



Blueprint for Wellness News

Attendance Matters

Students who miss less than two days of school in September are likely to continue to miss less than two days of school per month the rest of the year



EXCELLENT ATTENDANCE remains a LAUSD goal. This means having 7 or fewer absences for the entire school year. Students who attend regularly are more likely to achieve academically and remain in school



Showing up matters for R.E.A.L. It is an opportunity to:

- Build **R**outines
- Increase **E**ngagement
- Provide **A**ccess to Resources
- Support **L**earning



Students who attend school regularly are more likely to graduate and find good jobs while students who miss 10 days or more a year are less likely to go to college



Dear LAUSD School Community,

September is Attendance Awareness Month

Join our LAUSD campaign by showing our school/district pride and commitment to attend school every day through our **IATTEND** promise campaign.

To help us come together to pledge a unified message that we proudly attend LAUSD every day to be **Ready for the World**, you are encouraged to post your **IATTEND** promise pledge on social media.

Please use the following hashtags when posting



Please complete our photo authorization form [CLICK HERE](#)



Don't forget to tag us!

@LAUSD_pupil_services
@SHHS @LASchools
@WPLAUSD



September is
National Attendance
and Suicide Prevention
Awareness month



FREE memberships for anyone who **WORKS, LIVES, or STUDIES** in L.A. County!

You will gain access to meditations, as well as sleep and movement exercises designed to help you reduce stress, improve focus, and get the best sleep ever.

[CLICK HERE](#) for more!

Wellness Challenge of the Month

Practice 10 minutes of self-care every day

- Spend time relaxing in nature
- Practice deep breathing
- Listen to three of your favorite songs
- Write a letter to someone you love

FOR MORE SELF-CARE IDEAS VISIT

[Practicing Self-Care with Mindfulness](#)
[How to Create a Self-Care Routine](#)
[The Importance of Self-Care TED Talks](#)



Blueprint for Wellness on Schoology

Code: VKZQ-K8WX-TSBSH

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



Take Action for Suicide Prevention

Suicide impacts individuals of all ages and backgrounds. The warning signs of suicide can vary, but it is vital that family members and friends work to recognize when someone may be experiencing suicidal thoughts to intervene.

Resiliency is an individual's ability to cope with circumstances. This is strengthened through protective factors such as strong relationships with supportive people, safety, and physical and emotional wellness throughout the lifespan. For more information, resources, and support [CLICK HERE](#)



Suicide Prevention Resources Available 24/7

- 1 [National Suicide Prevention Lifeline](#)
1-800-273-TALK (8255)
- 2 [National Suicide Prevention Hotline For deaf and hard of hearing](#)
1-800- 799-4889
- 3 [Crisis Text Line](#)
Free chat with a crisis counselor
Text HOME to 741-741
- 4 [The Trevor Project](#)
Support for LGBTQ+ Youth
1-866-488-7386
- 5 [The Friendship Line](#)
Support for adults ages 60 and up
1-800-971-0016



Proyecto para las Noticias del Bienestar

¡La asistencia escolar es importante!

Es probable que los estudiantes que falten menos de dos días escolares en septiembre continúen faltando menos de dos días escolares por mes durante el resto del año



ASISTENCIA EXCELENTE
Siguiendo siendo un objetivo del LAUSD. Esto significa tener 7 ausencias o menos durante todo el año escolar. Los estudiantes que asisten regularmente a la escuela tienen mayores oportunidades para tener un buen desempeño académico y no abandonar los estudios



La asistencia es importante en las medidas "R.E.A.L."
Es la oportunidad para:

- Crear Rutinas
- Aumentar el Empeño
- Proporcionar Acceso a los recursos
- Apoyar el Logro académico



Los estudiantes que asisten a la escuela regularmente tienen más posibilidades de graduarse y encontrar buenos trabajos, mientras que los estudiantes que faltan 10 días o más al año tienen menos posibilidades de ir a la universidad



Estimada comunidad escolar del LAUSD, Septiembre es el mes para promover la conciencia sobre la asistencia escolar

Únase a nuestra campaña de LAUSD para mostrar nuestro orgullo y compromiso de asistir a la escuela todos los días a través de nuestra promesa de asistencia escolar **IATTEND**.

Para unirse a nosotros en el mensaje unificado de la promesa de que asistimos con orgullo al LAUSD todos los días para estar **preparados para el mundo**, se les anima a publicar su promesa de **IATTEND** en las redes sociales.

Por favor, utilice las siguientes etiquetas (hashtags) al publicar

#ProudtoBeLAUSD

#IAttendLAUSD

#IAttendPromise

#readyfortheworldLAUSD

#wearePupilServices

#SeptemberAttendanceMonth

Por favor, llene nuestro formulario de autorización para las fotografías [HAGA CLIC AQUÍ](#)

No se olvide de etiquetarnos!

@LAUSD_pupil_services
@SHHS @LASchools
@WPLAUSD



Septiembre es el mes
Nacional de Conciencia
sobre la Asistencia y la
Prevención del Suicidio

headspace

Membresías GRATUITAS
para cualquier persona que
TRABAJE, VIVA o ESTUDIE
en el Condado de LA.

Tendrá acceso a meditaciones,
así como a ejercicios diseñados
para dormir y moverse que le
ayudarán a reducir su estrés,
mejorar su enfoque, y dormir
mejor que nunca.

[HAGA CLIC AQUÍ](#) para
obtener más información.

Reto del mes para el bienestar

Practique 10 minutos de cuidado personal todos los días

- Dedique tiempo a relajarse en la naturaleza
- Practique la respiración profunda
- Escuche tres de sus canciones favoritas
- Escriba una carta a alguien que usted ama

PARA MÁS IDEAS DE CUIDADO PERSONAL VISITE

[Practique el cuidado personal con conciencia plena](#)

[Cómo crear una rutina de cuidado personal](#)
[Charla de TED Talks sobre la importancia del cuidado personal](#)

Programa de acción para el bienestar en Schoology

S

Código: VKZQ-K8WX-TSBSH

¡Por favor únase a nuestro grupo de Schoology usando el código anterior para obtener recursos, actividades, recetas, y más!

Tome acción en la prevención del suicidio

El suicidio afecta a individuos de todas las edades y orígenes. Las señales de advertencia del suicidio pueden variar, pero es vital que los miembros de la familia y los amigos trabajen para reconocer cuándo es que alguien puede estar teniendo pensamientos suicidas e intervenir.

La resiliencia es la capacidad de un individuo para hacer frente a las circunstancias. Esto se reafirma a través de los factores protectores tales como las sólidas relaciones con personas de apoyo, seguridad y bienestar físico y emocional a lo largo de toda la vida. Para obtener más información, recursos y asistencia

[HAGA CLIC AQUÍ](#)



Recursos disponibles para la prevención del suicidio las 24 horas del día, los 7 días de la semana

1 **Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio en Español**
1-888-628-9454

2 **Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio para sordos e hipoacúsicos, opción 2 para español**
1-800- 799-4889

3 **Línea para enviar textos gratis durante una crisis y hablar con un consejero de crisis**
enviar un mensaje de Envío el texto HOME a 741-741

4 **Proyecto Trevor de Apoyo a los Jóvenes LGBTQ+**
1-866-488-7386

5 **La Línea de apoyo de amigos para adultos de 60 años y más**
1-800-971-0016





Blueprint for Wellness News

Attendance Matters

Students who miss less than two days of school in September are likely to continue to miss less than two days of school per month the rest of the year



EXCELLENT ATTENDANCE remains a LAUSD goal. This means having 7 or fewer absences for the entire school year. Students who attend regularly are more likely to achieve academically and remain in school



Showing up matters for R.E.A.L. It is an opportunity to:

- Build Routines
- Increase Engagement
- Provide Access to Resources
- Support Learning



Students who attend school regularly are more likely to graduate and find good jobs while students who miss 10 days or more a year are less likely to go to college



Dear LAUSD School Community,
September is Attendance Awareness Month

Join our LAUSD campaign by showing our school/district pride and commitment to attend school every day through our **iATTEND** promise campaign.

To help us come together to pledge a unified message that we proudly attend LAUSD every day to be **Ready for the World**, you are encouraged to post your **iATTEND** promise pledge on social media.

Please use the following hashtags when posting

#ProudtobeLAUSD

#iAttendLAUSD

#iAttendPromise

#readyfortheworldLAUSD

#wearePupilServices

#SeptemberAttendanceMonth

Please complete our photo authorization form [CLICK HERE](#)



Don't forget to tag us!

@LAUSD_pupil_services
@SHHS @LASchools
@WPLAUSD



September is
National Attendance
and Suicide Prevention
Awareness month

headspace

FREE memberships for anyone who WORKS, LIVES, or STUDIES in L.A. County!

You will gain access to meditations, as well as sleep and movement exercises designed to help you reduce stress, improve focus, and get the best sleep ever.

[CLICK HERE](#) for more!

Wellness Challenge of the Month

Practice 10 minutes of self-care every day

- Spend time relaxing in nature
- Practice deep breathing
- Listen to three of your favorite songs
- Write a letter to someone you love

FOR MORE SELF-CARE IDEAS VISIT
[Practicing Self-Care with Mindfulness](#)
[How to Create a Self-Care Routine](#)
[The Importance of Self-Care TED Talks](#)



Blueprint for Wellness on Schoolology

Code: VKZQ-K8WX-TSBSH

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

Take Action for Suicide Prevention

Suicide impacts individuals of all ages and backgrounds. The warning signs of suicide can vary, but it is vital that family members and friends work to recognize when someone may be experiencing suicidal thoughts to intervene.

Resiliency is an individual's ability to cope with circumstances. This is strengthened through protective factors such as strong relationships with supportive people, safety, and physical and emotional wellness throughout the lifespan. For more information, resources, and support [CLICK HERE](#)



Suicide Prevention Resources Available 24/7

1

National Suicide Prevention Lifeline

1-800-273-TALK (8255)

2

National Suicide Prevention Hotline For deaf and hard of hearing.

1-800- 799-4889

3

Crisis Text Line

Free chat with a crisis counselor
Text HOME to 741-741

4

The Trevor Project Support for LGBTQ+ Youth

1-866-488-7386

5

The Friendship Line Support for adults ages 60 and up

1-800-971-0016





Proyecto para las Noticias del Bienestar

¡La asistencia escolar es importante!

Es probable que los estudiantes que falten menos de dos días escolares en septiembre continúen faltando menos de dos días escolares por mes durante el resto del año



ASISTENCIA EXCELENTE
Sigue siendo un objetivo del LAUSD. Esto significa tener 7 ausencias o menos durante todo el año escolar. Los estudiantes que asisten regularmente a la escuela tienen mayores oportunidades para tener un buen desempeño académico y no abandonar los estudios



La asistencia es importante en las medidas "R.E.A.L."
Es la oportunidad para:

- Crear Rutinas
- Aumentar el Empeño
- Proporcionar Acceso a los recursos
- Apoyar el Logro académico



Los estudiantes que asisten a la escuela regularmente tienen más posibilidades de graduarse y encontrar buenos trabajos, mientras que los estudiantes que faltan 10 días o más al año tienen menos posibilidades de ir a la universidad



Estimada comunidad escolar del LAUSD, Septiembre es el mes para promover la conciencia sobre la asistencia escolar

Únase a nuestra campaña de LAUSD para mostrar nuestro orgullo y compromiso de asistir a la escuela todos los días a través de nuestra promesa de asistencia escolar **IATTEND**.

Para unirse a nosotros en el mensaje unificado de la promesa de que asistimos con orgullo al LAUSD todos los días para estar **preparados para el mundo**, se les anima a publicar su promesa de **IATTEND** en las redes sociales.

Por favor, utilice las siguientes etiquetas (hashtags) al publicar

#ProudtobeLAUSD

#IAttendLAUSD

#IAttendPromise

#readyfortheworldLAUSD

#wearePupilServices

#Septemberattendancemonth

Por favor, llene nuestro formulario de autorización para las fotografías [HAGA CLIC AQUÍ](#)

No se olvide de etiquetarnos!

@LAUSD_pupil_services
@SHHS @LASchools
@WPLAUSD



Septiembre es el mes
Nacional de Conciencia
sobre la Asistencia y la
Prevención del Suicidio

headspace

Membresías GRATUITAS
para cualquier persona que
TRABAJE, VIVA o ESTUDIE
en el Condado de L.A.

Tendrá acceso a meditaciones,
así como a ejercicios diseñados
para dormir y moverse que le
ayudarán a reducir su estrés,
mejorar su enfoque, y dormir
mejor que nunca.

[HAGA CLIC AQUÍ](#) para
obtener más información.

Reto del mes para el bienestar

Practique 10 minutos de cuidado personal todos los días

- Dedique tiempo a relajarse en la naturaleza
- Practique la respiración profunda
- Escuche tres de sus canciones favoritas
- Escriba una carta a alguien que usted ama

PARA MÁS IDEAS DE CUIDADO PERSONAL VISITE

[Practique el cuidado personal con conciencia plena](#)

[Cómo crear una rutina de cuidado personal](#)

[Charla de TED Talks sobre la importancia del cuidado personal](#)

Programa de acción para el bienestar
en Schoology

S

Código: VKZQ-K8WX-TSBSH

¡Por favor únase a nuestro grupo de Schoology
usando el código anterior para obtener recursos,
actividades, recetas, y más!

Tome acción en la prevención del suicidio

El suicidio afecta a individuos de todas las edades y orígenes. Las señales de advertencia del suicidio pueden variar, pero es vital que los miembros de la familia y los amigos trabajen para reconocer cuándo es que alguien puede estar teniendo pensamientos suicidas e intervenir.

La resiliencia es la capacidad de un individuo para hacer frente a las circunstancias. Esto se reafirma a través de los factores protectores tales como las sólidas relaciones con personas de apoyo, seguridad y bienestar físico y emocional a lo largo de toda la vida. Para obtener más información, recursos y asistencia

[HAGA CLIC AQUÍ](#)



**Recursos disponibles para la
prevención del suicidio las 24 horas
del día, los 7 días de la semana**

1

**Línea Directa Nacional de Prevención
del Suicidio en Español**

1-888-628-9454

2

**Línea Directa Nacional de Prevención del
Suicidio para sordos e hipoacúsicos,
opción 2 para español**

1-800- 799-4889

3

**Línea para enviar textos gratis durante una
crisis y hablar con un consejero de crisis**

**enviar un mensaje de Envío
el texto HOME a 741-741**

4

**Proyecto Trevor de Apoyo a los
Jóvenes LGBTQ+**

1-866-488-7386

5

**La Línea de apoyo de amigos para
adultos de 60 años y más**

1-800-971-0016

