



Scan me for a digital copy



Staff Wellness

February 2025, Vol. 4, Issue 4



Celebrating Black History Month

Against All Odds

“People have got to get together and work together” Fannie Lou Hamer

Fannie Lou Hamer was the 20th child in her family and began picking cotton at the age of six. She left school at the age of 12 to perform agricultural work on a Mississippi plantation full-time.

She had to overcome many obstacles in her life including medical malpractice, physical assault, racism, sexism and a poor education.

She ultimately rose above these issues to become one of the most important, passionate, and powerful voices for civil and voting rights, agricultural worker’s rights and in the efforts for greater economic opportunities!

She was one of the leading Black women to stand in the U.S. Congress when she protested the Mississippi House election of 1964. Forty-eight years after her death, President Biden awarded her the Presidential Medal of Freedom, the Nation’s highest civilian honor.

Do you want to learn more?

[Click here](#)

Building Resilience

L.A. Unified proudly brings together students from all walks of life, backgrounds, and regions of the world.

Our **We are One** campaign formalizes and amplifies the District’s efforts to cultivate welcoming learning environments for all students.

To learn more, [click here](#)

Listed below are **We are One** Resources

- ✓ [Informational Resource Guide for Students and Families](#)
- ✓ [Family Preparedness Plan](#)
- ✓ LAUSD Family Academy webinars - **Know your Rights** and **Rooted in Resilience**

Principals can request a **“Know Your Rights”** workshop to provide information to families on legal rights, public charge, access to health care, respect and resilience on campus, and educational rights by calling **213-241-3840**.

Overcoming the Odds and Coping with Stress in Times of Crisis

- 1 Spend more time connecting with loved ones and limit your viewing of social media or the news. This will reduce anxiety.
- 2 Find ways to express kindness and compassion with yourself and with others.
- 3 Take steps to promote your own physical and emotional healing by eating healthy, exercising, and practicing relaxation and meditation.
- 4 Look for ways to bring joy or playfulness to your day. You could take a nature walk or play mini golf with friends.
- 5 Hang out with a beloved pet. The bond with a pet can help combat feelings of loneliness and bring comfort and joy.
- 6 Seek help from a professional counselor who deals with post-disaster stress or join a support group

February Wellness Challenge

Take Care, Be Aware

Create and Practice a Family Emergency Plan

Your family may not be together when there is an emergency so it is important to know which types of disasters or crisis could affect your family and how you will contact each other if separated.

Use the resources in this month’s newsletter to create an emergency plan that works for your family

[Click Here](#) for our emergency supply check list

Resources for Creating an Emergency Plan

Red Cross “**Make a Plan**”

Disasters & Emergencies

Make a Family Emergency Plan

For Wildfire Resources for Staff and Families

- visit <https://www.lausd.org/Page/19056>





Escanee el Código QR para ver una copia digital



Bienestar del Personal

febrero de 2025, vol. 4, número 4



Mes de la historia afroamericana Contra todo pronóstico

“La gente tiene que reunirse y trabajar juntos”
Fannie Lou Hamer

Fannie Lou Hamer era la hija número 20 de su familia y comenzó a recoger algodón a la edad de seis años. Dejó la escuela a la edad de 12 años para realizar trabajos agrícolas en una plantación de Mississippi a tiempo completo.

Tuvo que superar muchos obstáculos en su vida, incluyendo negligencia médica, agresión física, racismo, sexismo y una educación deficiente.

En última instancia, se alzó por encima de estos temas para convertirse en una de las voces más importantes, apasionadas y poderosas para los derechos civiles y de voto, los derechos de los obreros agrícolas y en los esfuerzos por mayores oportunidades económicas!

Fue una de las mujeres afroamericanas más importantes en presentarse al Congreso de Estados Unidos cuando protestó por las elecciones a la Cámara de Representantes de Mississippi de 1964. Cuarenta y ocho años después de su muerte, el presidente Biden le otorgó la Medalla Presidencial de la Libertad, el máximo honor civil de la nación.

**¿Quieres aprender a coser?
Haga clic aquí**

Desarrollar resiliencia

L.A. Unified reúne orgullosamente a estudiantes de todos los ámbitos de la vida, orígenes y regiones del mundo.

Nuestra campaña **We Are One** formaliza y amplifica los esfuerzos del Distrito para cultivar ambientes de aprendizaje inclusivos para todos los estudiantes.

Para leer más haga clic aquí.

A continuación se enumeran Somos uno de los recursos

- [Guía Informativa de Recursos para Estudiantes y Familias](#)
- [Plan de Preparación Familiar](#)
- [Webinars de LAUSD Family Academy - Conozca sus derechos y enraizados en la resiliencia](#)

Los directores pueden solicitar un taller **"Conozca sus derechos"** para proporcionar información a las familias sobre derechos legales, carga pública, acceso a la atención médica, respeto y resiliencia en el campus, y derechos educativos llamando al **213-241-3840**.

Superar las probabilidades y hacer frente al estrés en tiempos de crisis

- 1** Dedique más tiempo a conectarse con sus seres queridos y limite la visualización de las redes sociales o las noticias. Esto reducirá la ansiedad.
- 2** Encuentre maneras de mostrar amabilidad y compasión con usted mismo y con los demás
- 3** Tome medidas para promover su propia curación física y emocional al comer sano, hacer ejercicio y practicar la relajación y la meditación.
- 4** Busque formas de traer alegría o jovialidad a tu día. Puede pasearse por la naturaleza o jugar mini golf con amigos
- 5** Pasa el rato con una mascota querida. El vínculo con una mascota puede ayudar a combatir los sentimientos de soledad y traer consuelo y alegría
- 6** Busque la ayuda de un consejero profesional que lidie con el estrés posterior al desastre o únase a un grupo de apoyo

Reto de Bienestar de Febrero Cúidese, Este atento

Crear y practicar un Plan de Emergencia Familiar

Es posible que su familia no esté junta cuando hay una emergencia, por lo que es importante saber qué tipos de desastres o crisis podrían afectar a su familia y cómo se comunicarán entre sí si están separados.

Utilice los recursos del boletín de este mes para crear un plan de emergencia que funcione para su familia

Haga clic aquí para ver nuestra lista de verificación de suministros de emergencia

Para Recursos de incendios forestales para el personal y las familias visita

visit <https://www.lausd.org/Page/19056>

Recursos para crear un Plan de Emergencia

Cruz Roja "Haga un plan"

Desastres y emergencias

Haga un Plan de Emergencia Familiar

