



Blueprint for Wellness News

LAUSD Wellness Programs ensures the coordination of health and wellness services and initiatives throughout the District through the Blueprint for Wellness Policy. In addition, it helps to assess gaps in services and programs as well as establish, and strengthen internal and external partnerships to improve wellness among all stakeholders.



MAKING A "FEEL GOOD PLAN"

- We all experience strong feelings. If we want to practice self-awareness, we first need to name them. After identifying how our stress tends to show up, we can make a plan for practicing healthy ways to cope.
- With your child, choose the worksheet for their age and answer each question
 - Complete the "Feel Good Plan" based on the child's responses



HEALTHY HIGHLIGHTS

Los Angeles Unified Families

ACTION FOR HEALTHY LIVES

Healthy Habits for Families Workshops

4/22/22 4/29/22 FRIDAYS 8:30-10:00 AM 5/6/22 5/13/22

Learn simple & healthy recipes while enjoying food demonstrations.

USE THE QR CODE OR LINK TO JOIN THE MEETING

https://bit.ly/Healthy_Habits_for_Families

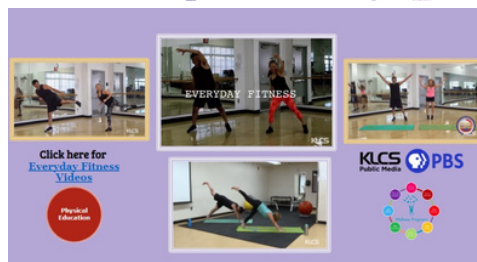
Webinar ID: 890 0997 0073



Click or scan the QR Code for an April Mental Wellbeing Calendar.



EVERYDAY FITNESS



Join us every Wellness Wednesday for "Everyday Fitness" on KLCS Channel 58 or klcs.org at 5:00 p.m. for guided physical activity exercises to help manage stress for the whole family.

Nutrition Services

SPRING SELF CARE CHALLENGE

- Take a walk and engage in mindful seeing
- Meditate for 10 minutes
- Do a random act of kindness
- Organize one thing
- Read an inspiring book
- Make a Vision Board
- Write down 3 things you are grateful for
- Practice a positive self-affirmation
- Prepare healthy meals
- Get enough sleep and rest
- Hydrate often
- Spend time around someone who makes you laugh

APRIL IS STRESS AWARENESS MONTH

Sometimes the stress in our lives is not something we have any power to change - it is during these times that you can change your approach to situations. Try to...

- Recognize when you don't have control and let it go
- Avoid getting anxious about situations that you cannot change
- Take control of your reactions and focus your mind on something that makes you feel calm and in control
- Develop a vision for healthy living, wellness, and personal growth, and set realistic goals to help you realize your vision



Noticias: Blueprint for Wellness (Esquema para el Bienestar)

Los Programas de Bienestar del LAUSD garantizan la coordinación de los servicios e iniciativas de salud y bienestar en todo el Distrito a través de la Política de Esquema para el Bienestar. Además, ayuda a evaluar brechas en los servicios y programas, y establecer y fortalecer las alianzas internas y externas para mejorar el bienestar entre todos los grupos interesados.

HACIENDO UN "PLAN SENTIRSE BIEN"

Todos experimentamos sentimientos fuertes. Si queremos practicar la autoconciencia, primero debemos nombrarlos. Después de identificar cómo tiende a manifestarse nuestro estrés, podemos hacer un plan para practicar formas saludables de sobrellevarlo.

- Con su hijo, elija la hoja de trabajo para su edad y responda cada pregunta
- Complete el "Plan para sentirse bien" basado en las respuestas del niño



PUNTOS SANOS DESTACADOS



Familias Unificadas de Los Ángeles

ACTION FOR NUTRITIOUS BITES

Talleres para Hábitos Saludables

Viernes 8:30-10:00 AM

4/22/22 4/29/22

5/6/22 5/13/22

Aprenda recetas simples y saludables mientras disfruta de demostraciones.

Use el código qr o el enlace para unirse.

https://bit.ly/Healthy_Habits_for_Families

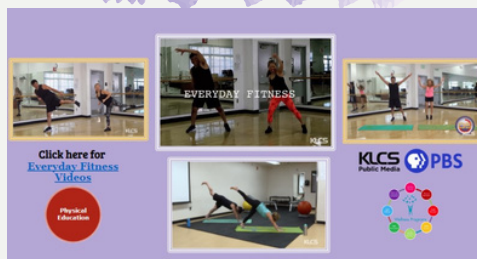
Webinar ID: 890 0997 0073



Haga clic o escanee el código QR para obtener un calendario de bienestar mental de abril.



EVERYDAY FITNESS (EJERCICIO DIARIO)



Únase a nosotros cada miércoles de bienestar para "Everyday Fitness" en el canal 58 de KLCS o klcs.org a las 5:00 p. m. para ejercicios de actividad física guiada para ayudar a controlar el estrés para toda la familia.

Nutrition Services



PRIMAVERA AUTOCUIDADO DESAFÍO

- Dar un paseo y participar en la observación consciente
- Meditar durante 10 minutos
- Haz un acto de bondad al azar organiza una cosa
- Leer un libro inspirador
- Hacer un tablero de visión
- Escribe 3 cosas por las que estás agradecido
- Practica una autoafirmación positiva
- Prepara comidas saludables
- Duerma lo suficiente y descansa
- Hidratar a menudo
- Pasa tiempo con alguien que te haga reír

ABRIL ES EL MES DE LA CONCIENCIACIÓN SOBRE EL ESTRÉS

A veces, el estrés en nuestras vidas no es algo que podamos cambiar; es durante estos momentos cuando puede cambiar su enfoque de las situaciones. Intentar...

- Reconoce cuando no tienes el control y déjalo ir
- Evita ponerte ansioso por situaciones que no puedes cambiar
- Toma el control de tus reacciones y enfoca tu mente en algo que te haga sentir tranquilo y en control
- Desarrolle una visión para una vida saludable, el bienestar y el crecimiento personal, y establezca metas realistas para ayudarlo a realizar su visión

