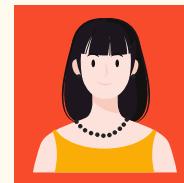
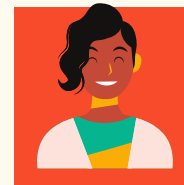
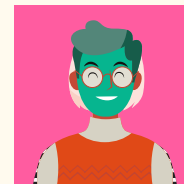
- Place comments in the chat box
- Coloque comentarios en el cuadro de chat
- 在聊天框中放置评论

- Raise the hand icon
- Levantar el icono de la mano
- 举起手形图标

- Try on the process
- Pruebe el proceso
- 试一试

- Right to pass
- Derecho a pasar
- 通过权

- Be open, be respectful
- Estar abierto, ser respetuoso
- 开放, 尊重



# Topic Tonight / Tema de esta noche

Parents and Caregivers have many competing and conflicting demands. We have to juggle the logistics of housework, working the job, keeping up with homework and maintaining our personal hygiene. One piece of critical feedback from our children or another adult can trigger parental guilt: Am I doing a good enough job raising this child? In this session, we will explore parental guilt and how we counter the shame that can arise from constant criticism that we create in our minds. *The session is open to all San Leandro parents/caregivers with TK-12th grade students. Raffle Prizes! Spanish and Chinese translations will be provided.*

Los padres y cuidadores tienen muchas demandas que compiten y están en conflicto. Tenemos que hacer malabarismos con la logística de las tareas del hogar, el trabajo, cumplir con los deberes y mantener nuestra higiene personal. Un comentario crítico de nuestros hijos o de otro adulto puede desencadenar la culpa de los padres: ¿Estoy haciendo un buen trabajo criando a este niño? En esta sesión, exploraremos la culpa de los padres y cómo contrarrestar la vergüenza que puede surgir de la crítica constante que creamos en nuestras mentes. *La sesión está abierta a todos los padres/cuidadores de San Leandro con estudiantes de los grados TK-12. Sorteo de premios! Se proporcionarán traducciones al español y al chino.*

父母和照顾者有许多相互竞争和相互冲突的要求。我们必须兼顾家务后勤工作、工作、跟上家庭作业和保持个人卫生。来自我们孩子或其他成年人的一条批评性反馈可能会引发父母的内疚：我在抚养这个孩子方面做得足够好吗？在本节课中，我们将探讨父母的内疚感，以及我们如何应对我们在脑海中不断产生的批评而产生的羞耻感。该课程对所有 TK-12 年级学生的 San Leandro 家长/照顾者开放。抽奖奖品！将提供西班牙语和中文翻译。

# Check-in/Chequeo/报到

What are you proud of as a parent?

De que se siente orgulloso como padre?

作为父母,你为什么感到自豪?

# You Matter Too/ Usted tambien es Importante / 你也很重要

The Family Learning Pad is a space for you to share you parenting experience, hear how other parents are navigating, and find support to sustain yourself mind, body and spirit.

La Plataforma de Aprendizaje Familiar es un espacio para que comparta su experiencia de crianza, escuche cómo otros padres están navegando y encuentre apoyo para mantenerse en mente, cuerpo y espíritu.

家庭学习垫是一个空间，您可以分享您的育儿经验，聆听其他父母的指导，并寻求支持来维持自己的思想、身体和精神。

# What is Paternal Guilt? / ¿Qué es la culpa paterna? / 什么是父母内疚？

As a parent, you feel utterly responsible for not only their safety, but also their happiness and wellbeing. **Your love for your child and desire to ensure they are content can lead to worry or fear that at times you are not good enough or doing enough for them.**

Como padre, te sientes absolutamente responsable no solo de su seguridad, sino también de su felicidad y bienestar. **Su amor por su hijo y el deseo de asegurarse de que estén contentos pueden generar preocupación o temor de que a veces no sea lo suficientemente bueno o no haga lo suficiente por él.**

作为父母，您不仅要对他们的安全负责，还要对他们的快乐和幸福负责。您对孩子的爱和确保满足他们的愿望可能会导致担心或担心有时您对他们不够好或做得不够。



<https://www.cope.org.au>



# What Picture Can You Relate To?/ Con cual imagen se relaciona?/ 你能联想到哪张照片？



# Some Reasons Why We Feel Guilty/Algunas razones por las que nos sentimos culpables/ 我们感到内疚的一些原因

<https://www.verywellfamily.com/common-reasons-parents-feel-guilty-4065125>

**I'm a working Parent**

Soy un padre que trabaja

我是在职父母

**My child misbehaves in public or at school**

Mi hijo/a se porta mal en público o en la escuela

我的孩子在公共场所或学校行为不端

**My child's diet is awful**

La dieta de mi hijo/a es horrible

我孩子的饮食很糟糕

**My child enjoys to much screen time**

Mi hijo/a disfruta mucho tiempo frente a la pantalla

我的孩子喜欢看很多屏幕时间  
我大喊大叫

**I yell to much**

Yo grito mucho

我不能给我的孩子任何额外的东西

**I can't afford to give my child any extras**

No puedo darme el lujo de darle extras a mi hijo

我不能做这一切

**I can't do it all**

No puedo hacerlo todo



**How Has Parent Guilt Shown Up For you?/**

**¿Cómo se ha manifestado la culpa de los padres para**

**usted?/ 父母的内疚感是如何出现在你身上的？**

# Ways To Cope / Maneras de manejarlo / 应对方法

<https://www.cope.org.au/new-parents/emotional-health-new-parents/parent-guilt/>

## Keep Things in Perspective

Mantener las cosas en perspectiva

保持展望

Remember there is no “right way to do things”

Recuerda que no existe una “manera correcta de hacer las cosas”

记住没有“正确的做事方式”

Set your own personal standards

Establezca sus propios estándares personales

设定自己的个人标准

停止将自己与他人比较

Stop comparing yourself to others

Deja de compararte con otros

记住生活并不完美

Remember life isn't perfect

Recuerda que la vida no es perfecta


练习自我同情

Practice self-compassion

Practica la autocompasión

# Parent Facilitators / Facilitadores de Padres / 家長聯絡員

School Site 學校	Parent Facilitator 家長聯絡員	School Site Contact Number 联系电话	Email 电邮
Wilson	Angelica Franco	510-618-4370 ext 3494	afranco@slusd.us
Jefferson	Gloria Fernandez	510-618-4310 ext 2809	gfernandez@slusd.us
Washington	Maria Ochoa	510-618-4360 ext 3333	mochoa@slusd.us
McKinley	Violeta Olivarez Duran	510-618-4320 ext 2938	voduran@slusd.us
Bancroft # 1	Joanna Garcia	510-618-4380 ext 3612	jgarcia@slusd.us
Bancroft # 2	Bryant Coronado-Alcantara	510-618-4380- ext.3696	bcoronado-alcantra@slusd.us
John Muir # 1	Jasmin Vega	510-618-4400 ext 3703	jvega@slusd.us
John Muir # 2	Olivia Humphrey	510-618-4400 ext.3783	ohumphrey@slusd.us
Garfield	Norma Rosas Alonzo	510-618-4300 ext 2794	nalonzo@slusd.us
Monroe	Rebecca Jauregui	510-618-4340 ext 3190	rjauregui@slusd.us
Madison	Alejandra Moran	510-895-7944 ext 3077	amoran@slusd.us
Roosevelt	Laura Ordonez	510-618-4350 ext 3290	lordonez@slusd.us
Lincoln	Vacant	510-618-4460-ext. 2262	
SLHS	Evelyn Afusia	510-618-4600 ext 2428	eafusia@slusd.us



# Survey Time / Encuesta

**PLEASE FEEL OUT OUR SURVEY**

<https://forms.gle/bNCHNqfAEbgHghUK8>

admin@blazeconsulting.group  
510.861.4404

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

Please keep this slide for attribution



# Raffle Time / Rifa

**Please feel free to contact  
Blaze Consulting Group**

admin@blazeconsulting.group  
510.861.4404

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

Please keep this slide for attribution