



Staff Wellness

May/June 2024 Vol. 3, Issue 8



Staff Health and Wellness Benefits Resources by Health Provider

Wellness programs are designed to empower you on your health journey. Anthem, Health Net, and Kaiser offer programs and resources to provide a holistic approach to care.

Whether you're looking to enhance your physical health, manage stress, or create positive social habits, there are valuable resources available to support you. Remember, prioritizing your health and seeking reliable resources can make a significant difference to your overall well-being.

To learn more about health and wellness programs for employees offered by your provider, [click here](#).

Ignite the Joy in Learning

Social Emotional Learning Symposium

On May 11th, the Division of Instruction hosted the 5th Annual SEL Symposium for school leaders and teachers.

More than 1,600 participants were provided with valuable strategies and practices to enhance social emotional learning in the classroom and beyond.

Sessions included Joy and Wellness for Teachers, Wellness for Administrators, Cultivating Authentic Self-Care, Stress Management, and 40 additional breakout sessions that support emotional learning for students, staff, and caregiver.



Join our Summer Wellness Challenge Building Healthy Habits Together by Being Physically Active

When families are physically active together, they can have fun while making healthy choices for lifelong health and happiness.

[Click here](#) to participate in our Wellness Challenge.

Set a goal of 30-60 minutes of physical activity each day and track your activities with a [fitness tracker](#). Here are some fun and simple physical activities for the whole family to get you started:

[Family Fitness Activities](#)

[Go Noodles Videos](#)

[8 Low-Cost Summer Workouts](#)

[40 Tips for Active Families](#)

[25 Ways to Move More in the Summer](#)



May/June



[Mental Health Awareness Month](#) (May)

[Asian American and Native Hawaiian/Pacific Islander Heritage Month](#) (May)

[National Physical Fitness & Sports Month](#) (May)

[Teacher Appreciation Week](#) (May 6-10)

[National School Nurse's Day](#) (May 10)

[World No Tobacco Day](#) (May 31)

[National Fresh Fruits and Vegetables Month](#) (June)

[Pride Month](#) (June)

[Juneteenth](#) (June 19)





Bienestar del personal

Mayo/junio de 2024 Vol. 3, número 8



Recursos de prestaciones de salud y bienestar del personal por proveedor de servicios de salud

Los programas de bienestar están diseñados para empoderarlo en su camino hacia la salud. Anthem, Health Net y Kaiser ofrecen programas y recursos para proporcionar un enfoque holístico al cuidado de la salud.

Ya sea para mejorar su salud física, controlar el estrés o crear hábitos sociales positivos, existen valiosos recursos para ayudarlo. Recuerde que dar prioridad a su salud y buscar recursos fiables puede marcar una diferencia significativa en su bienestar general.

Para saber más sobre los programas de salud y bienestar para empleados que ofrece su proveedor, [haga clic aquí](#)

Enciende la alegría de aprender

Simposio sobre aprendizaje socioemocional

El 11 de mayo, la División de Instrucción organizó el 5to Simposio Anual SEL para líderes escolares y maestros.

Más de 1600 participantes recibieron valiosas estrategias y prácticas para mejorar el aprendizaje socioemocional en el salón de clases y fuera de él.

Las sesiones incluyeron Alegría y Bienestar para Maestros, Bienestar para Administradores, Cultivando el Auténtico Autocuidado, Manejo del Estrés, y 30 sesiones adicionales que apoyan el aprendizaje emocional para estudiantes, personal y cuidadores.



Únase a nuestro Reto de Bienestar de Verano construyendo hábitos saludables juntos manteniéndonos físicamente activos

Cuando las familias realizan actividades físicas juntas, pueden divertirse mientras toman decisiones saludables para gozar de salud y felicidad durante toda la vida.

Haga clic aquí para participar en nuestro Reto de Bienestar.

Establezca un objetivo de 30-60 minutos de actividad física al día y realice un seguimiento de sus actividades con un **monitor de actividad física**. Aquí tiene algunas actividades físicas divertidas y sencillas para toda la familia que le ayudarán a empezar:

[Actividades de acondicionamiento físico en familia](#)

[Videos de Go Noodles](#)

[8 ejercicios de verano de bajo costo](#)

[40 consejos para familias activas](#)

[25 maneras de moverse más en verano](#)



Mayo/junio



Mes de Conciencia sobre la Salud Mental (Mayo)

Mes de la Herencia Asiático-Americana y de los Nativos de Hawai y las Islas del Pacífico (Mayo)

Mes Nacional de la Actividad Física y el Deporte (Mayo)

Semana de Agradecimiento a los Maestros (6 al 10 de mayo)

Día Nacional de la Enfermera Escolar (10 de May)

Día Mundial Sin Tabaco (31 de Mayo)

Mes Nacional de Frutas y Verduras Frescas (Junio)

Mes del Orgullo (Junio)

Juneteenth (19 de junio)

