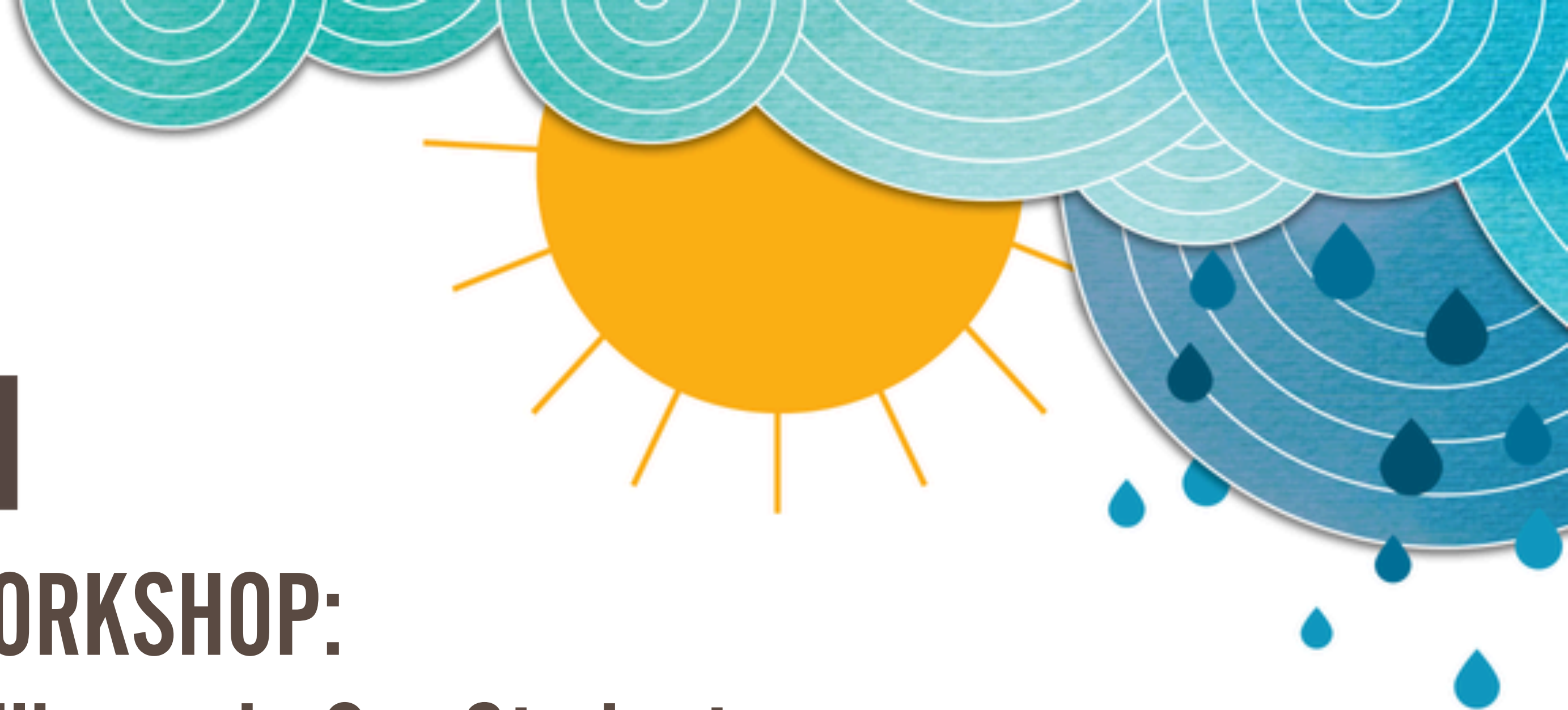


RCEF
EQUITY
SUMMIT



A FAMILY WORKSHOP: Building Resilience in Our Students

*Thursday, February 6, 2025
2:00pm-5:00pm*

*CZI Community Space
801 Jefferson Avenue, RWC*



ANNUAL SPONSORS

PATROCINADORES DEL ANUALES

SOBRATO
Philanthropies

Chan
Zuckerberg
Initiative 


Skyline
FOUNDATION

Google.org

ORACLE

 **UNIDOS PTO**
ADELANTE SELBY SPANISH IMMERSION SCHOOL

Atkinson
FOUNDATION

EVENT SPONSORS

PATROCINADORES DEL EVENTO



KAISER PERMANENTE



INDEPENDENT ORDER OF
ODD FELLOWS





AGENDA

AGENDA

- *Opening*
- *What is resilience?*
- *Heartmath with Kaiser*
- *Addressing resilience in schools*
- *What more could we do?*

- *Apertura*
- *¿Qué es la resiliencia?*
- *Heartmath con Kaiser*
- *Abordar la resiliencia en las escuelas*
- *¿Qué más podríamos hacer?*



GOALS

- *Build a welcoming place where everyone feels accepted and supported.*
- *Make new friends from across RCSD and help create a stronger community.*
- *Learn cool ways to handle life's ups and downs with confidence.*

METAS

- *Construir un lugar seguro donde todos se sientan aceptados y apoyados.*
- *Hacer nuevos amigos en todo el RCSD y ayudar a crear una comunidad más fuerte.*
- *Aprender formas interesantes de afrontar los altibajos de la vida con confianza.*



LOGISTICS

LOGISTICA

- *Snacks and drinks*
- *Bathrooms*
- *Quiet room*
- *Helpers*

- *Aperitivos ligeros y bebidas*
- *Aseos*
- *Cuarto de relajacion*
- *Ayudantes*

***RESILIENCE:
BOUNCING BACK AND
GROWING STRONG***

***RESILIENCIA:
RECUPERARSE Y
FORTALECERSE***



HELLO! ***¡HOLA!***



I am Sara Shackel, Principal of Garfield
Today we are going to talk about Resilience.
Have you ever had to do something hard?
Tell me about it.

Soy Sara Shackel, directora de Garfield.
Hoy vamos a hablar sobre la resiliencia.
¿Alguna vez tuviste que hacer algo difícil?
Cuéntamelo.

WHAT DOES RESILIENCE MEAN?

Turn and talk to your friends about what you think it means.

¿QUÉ SIGNIFICA RESILIENCIA?

Habla con tus amigos sobre lo que crees que significa.

Resilience is like
being a
superhero who
gets knocked
down but gets
back up
stronger.

La resiliencia es
como ser un
superhéroe que
es derribado
pero se levanta
más fuerte.



BOUNCE BACK CHALLENGE
DESAFÍO DE RECUPERACIÓN

WHAT HELPS US?

Supportive Friends & Adults (Who helps you when you're sad?)

Problem-Solving Skills (How can you fix a mistake?)

Positive Mindset (What can you say to yourself when things are hard?)

Healthy Coping Skills (What helps you calm down?)

¿QUÉ NOS AYUDA?

Amigos y adultos que nos apoyan (¿Quién te ayuda cuando estás triste?)

Habilidades para resolver problemas (¿Cómo puedes corregir un error?)

Mentalidad positiva (¿Qué puedes decirte a ti mismo cuando las cosas se ponen difíciles?)

Habilidades de afrontamiento saludables (¿Qué te ayuda a calmarte?)

ACT
IT OUT!

Get in teams and play charades of situations where someone would have to be resilient.

iPÓNGANLO
EN ESCENA!



Formen equipos y jueguen a adivinar situaciones en las que alguien tendría que ser resiliente.

TURN AND TALK

Find a helpful adult or friend and share a time that you experienced something hard. Share how it made you feel and how you handled the challenge.

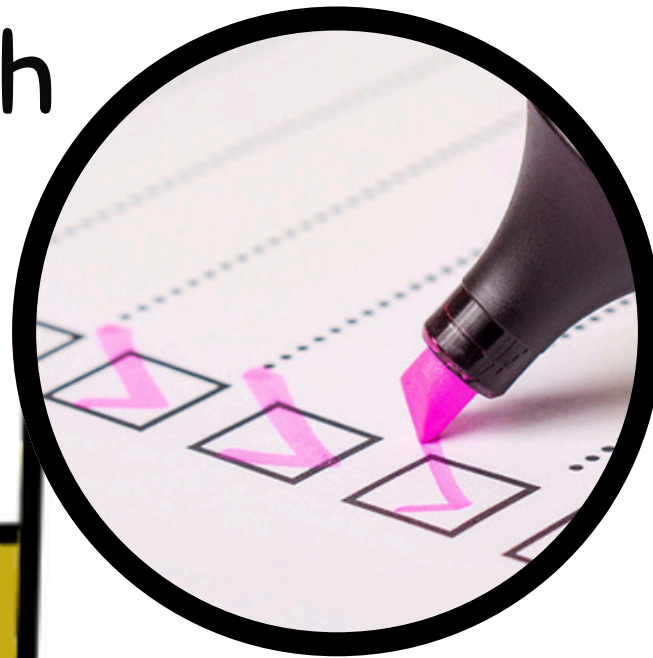
HABLEN EN PAREJAS

Busca un adulto o un amigo que te ayude y comparte con él tu experiencia con algo difícil. Comparte cómo te sentiste y cómo manejaste el desafío.



MY SUPPORT TEAM

Make a list of everyone you can go to if you need help with something hard



MI EQUIPO DE APOYO

Haz una lista de todas las personas a las que puedes recurrir si necesitas ayuda con algo difícil.



***YOUR
RESILIENCE
CAPE***



***TU CAPA
DE
RESILIENCIA***

ALL THE TOOLS IN YOUR RESILIENCE CAPE -



STRENGTH WORDS:

- Brave
- Strong
- Determined
- Tough
- Confident
- Courageous
- Powerful
- Unstoppable



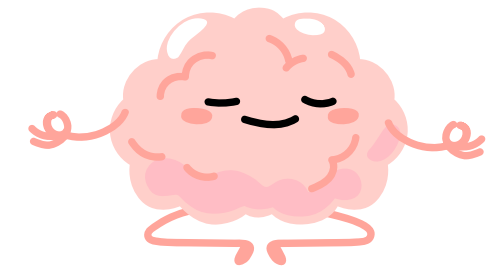
MINDSET WORDS:

- Keep going
- Try again
- “I can do this”
- “I believe in myself”
- Stay positive
- “Mistakes help me learn”
- Never give up



SUPPORT WORDS:

- Family
- Friends
- Teacher
- Teamwork
- Kindness
- Helping others
- Asking for help



COPING WORDS:

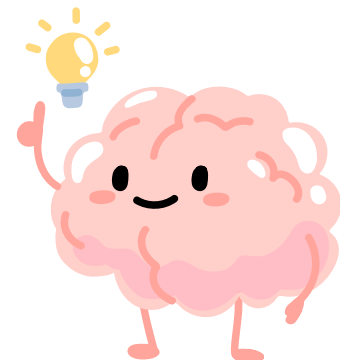
- Deep breaths
- Stay calm
- Think before I act
- Take a break
- Keep practicing
- Smile
- Be patient

TODAS LAS HERRAMIENTAS EN SU CAPA DE RESILIENCIA -



PALABRAS DE FUERZA:

- Valiente
- Fuerte
- Decidido
- Confiado
- Valiente
- Poderoso
- Imparable



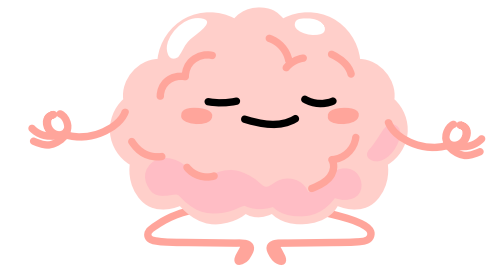
PALABRAS CLAVE:

- Seguir adelante
- Inténtalo de nuevo
- “Puedo hacerlo”
- “Creo en mí mismo”
- Mantener una actitud positiva
- “Los errores me ayudan a aprender”
- Nunca rendirme



PALABRAS DE APOYO:

- Familia
- Amigos
- Maestros
- Trabajo en equipo
- Amabilidad
- Ayudar a los demás
- Pedir ayuda



PALABRAS DE AFRONTAMIENTO:

- Respira profundamente
- Mantén la calma
- Piensa antes de actuar
- Tómate un descanso
- Sigue practicando
- Sonríe
- Sé paciente



What do we do when things get tough?



WE BOUNCE BACK

¿Qué hacemos cuando las cosas se complican?



NOS RECUPERAMOS

***WE CAN
DO
HARD
THINGS.***

***PODEMOS
HACER
COSAS
DIFÍCILES.***





HEARTMATH® CON



KAISER PERMANENTE



ADDRESSING RESILIENCE IN SCHOOLS

ADDRESSING RESILIENCE IN SCHOOLS

RCEF
EQUITY
SUMMIT

A FAMILY WORKSHOP:
Building Resilience in Our Students

Information/ Información:

PO Box 3046
Redwood City, CA 94063
www.rcef.org

Social Media / Redes Sociales:

 @FollowRCEF
 @rcef4kids
 @rcef-4-kids

RCEF
EQUITY
SUMMIT

A FAMILY WORKSHOP:
Building Resilience in Our Students
Construyendo Resilencia en Nuestros Estudiantes



INDEPENDENT ORDER OF
ODD FELLOWS



www.rcef.org
CO-SPONSORED BY KAISER