



Scan the QR Code for
a digital copy

Blueprint for Wellness News

CHAMP Healthcare Advocates

CHAMP is designed to support student academic achievement and promote the well-being of children, families, and community members through the enrollment of health insurance programs.

CHAMP team members are Certified Enrollment Counselors who assist all families with applying for health insurance coverage.



Open Enrollment
Nov. 1 - Jan. 31



Annual Renewal
(for those who qualify)

CHAMP supports ALL residents of LA County in health insurance coverage enrollment, use, and renewal.

Contact CHAMP
at (213) 241-3840

HABLAMOS ESPAÑOL



For more info
click here!

Wellness Challenge

Give Yourself the Gift of Gratitude

Practicing gratitude or teaching our kids how to be grateful for things large and small can lead to higher levels of happiness, physical and mental wellbeing, self-worth, optimism, and resilience during tough times.

Make gratitude part of your daily practice of self-care by participating in our 4 Week Gratitude Challenge



For students
and families



For teens
and adults

THANKFUL



FOLLOW US



@WPLAUSD



Healthy Start Student and Family Resources Navigators and Coordinators

Provide care and support through case management, caregiver workshops and connecting families to no cost LAUSD programs and community resources.

Resources include:

- Basic needs
- Health insurance
- Mental and physical health
- Disability support and more

Contact the
Student and Family Wellness
Hotline for support at:

(213) 241-3840

M-F 8:00 a.m. - 4:30 p.m.

Email: askshhs@lausd.net



FOR MORE INFORMATION

CLICK HERE!

Health Insurance is for Everyone

Healthier Thanksgiving. Healthier You

Add More Veggies

Adding a more broad range of vegetables at your next holiday meal is an easy way to increase nutrition.

Root vegetables are rich in complex carbohydrates, fiber, carotenoids, vitamin C, and more. Look for options like parsnips, beets, carrots, turnips, and rutabaga.

Start an Active Family Tradition

When the feast is over, add a walk to your family tradition.

Walking or a physical activity is an opportunity for you and your family to do something fun together, build new memories & re-energize after a big meal.

Make Smart Switches to Recipes

Here are some potential switches you can make:



Broth: Make mashed potatoes with broth and decrease cream and butter by half



Applesauce: Add in place of oil or butter in your baked goods to add more vitamins and minerals to your dish



Yogurt: Use plain yogurt in place of cream or sour cream to a desserts, creamy sauces, dressings, mashed potatoes, and dips



Spices: Substitute spices for salt. Good choices include oregano, thyme, chives, sage and basil

For more food swaps, click [here](#)

www.lausd.org/wellnessprograms



JOIN BLUEPRINT FOR WELLNESS
ON SCHOLOGY

Code: VKZQ-K8WX-TBSBH



Escanee el código QR para
obtener una copia digital

Proyecto para las Noticias del Bienestar

Defensores de la salud de CHAMP

CHAMP está diseñado para apoyar el
rendimiento académico de los estudiantes y
promover el bienestar de los niños, las familias y
los miembros de la comunidad a través de la
inscripción de programas de seguro médico.

CHAMP apoya A
TODOS los
residentes del
condado de Los
Angeles en la
inscripción, uso y
renovación de la
cobertura de
seguro médico.



Inscripción abierta
del 1 de noviembre
al 31 de enero



Renovación anual
(para aquellos que
califican)

Los miembros del
equipo de
CHAMP son
consejeros de
inscripción
certificados que
ayudan a todas las
familias a solicitar
cobertura de
seguro médico.

Póngase en contacto
con CHAMP al
(213) 241-3840

HABLAMOS ESPAÑOL



¡Para más información
haga clic aquí!

Reto de bienestar

Reto de bienestar

Practicar el agradecimiento o
enseñar a nuestros hijos a estar
agradecidos por cosas grandes y
pequeñas puede aumentar los
niveles de **felicidad**, bienestar físico
y mental, autoestima, optimismo y
capacidad de recuperación en
tiempos difíciles.

Haga que el agradecimiento forme
parte de su práctica diaria de
autocuidado participando en
nuestro Reto de Agradecimiento
de cuatro semanas

haga
clic
aquí

Para
estudiantes y
familias

haga
clic
aquí

Para
adolescentes
y adultos

Agradecido



SÍGANOS



@WPLAUSD



Navegadores y coordinadores de
recursos Healthy Start para
estudiantes y familias

Proporcionar cuidado y apoyo a través de la gestión
de casos, talleres para cuidadores y conectar a las
familias con programas LAUSD sin costo alguno y
recursos comunitarios.



Los recursos incluyen:

- Necesidades básicas
- Seguro médico
- Salud mental y física
- Apoyo para las personas con discapacidades, y más

Póngase en contacto
con la línea directa de bienestar
para estudiantes y familias para
obtener apoyo:
(213) 241-3840

L-V 8:00 a.m. - 4:30 p.m.

Correo electrónico: askshhs@lausd.net

PARA MÁS INFORMACIÓN

HAGA CLIC AQUÍ

El seguro de salud es para todos

Un Día de Acción de Gracias más saludable Una vida más sana

Añade más verduras

Añadir una gama más amplia de verduras
en su próxima comida navideña es una
forma fácil de aumentar la nutrición.

Las verduras de raíz son ricas en
carbohidratos complejos, fibra,
carotenoides, vitamina C y mucho más.
Busque opciones como **chirivías**,
betabel, **zanahorias**, **nabos** y **colinabos**.

Comienza una tradición familiar activa

Cuando termine el banquete,
añada **una caminata** a su
tradición familiar.

Caminar o realizar una actividad física
es una oportunidad para que usted y
su familia hagan algo divertido juntos,
construyan nuevos recuerdos y
recuperen energías después de una
comida grande.

Haga cambios inteligentes en las recetas

A continuación te indicamos algunos posibles cambios que puedes realizar:

Caldo: Haz puré de papas con
caldo y disminuye la crema y la
mantequilla a la mitad.

Puré de manzana: Agregue en lugar de
aceite o mantequilla en sus productos
horneados para agregar más vitaminas y
minerales a su platillo.

Para más intercambios de
alimentos, [haga clic aquí](#)

Yogur: Utilice yogur natural en lugar
de nata o crema para preparar
postres, salsas cremosas, aderezos,
puré de papa y salsas.

Especias: Sustituya la sal por
especias. El orégano, el tomillo, el
cebollino, la salvia y la albahaca son
buenas opciones.