February 2024

LAUSD UNIFIED

Wellness Programs
MONTHLY NEWSLETTER

Vol. 3, Issue 5:
Safe Environment

Scan the QR Code for a digital copy

Blueprint for Wellness News

February 10th

LUNAR NEW YEAR

School Experience Survey

February 12 to March 22

Your voice matters. Let us know what you think!

Click here to take the survey

BLACK HISTORY IS AMERICAN HISTORY

February is Black History Month

Black History Month was created in 1926 to celebrate and reflect on the history, teachings and achievements of African Americans. Let's celebrate their perseverance, courage and tenacity together.

Celebrate Black Excellence by sharing these biographies with kids and teens

Shirley Chisholm

Thurgood Marshall

Maya Angelou

Mohammed Ali

Serena Williams

Bayard Rustin

Oprah Winfrey

Victor Glover

The acknowledgment of Black History Month is supported by LAUSD Board Rule 1102.

BSAP

Black Student Achievement Program Resources for Families and Students

BSAP Parents and Community Group

JM4G-MQVR-J6KDT

@WPLAUSD

LOVING KINDNESS WELLNESS CHALLENGE

Join our February Wellness Challenge by practicing a Loving-Kindness meditation once a week. Share with a loved one, friend, parent or colleague too.

A Loving-Kindness meditation help us focus on developing feelings of goodwill, kindness and warmth towards others and ourselves.

When we feel loved and cared for, we feel safer and accepted.

Research also shows that practicing loving-kindness meditation can lead to feelings of increased love, joy, contentment, gratitude and hope.

Other benefits include: increased compassion and empathy for others and a decrease in self-criticism and bias towards others.

To view the February Wellness Challenge

Click Here!

For 38 Ways to Celebrate Black History Month

Click here

MINDFUL COMMUNICATION WORKSHOP

Our connections with others bring joy and meaning to our lives. However, even our closest relationships aren't always easy.

Learn how to build closer relationships through mindful communication at a no cost Webinar from

headspace

Thursday, February 15th

Session 1 - 9:00 a.m.
Session 2 - 5:00 p.m.

Click here to register

Blueprint for Wellness on Schoology

Code: VKZQ-K8WX-TSBSH

Please join our Schoology group using the code above for resources, activities, recipes, and more!

Learn more about LAUSD's *Every School Safe, Blueprint for Safety* by visiting https://www.lausd.org/districtoperations

Febrero 2024

LAUSD UNIFIED

Programas de Bienestar
BOLETÍN MENSUAL

Vol. 3, Número 5:
Entorno Seguro

Escanear el código QR para obtener una copia digital

Proyecto para las Noticias del Bienestar

Encuesta de Experiencia Escolar

12 de febrero al 22 de marzo

Su voz importa. ¡Dejenos saber lo que piensa!

Hacer clic aquí para llenar la encuesta

LA HISTORIA DE LA RAZA NEGRA ES HISTORIA ESTADOUNIDENSE

Febrero es el Mes de la Historia de las Personas de la Raza Negra

El Mes de la Historia de las Personas de la Raza Negra se creó en 1926 para celebrar y reflexionar sobre la historia, las enseñanzas y los logros de los Afroamericanos. Celebremos juntos su perseverancia, valentía y tenacidad.

Celebre la excelencia negra compartiendo estas biografías con niños y adolescentes.

Shirley Chisholm

Thurgood Marshall

Maya Angelou

Mohammed Ali

Serena Williams

Bayard Rustin

Oprah Winfrey

Victor Glover

El reconocimiento del Mes de la Historia Afroamericana está respaldado por la Regla 1102 de la Junta de Educación del Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles (LAUSD).

BSAP

Recursos para familias y estudiantes del Programa de Rendimiento para Estudiantes de la Raza Negra

Grupo comunitario y de padres del Plan de Rendimiento Estudiantil para Estudiantes de la Raza Negra (BSAP)

JM4G-MQVR-J6KDT

@WPLAUSD

TALLER DE COMUNICACIÓN PLENA

Nuestra conexión con los demás nos trae alegría y le da sentido a nuestras vidas. Sin embargo, hasta nuestras relaciones más cercanas no siempre son fáciles.

Aprenda cómo construir relaciones más estrechas a través de la comunicación plena en un webinario gratis

headspace

Jueves, 15 de febrero
Sesión 1 - 9:00 a.m.
Sesión 2 - 5:00 p.m.

Hacer clic aquí para registrarse

RETO PARA EL BIENESTAR, BONDAD Y AMOR

Participe en nuestro Reto de Bienestar del mes de febrero practicando una meditación de Amor y Bondad una vez por semana. Compártala con un ser querido, amigo, padre o colega.

Una meditación de bondad y amor nos ayuda a concentrarnos en desarrollar sentimientos de buena voluntad, bondad y calidez hacia los demás y hacia nosotros mismos.

Cuando nos sentimos amados y cuidados, nos sentimos más seguros y aceptados.

Las investigaciones también muestran que practicar la meditación de bondad y amor puede generar sentimientos de mayor amor, alegría, satisfacción, gratitud y esperanza.

Otros beneficios incluyen: mayor compasión y empatía por los demás y una disminución de la autocrítica y los prejuicios hacia los demás.

Para ver el Reto de Bienestar del mes de febrero

hacer clic aquí

Para conocer 38 formas de celebrar el Mes de la Historia de las Personas de la Raza Negra

hacer clic aquí

Proyecto para el Bienestar en Schoology

Code: VKZQ-K8WX-TSBSH

¡Sea parte de nuestro grupo en Schoology utilizando el código indicado arriba para obtener recursos, actividades, recetas y más!

Obtenga más información sobre el Plan de Seguridad para Todas las Escuelas del LAUSD visitando https://www.lausd.org/districtoperations