

**Fullerton School District**  
 Educational Services  
 District English Learner Advisory Committee (DELAC)  
 Friday, April 12, 2024  
 9:00 a.m.- 11:00 a.m.  
 Woodcrest Elementary-MPR

<input checked="" type="checkbox"/>	Development of a District master plan for educational programs and services for English learners that takes into consideration the Single Plan for Student Achievement.
<input type="checkbox"/>	Conducting a district-wide needs assessment on a school-by-school basis.
<input checked="" type="checkbox"/>	Establishment of District program, goals, and objectives for programs and services for English learners.
<input type="checkbox"/>	Review and comment on the District's reclassification procedures. Review and comment on the written notifications required to be sent to parents and guardians.
<input type="checkbox"/>	Review and comment on the written notifications required to be sent to parents and guardians.
<input checked="" type="checkbox"/>	The DELAC shall also review and comment on the development or annual update of the Local Control and Accountability Plan (LCAP).
<input checked="" type="checkbox"/>	Development of a plan to ensure compliance with any applicable teacher and instructional aide requirements.

**MINUTES**

**Welcome:**

Program Specialist Ruth Gaer welcomed parents and the community, provided interpretation instructions, and introduced Mrs. Vanessa Estrella (DELAC Chair President). Vanessa greeted the audience, introduced Dr. Erlinda Soltero-Ruiz (Interim Chief Academic Officer), and thanked Dr. Adaina Brown (Assistant Superintendent of Ed. Services), all the school principals, and everyone for being here today. She invited all DELAC representatives to the front to greet the audience. Lupita Alvarez representative from Ladera Vista Junior High School, Cynthia Rios, representative from Orangethorpe Elementary and Norma Santiago representative from Hermosa Drive Elementary. Vanessa mentioned Alma Chavez, representative of Nicolas Junior High, who was absent but has provided valuable contributions to the committee. Vanessa introduced Mr. Chris Wilkins, Woodcrest Elementary Principal, as the host.

**Woodcrest Presentation:**

Mr. Wilkins expressed special thanks to his office team for assisting in the preparation of this Delac meeting, a special thanks to Gabriela for donating balloons, and a round of applause for PTA President Marta for preparing everything for today's meeting. He announced Maya Johnson to sing the National Anthem and introduced Mary Uys and the school band for a special student performance. Mrs Uys gave an introduction to the band team; the students played two songs: Eagle Summer and Centurion.

Woodcrest is inclusivity. Mr. Wilkins opened his presentation for the Woodcrest community, highlighting the Tk-grad- 6th SDC Moderate to Severe Disabilities Program. As April is NeuroDiversity month he wanted to highlight the inclusivity of the students and program. The programs highlight empathy, compassion, and love to have genuine acceptance to create a welcoming environment. The key mission is to create a safe, equitable, and inclusive learning environment. At Woodcrest, they mainstream the classes through Art, PE, SEL, Library, Recess, lunch, field trips, and award ceremonies. Woodcrest experiences diversity, equity, and inclusion, striving to ensure every individual can thrive at school. He expressed special thanks to all of the special education teachers who teach PreK, TK-1, and grades 1-6, they do an amazing job every day. A movie with shared photos was shown to highlight the special education programs at Woodcrest.

**Approval of the Minutes:**

Ruth Gaer thanked Mr. Wilkins for his presentation and announced Lupita Alvarez to the front to approve the minutes from our last DELAC meeting in February 2024 Ms. Lupita advised the group to review the minutes from the previous meeting. A set motion to approve the minutes, by Norene Lorenzo from Raymond Elementary, and a second motion, by Vanessa Estrella from Raymond Elementary. The minutes were approved.

**Essential Connections Presentation: Understanding Stress and Avoiding Burnout, Erin Sherad, Jamie De La Mora**

The speakers introduced stress, functioning 3 types of stress, understanding our body's stress responses, and exploring 7 ways to manage stress effectively. The 3 types of stress are: Positive, Tolerate, and Toxic. What makes stress tolerable is having the support of caring relationships. Stress can be toxic if we experience too much for too long and without any support. Thinking brain vs. Downstairs brain: The thinking brain was believed to be fully developed at 25 years old. A new study with neuroplasticity which allows our brains to grow, shows that it continues to grow until the mid 30's. The thinking brain reflects logic, reasoning, problem-solving, impulse control, empathy, and imagination. The downstairs brain is our survival brain and performs automatic functions like breathing and heartbeat. It looks for threats to our safety and activates the fight, flight, and freeze responses when stress arises. The signs that our kids are experiencing stress and having a hard time could be expressed in any of these three ways.

Tools for managing stress:

1. Physical Activity, moving your body- Examples of activities to release and manage stress: Listening to music, dancing, playing a sport, and movement in general.
2. Deep Breathing-Double breath-Two breaths and hold for 5 seconds. This regulates the nervous system
3. Positive Social Connections-Support with relationships
4. Laughter-Laughter to reset the balance
5. Affection-It's a bonding hormone that makes stress hormone go away, 20 hugs a day are perfect for releasing and diffusing stress
6. Creative Expression-Doing something that you like, saying yes to yourself, cooking, classes, trying new things
7. Crying-It is an effective way to get effective stress out of our body. Research shows that tears contain stress hormones. It's okay to express and let it out

Questions were answered and contact information was provided.

Ruth led the audience in a couple of minutes to stretch out and next continued with the agenda

**Neurodiversity: Celebrating Strengths & Differences Presentation:**

Ruth opened up the presentation explaining the concept of neurodiversity, how to support neurodivergent people, different thoughts on this matter, etc. The definition of the term has to do with our brain, as we are wired uniquely, interacting, and experiencing the world around us. Recognizing that everyone's brain works differently. Neurological differences such as sensory processing, communication, and information processing. Experiences and thinking are different and abilities with specialized skill sets. To thrive, environments need to be modified to help with this nurturing inclusive learning environment. 1/7 individuals are neurodivergent, brains are all unique. Neurological variations are possible and affect the way we think, learn, and process information. The names included are ADHD (creative thinkers and being calm under pressure, which affects the ability to focus, and causes inattention, hyperactivity, and impulsiveness). People with ADHD can be creative, bringing energy and new approaches to their projects. Another example is Autism Spectrum Disorder. People who are autistic are highly logical, good at absorbing and remembering facts, attention to detail, and recognizing patterns. Autism affects how a person perceives the world and interacts and socializes with others. Dyslexia involves people who are very good at creative thinking and language processing; difficulty that can cause challenges to reading, writing, and spelling. Autism can cause social challenges. Development Coordination of Disorder Dyspraxia affects motor skills such as writing and skills like kicking or catching a ball. Dyscalculia are people with strong strengths such as intuitive and strong strategic thinking. Tourette Syndrome is people with a faster ability to assemble sounds into words (phonology and are often high achieving), creative, and empathetic. It's important to know this so we are being inclusive of all people, and accepting that all humans are different. We can celebrate them and intentionally encourage them to embrace them to love their uniqueness.

**Activity:** In groups of 5 people, instructions were given out to roll the dice and answer the prompt based on the number rolled. For example, rolling a 1 would mean you answer that question with the group. The time for this activity was 5 minutes. Ruth welcomed the whole group back for discussion and shared that they could take the activity home for further discussion. She thanked everyone for their time and for listening to the topics presented today as she has personal experiences at home. She thanked Erin and Jamie for the presentation and shared the knowledge gained about her stress through their presentation and the social connection she experienced at a personal level.

**Announcements:**

Introduction of Jackie Gallardo, she welcomed everyone from the Community Schools team, Dora Marquez Social Service Assistant, and Alma Mata Community Liaison. Announcements of the opportunities for medical assistance that all schools can attend. Parents can apply for medical, etc. Help will be available for families who apply. Workshop at Woodcrest April 26-May 4 course, receiving a gift card for parents who attend. Nicolas Community Center has a variety of events and resources and always has people to support parents. Mobile clinic for vaccinations at Nicolas Community Center, please review all flyers and visit. Some events require appointments. All events are free and open for all 20 school sites. Korean Cultural Night at Parks Junior High on April 18th., all FSD families are welcome. Ms. Nuncci shared about the re-opening of the Hunt Library after 8 years. This will be a great celebration from 10 am-2 pm for the community to attend. She thanked Mr. Wilkins for hosting this meeting today and the presentation. Ruth Gaer is grateful for working with our DELAC parents, this will be the last meeting of the school year; she wishes everyone a great day and end of the school year. The meeting was adjourned at 11 am.

## Distrito Escolar de Fullerton

Servicios Educativos

Comité Asesor Distrital de Aprendices de Inglés (DELAC, por sus siglas en inglés)

Viernes, 12 de abril de 2024

9:00 a.m.- 11:00 a.m.

Escuela Woodcrest Elementary - Salón de usos múltiples

<input checked="" type="checkbox"/>	El desarrollo de un plan maestro de Distrito para los programas y servicios educativos para los aprendices de Inglés que lleva en consideración el Plan Único para el Rendimiento Académico.
<input type="checkbox"/>	Conducir una evaluación de las necesidades de las escuelas, a través del Distrito.
<input checked="" type="checkbox"/>	El establecimiento de un programa del Distrito, metas y objetivos para los programas y servicios para los aprendices de Inglés.
<input type="checkbox"/>	Revisar y comentar sobre los procedimientos de reclasificación del distrito escolar.
<input type="checkbox"/>	El distrito ha proporcionado materiales de formación y entrenamiento, planeado y consultado con los miembros del comité, apropiado para asistir a los miembros a cumplir con sus responsabilidades de consultas legales.
<input checked="" type="checkbox"/>	El Plan de Control y Responsabilidad Local (LCAP).
<input checked="" type="checkbox"/>	El desarrollo de un plan para asegurar conformidad de los requisitos de cualquier maestro o auxiliar aplicable de instrucción.

### MINUTAS

#### Bienvenida:

La especialista de programas Ruth Gaer, dió la bienvenida a los padres y la comunidad, comunicó las instrucciones para interpretación, y presentó a la Sra. Vanessa Estrella (Presidenta del Comité DELAC, por sus siglas en inglés). Vanessa saludó a la audiencia, presentó a la Dra. Erlinda Soltero-Ruiz (Jefe Académico Interino), y agradeció a la Dra. Adaina Brown (Superintendente adjunto de Servicios Educativos), a todos los directores de las escuelas, y a todos por su presencia el día de hoy. Ella invitó a los miembros del comité DELAC a saludar a la audiencia. Las representantes de las escuelas Ladera Vista, Orangethorpe, y Hermosa Drive, Lupita Alvarez, Cynthia Ríos, y Norma Santiago expresaron palabras de aprecio a la audiencia por su presencia en la reunión. Vanessa mencionó a la Sra. Alma Chavez, representante de la escuela intermedia Nicolas, quien estaba ausente, sin embargo ha contribuido de manera valiosa a este comité. Vanesa presentó al anfitrión de la reunión, el director de la escuela primaria Woodcrest, el Sr. Chris Wilkins.

#### Presentación de la escuela Woodcrest:

El Sr. Wilkins agradeció de manera especial a su equipo de trabajo por su ayuda en la preparación de la reunión DELAC de hoy, gracias a Gabriela por su donación de globos, y un aplauso especial a la presidenta de la asociación de padres (PTA, por sus siglas en inglés), por preparar todo para esta reunión. El Sr. Wilkins, presentó a Maya Johnson quién ejecutó el himno nacional y a la profesora de banda, la Sra. Mary Uys, quien condujo al grupo de estudiantes en una pieza musical. La Sra Uys, presentó al grupo de banda, y los estudiantes ejecutaron dos piezas musicales: Eagle Summer y Centurión (por sus nombres en inglés).

Woodcrest es inclusivo. El Sr. Wilkins inició su presentación a la comunidad de Woodcrest, destacando el programa de día de clase especial de los grados kínder de transición al sexto con discapacidades moderadas a severas. Siendo el mes de abril, el mes de la neurodiversidad, quería destacar la inclusividad de los estudiantes y el programa. Los programas realzan la empatía, compasión, y el amor para aceptar auténticamente y crear un entorno acogedor. La misión fundamental es crear un entorno de aprendizaje equitativo e inclusivo. En la escuela Woodcrest, se integran (al programa de instrucción regular) las clases de arte, educación física, aprendizaje socio-emocional, el uso de biblioteca, los recreos, el almuerzo, las excursiones y ceremonias de reconocimiento. La escuela Woodcrest, implementa prácticas de diversidad, equidad e inclusión, esforzándose para asegurar que cada individuo, pueda ser exitoso en la escuela. El Sr. Wilkins expresó agradecimiento a todos los maestros de educación especial, que enseñan los grados de preescolar, kinder de transición y 6º grado. Ellos hacen un trabajo fantástico todos los días. A continuación, se mostró un video destacando los programas de educación especial en la escuela Woodcrest.

#### Aprobación de las minutas:

La Sra. Ruth Gaer, agradeció al Sr. Wilkins por su presentación, y anunció a Lupita Alvarez para guiar a la audiencia a la aprobación de las actas de la reunión pasada del comité DELAC del mes de febrero. La Sra. Lupita invitó a la audiencia a leer y revisar las minutas. Se hizo una moción para la aprobación por Norene Lorenzo de la escuela Raymond Elementary, y fué secundada por Vanessa Estrella de la escuela Raymond Elementary. Se aprobaron las minutas.

## **Presentación de Conexiones Esenciales: Entendiendo el estrés y evitando el agotamiento, Erin Sherad, Jamie De La Mora**

Los presentadores explicaron la definición de estrés, sus 3 tipos, entendiendo el estrés en el cuerpo y exploraron las 7 maneras de manejarlo efectivamente. Los tres tipos de estrés son los siguientes: Positivo, tolerable y tóxico. Lo que permite que el estrés sea tolerable, es el apoyo de las relaciones afectivas. El estrés puede ser tóxico si lo experimentamos por largos períodos de tiempo y sin ningún sistema de apoyo. Cerebro pensante vs. Cerebro inferior: Se creía que el cerebro se desarrollaba completamente a las edad de 24 años. Un nuevo estudio de neuro plasticidad, lo cual le permite al cerebro continuar su desarrollo, indica que éste continúa desarrollándose hasta mediados de los treinta. El cerebro pensante ejecuta la lógica, el razonamiento, la resolución de problemas, el control de impulsos, empatía y la imaginación. El cerebro inferior es nuestro cerebro de supervivencia y ejecuta funciones como la respiración, y los latidos del corazón. Está alerta a las amenazas a nuestra seguridad y activa la respuesta de lucha, huida y parálisis, en presencia de una situación estresante. Las señales que nos demuestran que nuestros niños están sufriendo de estrés y teniendo dificultades, pueden ser expresadas de estas tres maneras:

Herramientas para el manejo del estrés:

1. Actividad física, moviendo tu cuerpo - Ejemplos de actividades para liberar y manejar el estrés: Escuchar música, bailar, hacer deporte, movimiento en general.
2. Respiración profunda, respiraciones dobles, respirar dos veces y sostenerlas por cinco segundos. Esto regula el sistema nervioso.
3. Conexiones sociales positivas - Apoyo a través de las relaciones
4. La risa para reajustar el balance
5. Afecto - Es una hormona que une y hace que las hormonas estresantes se eliminen, 20 abrazos al día, son perfectos para liberar y disipar el estrés.
6. Expresión creativa - Hacer algo, que te gusta, decirte Sí a ti mismo, cocinando, tomando clases, probando nuevas cosas.
7. Llorar - Es una manera efectiva de liberar el estrés de nuestro cuerpo. Las investigaciones muestran que las lágrimas contienen en su composición hormonas provenientes del estrés. Está bien expresarse y desahogarse.

Se respondieron varias preguntas y se proporcionó la información de contacto.

Ruth dirigió a la audiencia a hacer ejercicios de estiramiento y a continuar con la agenda.

### **Neurodiversidad: Presentación: Celebración de fortalezas y diferencias**

Ruth Gaer inició la presentación explicando el concepto de neurodiversidad, y cómo apoyar a las personas neuro divergentes, diferentes concepciones en la materia, etc. La definición del término se relaciona con la función del cerebro, al ser los seres humanos configurados de manera única, interactuando y experimentando el mundo a nuestro alrededor. Reconociendo que cada cerebro trabaja de manera diferente. Hay diferencias neurológicas tales como el procesamiento sensorial, la comunicación y el procesamiento de la información. Las experiencias y el pensamiento son cosas diferentes y las capacidades con destrezas específicas para desarrollarse, los entornos deben modificarse para apoyar este balance enriquecedor, inclusivo de aprendizaje. Los individuos son neuro divergentes y con cerebros únicos. Las variaciones neurológicas son posibles y afectan la manera en que pensamos, aprendemos y procesamos la información. Términos incluidos en estas variaciones neurológicas comprenden:

TDAH, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, (ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder, por sus siglas y nombre en inglés), denota a pensadores creativos, calmados en situaciones de presión, lo que afecta la capacidad de enfoque y causa inatención, hiperactividad e impulsividad. Las personas con TDAH, pueden ser creativos, brindando energía y nuevas maneras de abordar proyectos. Otro ejemplo es el trastorno del espectro autista. Las personas autistas son altamente lógicas, muy capaces de absorber y recordar información, son atentos a detalles y a reconocer patrones. El Autismo afecta cómo una persona percibe el mundo, interactúa, y socializa con otros. La Dislexia, incluye personas altamente capacitadas en pensamiento creativo, y procesamiento del lenguaje causando esto, dificultades en lectura, escritura y ortografía. El Autismo puede ocasionar dificultades sociales. El trastorno del desarrollo de la coordinación Dispraxia, afecta las destrezas motoras tales como la escritura, el patear y atrapar una pelota. La Discalculia usualmente incluye fortalezas intuitivas y pensamiento estratégico con dificultades en las matemáticas. El Síndrome de Tourette caracteriza a personas con una alta capacidad de ensamblar sonidos a palabras (fonología), altamente eficientes, creativos y empáticos. Es importante el conocer estos tipos de neuro divergencia, para poder ser inclusivos para todas las personas y aceptar que todos los seres humanos son diferentes. Podemos celebrarles e intencionalmente animarles a que reciban y amen su singularidad.

**Actividad:** Se repartieron instrucciones a la audiencia para un juego utilizando dados y se dividió en grupos de cinco personas para esta actividad; por ejemplo el arrojar el número uno en el dado determina responder la pregunta con ese mismo número. Se asignó cinco minutos para esta actividad. Ruth Gaer inició la conversación acerca de la actividad previa y animó a la audiencia a llevar y compartir esta actividad en sus hogares para ampliar este tema. Ella agradeció a todos por su tiempo, escuchar los temas compartidos en el día de hoy, identificándose de manera personal con estas experiencias en su hogar. Agradeció a Erin Sherad, y Jamie De La Mora por su presentación y el conocimiento adquirido del estrés y las conexiones experimentadas a un nivel personal.

### **Anuncios:**

Presentación de Jackie Gallardo, especialista del programa de las escuelas comunitarias, y su equipo presente, Dora Márquez, asistente de servicios sociales, y Alma Mata, enlace comunitario. Se anunciaron las oportunidades de asistencia médica disponibles a todas las escuelas que asistan. Los padres pueden solicitar servicios de MediCal, etc. y hay ayuda disponible para aquellos familias que lo requieran. Taller de padres del 26 de abril al 4 de mayo. Los padres en asistencia recibirán una tarjeta de regalo. El Centro Comunitario Nicolas, ofrece una variedad de recursos y eventos y siempre tiene personal disponible para asistir a los padres. El Centro Comunitario, ofrece una clínica de vacunación, para más información por favor vea los volantes y asista. Algunos de estos eventos requieren una cita previa. Todos los eventos son gratuitos y disponibles para todas las 20 escuelas del Distrito. Noche cultural coreana en la escuela Parks Junior High, el 18 de abril, todas las familias del Distrito están invitadas. La Sra. Nuncci anunció la reapertura de la sucursal de la biblioteca Hunt, después de ocho años de cierre. Ésta será una gran celebración para la asistencia de toda la comunidad, de 10 am. a 2 pm. Agradeció al Sr. Wilkins por ser un gran anfitrión, y por su presentación. La Sra. Ruth Gaer expresó su agradecimiento por trabajar con nuestros padres involucrados en el comité DELAC. Esta es la última reunión del año escolar. Les deseó a todos un buen día y un buen final del año escolar Se concluyó la reunión a las 11:00 am.

플러턴 교육구  
교육 서비스 부서  
교육구 영어 학습자 자문위원회 (DELAC)  
2024년 4월 12일 금요일  
오전 9시 - 11시  
우드크레스트 초등학교-다목적실(MPR)

<input checked="" type="checkbox"/>	학생들의 성취를 위한 단일 계획을 고려한 영어 학습자를 위한 프로그램과 서비스에 대한 교육구의 종합 계획 개발.
<input type="checkbox"/>	학교별로 교육구 전반의 필요 사항 평가(need-assessment) 실시.
<input checked="" type="checkbox"/>	영어 학습자를 위한 프로그램 및 서비스를 위한 교육구 프로그램의 목표 그리고 목적 설정.
<input type="checkbox"/>	교육구의 재분류 절차 검토 및 의견 제시.
<input type="checkbox"/>	학부모/보호자에게 보내는 서면 통지서 검토 및 의견 제시.
<input checked="" type="checkbox"/>	DELAC은 또한 지역 자치 책임 운영 계획안(LCAP, Local Control and Accountability Plan)의 개발 및 연간 업데이트 검토 및 의견 제시.
<input checked="" type="checkbox"/>	해당 교사와 보조 교사의 요구 사항을 확실히 반영하기 위한 계획 개발.

**회의록**

**환영인사:**

교육 서비스 부서 프로그램 전문가, Ruth Gaer는 위원회 회의를 시작하면서 위원 및 모든 참석자를 환영했다. 그녀는 DELAC 회장 Vanessa Estrella를 소개했다. 회장은 참석자 모두를 환영했고 Erlinda Soltero-Ruiz박사(플러턴 교육구 교육부서 최고 책임자)와 교육구 부교육감인 Dr. Adaina Brown 및 오늘 참석한 모든 사람들에게 감사의 인사를 전했다. 그리고 라테라 비스타 중학교의 Lupita Alvarez, 오렌지소프 초등학교의 Cynthia Rios 그리고 허모사 드라이브 초등학교의 Norma Santiago 등 DELAC 팀을 소개했다. Vanessa Estrella회장은 니콜라스 중학교 대표인 Alma Chavez를 언급하며 오늘 부재 중이지만 위원회에 귀중한 기여를 했다고 언급했다. 그리고 그녀는 우드크레스트 초등학교 Chris Wilkins 교장선생님을 소개했다.

**우드크레스트 초등학교:**

Wilkins 교장은 DELAC 회의 준비를 도와준 사무실 팀에 감사하며, 풍선을 기부해준 Gabriela에게 특별히 감사 인사를 전했다. 또한 오늘 회의를 위해 모든 것을 준비해 준 PTA 회장 Marta에게 박수를 보냈다. 그는 Maya Johnson이 국가를 부를 것이라고 발표했고, Mary Uys교사와 학교 밴드가 특별 학생 공연을 하게 될 거라고 소개했다. Uys 교사는 학생 밴드부를 소개했고, 학생들은 두 곡, Eagle Summer와 Centurion을 연주했다.

Wilkins 교장은 우드크레스트의 포용성을 강조하며, 우드크레스트 커뮤니티를 위한 프레젠테이션을 시작했다. 그는 Tk-6학년 특별 수업(SDC) 중증 장애 프로그램에 대해 말하며, 4월은 신경 다양성(NeuroDiversity)의 달이므로 학생과 프로그램의 포용성을 강조하고 싶었다고 말했다. 이 프로그램은 공감, 연민, 사랑을 강조하여 진정한 수용을 통해 환영받는 환경을 조성하는 것을 목표로 한다. 우드크레스트 학교의 주요한 사명은 안전하고 공정한 포용적인 학습 환경을 만드는 것이다. 우드크레스트에서는 미술, 체육, 사회정서 학습(SEL), 도서관, 휴식시간, 점심, 현장 학습, 시상식을 통해 수업을 주류화(mainstream)하도록 한다. 우드크레스트는 다양성, 형평성, 포용성을 경험하며, 모든 개인이 학교에서 성공할 수 있도록 노력한다. 그는 PreK, TK-1, 1-6학년을 가르치는 모든 특수교육 교사에게 특별한 감사를 표했으며, 그들은 매일 놀라운 일을 해낸다고 말했다. 우드크레스트의 특수교육 프로그램을 강조하기 위해 공유된 사진이 포함된 영화가 상영되었다.

**회의록 승인:**

Ruth Gaer는 Wilkins 교장의 프레젠테이션에 감사를 표하고, 2024년 2월 DELAC 회의록을 승인하기 위해 Lupita Alvarez를 앞으로 불렀다. Lupita는 그룹에게 이전 회의록을 검토하라고 조언했다. 레이몬드 초등학교의 Norene Lorenzo가 회의록을 승인하는 동의를 했고 레이몬드 초등학교의 Vanessa Estrella가 재청했다. 회의록이 승인되었다.

**필수 연결 프레젠테이션: 스트레스 이해 및 번아웃 방지, Erin Sherad, Jamie De La Mora가 발표함:**

발표자들은 스트레스를 소개하고, 스트레스의 3가지 유형, 우리 몸의 스트레스 반응 이해, 스트레스를 효과적으로 관리하는 7가지 방법을 탐구했다. 스트레스의 3가지 유형은 긍정적 스트레스, 참을 수 있는 스트레스, 그리고, 독성 스트레스이다. 스트레스를 견딜 수 있게 만드는 것은 배려하는 관계의 지원을 받는 것이다. 스트레스는 너무 오랫동안 아무런 지원 없이 너무 많이 경험하면 독성이 될 수 있다. 사고 뇌 대 허부 뇌: 그동안 사고 뇌는 일반적으로 25세에 완전히 발달한 것으로 간주되었다. 하지만 뇌가 성장할 수 있게 해 주는 신경 가소성에 대한 새로운 연구에 따르면 뇌는 30대 중반까지 계속 성장하는 것으로 나타났다. 사고 뇌는 논리, 추론, 문제 해결, 충동 조절, 공감 및 상상력을 반영한다. 허부 뇌는 우리의 생존 뇌이며 호흡 및 심장 박동과 같은 자동 기능을 수행한다. 이 뇌는 안전에 대한 위협에 맞서 스트레스가 발생하면 싸움, 도주, 얼어붙는 반응을 활성화한다. 우리 아이들이 스트레스를 겪고 어려움을 겪고 있다는 신호는 이 세 가지 중 하나로 표현될 수 있다.

## 스트레스를 다스리는 방법:

1. 신체 활동, 몸 움직이기 - 스트레스를 풀고 관리하기 위한 활동의 예: 음악 듣기, 춤추기, 운동 하기, 일반적인 움직임
2. 심호흡- 두 번의 호흡 - 두 번의 숨을 쉬고 5초간 참기. 이는 신경계를 조절하는 데 도움을 준다.
3. 긍정적 사회적 연결 - 관계의 지원
4. 웃음 - 균형을 재조정하는 데 도움을 줌
5. 애정- 스트레스 호르몬을 없애는 결합 호르몬으로, 하루에 20번 포옹하면 스트레스를 해소하고 완화하는 데 매우 좋다.
6. 창의력 - 마음에 드는 일 하기, 스스로에게 승낙하기, 요리하기, 수업 받기, 새로운 시도하기
7. 울기- 우리 몸에서 스트레스 해소에 좋은 효과적인 방법이다. 연구에 따르면 눈물에는 스트레스 호르몬이 포함되어 있다.

질의 응답이 있었고 연락처가 제공되었다.

Ruth는 청중에게 몇 분 동안 스트레칭을 하자고 제안했고 그 후 다음 의제를 계속했다.

### 신경 다양성: 강점 및 차이를 축하하는 프레젠테이션:

Ruth는 신경 다양성에 관한 개념 그리고 신경 다양성을 지닌 사람들을 지원하는 방법, 이문제에 대한 다양한 견해 등을 설명했다. 이 용어의 정의는 우리의 뇌와 관련이 있으며, 각자 독특하게 연결되어 주변 세계와 상호작용하며, 경험한다. 모든 사람의 뇌가 다르게 작동한다는 것을 인식하는 것이 중요하다. 감각 처리, 의사소통 및 정보 처리와 같은 신경학적 차이점이 있다. 경험과 사고 방식은 다르며, 각 개인은 전문화된 기술 세트를 가지고 있다. 성장하고 발전하기 위해서는 포용적인 학습 환경을 조성되도록 환경이 수정되어야 한다. 7명 중 한 명이 신경 다양성이 있으며, 모든 뇌가 다 독특하다. 신경 다양성은 우리가 생각하고, 배우고, 정보를 처리하는 방식에 영향을 미칠 수 있다. 주의력 결핍 과잉 행동 장애 (ADHD)가 이에 포함되며, 주의력 과잉 행동 장애 (창의적 사고를 지니고 있으며 압박 속에서 침착함을 유지하는 능력이 있으며, 집중력 부족, 과잉행동, 충동성에 영향을 준다)를 지닌 사람은 창의적일 수 있고, 프로젝트에 에너지와 새로운 접근 방식을 사용할 수 있다. 다른 예로는 자폐 스펙트럼 장애를 가진 사람들로, 이들은 매우 논리적이며 사실을 받아들이고 기억하는 데 능숙하고, 세부 사항에 주의를 기울이며, 패턴을 인식하는 능력이 뛰어나다. 자폐는 개인이 세상을 인식하고 다른 사람들과 상호 작용하고 사회화하는 방식에 영향을 미친다. 난독증은 창의적 사고와 언어 처리에 뛰어난 능력을 가진 사람들에게 있을 수 있으며, 이들은 읽기, 쓰기, 철자에 어려움을 겪을 수 있다. 자폐는 사회적 문제를 일으킬 수 있다. 발달 조정 장애(DCD)는 글쓰기와 공을 차거나 잡는 것과 같은 운동 기술에 영향을 미친다. 계산 장애는 강한 직관력과 전략적 사고를 지닌 강점을 지닌 사람에게 있을 수 있다. 틱장애(투렛 증후군)는 소리를 단어로 조합하는 능력이 빠른 사람들(음운 영역에서, 그리고 이들은 종종 높은 성과를 달성하는데)에게 있을 수 있으며, 이들은 창의적이고 공감 능력이 뛰어나다. 이러한 것들을 알고 있는 것은 모든 사람을 포용하고 모든 인간이 다르다는 것을 받아들이는 데 매우 중요하다. 우리는 이들의 독특한 특성과 능력을 축하하고 그들이 자신의 독특함을 받아들이고 사랑하도록 의도적으로 격려할 수 있다.

활동: 5명씩 그룹을 나누어, 주사위를 굴리고 나온 숫자에 따라 질문에 답하는 활동이 진행되었다. 예를 들어, 숫자 1이 나오면 그룹과 함께 그 질문에 대답해야 한다. 활동 시간은 5분이었다. Ruth는 전체 그룹을 다시 환영하며, 이 활동을 집으로 가져가서 더 이야기를 나눌 수 있다고 공유했다. 그녀는 오늘 발표된 주제들에 대해 경청해 준 모든 이들에게 감사하다고 전했다. 그녀는 프리젠테이션을 준비해 준 Erin과 Jamie에게 감사를 표했고, 프리젠테이션을 통해 알게 된 스트레스에 대한 지식 및 개인적 수준에서 경험한 사회적 연결에 대해 공유했다.

### 공지 사항:

Jackie Gallardo가 모든 커뮤니티 스쿨 팀원들을 환영했다. Dora Marquez 사회복지 보조원과 Alma Mata 커뮤니티 연락 담당자도 소개되었다. 모든 학교에서 참여할 수 있는 의료 지원 기회에 대한 공지가 있었다. 부모님들도 의료 지원을 신청할 수 있으며, 신청한 모든 가족에게 도움이 제공된다. 4월 26일부터 5월 4일까지 우드크레스트에서 워크숍이 열리며, 참석하는 부모님들께 상품권이 제공된다. 니콜라스 커뮤니티 센터에는 다양한 행사 및 자원이 있으며, 항상 부모님을 지원한다. 니콜라스 커뮤니티 센터에서 예방접종을 위한 이동 클리닉도 운영되니 모든 진단지를 검토하고 방문하길 바란다. 일부 행사에는 예약이 필요하다. 모든 행사는 무료이며, 20개의 모든 학교에게 개방되어 있다. 4월 18일 팍스 중학교에서 열리는 한국 문화의 밤에 풀러턴 교육구 모든 가족을 환영한다. 학부모인 Ms. Nuncci는 8년 만에 다시 헌트 도서관(Hunt Library)이 재개관된 것에 대해 공유했다. 이는 커뮤니티가 참석할 수 있는 훌륭한 행사로 오전 10시부터 오후 2시까지 진행된다. 오늘 회의를 주최하고 프리젠테이션을 한 Wilkins교장선생님에게 감사의 말을 전했다. Ruth Gaer는 오늘 모임에 함께 해주신 DELAC 부모님께 감사드리며, 이번이 학년도의 마지막 회의임을 언급했다. 그리고 그녀는 모든 분들에게 인사하고 이번 학년을 잘 마무리할 수 있기를 기원했다. 회의는 오전 11시에 끝났다.