



Blueprint for Wellness News



CHAMP Healthcare Advocates



Open Enrollment Nov. 1 - Jan. 31
Annual Renewal Nov. 1 - Dec. 15

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

HABLAMOS ESPAÑOL

For more info [click here!](#)



@LAUSD_CHAMP



*Health Insurance is for
Everyone*



FOLLOW US @WPLAUSD



OFFICE OF THE MEDICAL DIRECTOR STUDENT MEDICAL SERVICES & MEDI-CAL PROGRAMS



Student Medical Services proudly offers a wide range of health care support to LAUSD students including:

- Physical exams
- Primary care visits
- Reproductive health care
- Vision services
- Nutrition support
- Child Health and Disability Prevention (CHDP) services
- Immunization

FOR MORE INFORMATION

[CLICK HERE!](#)

FOR MORE ABOUT OUR
WELLNESS CENTERS

[CLICK HERE!](#)

FOR MORE ABOUT
OUR SEPA CENTERS

[CLICK HERE!](#)



Providing Inspired Service

Tips for a Healthier Thanksgiving

Get Active

Make an effort to increase your steps, exercise or to play an active game that gets you moving one-two weeks before Thanksgiving

Eat Breakfast

Skipping breakfast increases the risk of overeating. Eat a breakfast high in protein and fiber so you won't be starving and make healthier choices.

Lighten Recipes

Making small substitutions in a recipe can make it healthier without sacrificing flavor. Try using non or low-fat ingredients, or reducing 1/4 the sugar in a recipe.

[CLICK HERE FOR
MORE](#)

Savor the Goodness

Enjoy the meal by slowing down. Take smaller bits, chew food longer, and really focus on flavors and textures.

Be Realistic

The holiday season is one filled with extra temptations and busy schedules. Be kind to yourself. Tomorrow is a new day!

[CLICK HERE FOR
MORE IDEAS](#)

Congratulations!
America's Healthiest Schools
2022 Awardees



Wellness Challenge "Focus on the Good"

This month spend at least **7** days identifying and reflecting on positives in your life to experience:

- Better health
- Increased happiness
- Improved relationships

[CLICK FOR MORE](#)

[CLICK HERE!](#)

ACHIEVE.LAUSD.NET/WellnessPrograms



JOIN BLUEPRINT FOR WELLNESS
ON SCHOOLLOGY

Code: VKZQ-K8WX-TSBSH



Proyecto para las Noticias del Bienestar



CHAMP

promotores para el Cuidado de la Salud



Inscripción abierta desde 1ro de nov al ene 31
Renovación anual del 1ro de nov al dic 15

CHAMP apoya a **TODOS** los residentes del condado de Los Angeles para la inscripción, uso y renovación de la cobertura de seguro de salud

HABLAMOS ESPAÑOL

Para obtener más [hagan clic aquí](#)



@LAUSD_CHAMP



El seguro de salud es para todos



SÍGANOS @WPLAUSD



OFFICE OF THE MEDICAL DIRECTOR

STUDENT MEDICAL SERVICES & MEDICAL PROGRAMS



Servicios Médicos para Estudiantes se enorgullece de ofrecer una amplia gama de apoyo de atención médica a los estudiantes de LAUSD, que incluye:

- Exámenes físicos
- Visitas de atención primaria
- Apoyo nutricional
- Servicios de visión
- Atención de la salud reproductiva
- Servicios de Salud Infantil y Prevención de Discapacidades (CHDP)
- Vacunas

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

[HAGA CLIC AQUÍ](#)

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE NUESTROS CENTROS DE BIENESTAR

[HAGA CLIC AQUÍ](#)

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE NUESTROS CENTROS SEPA

[HAGA CLIC AQUÍ](#)



Proporciona un servicio inspirado

Consejos para un Día de Acción de Gracias más saludable

Manténgase activo

haga un esfuerzo para aumentar sus pasos, hacer ejercicio o jugar un juego activo que lo ponga en movimiento una o dos semanas antes del Día de Acción de Gracias.

Desayune

Saltarse el desayuno aumenta el riesgo de comer en exceso. Coma un desayuno rico en proteínas y fibra para que no se muera de hambre y tome decisiones más saludables.

Aligere las recetas

hacer pequeñas sustituciones en una receta puede hacerla más saludable sin sacrificar el sabor. Trate de usar ingredientes sin grasa o bajos en grasa, o reducir 1/4 del azúcar en una receta.

[HAGA CLIC AQUÍ PARA VER RECETAS](#)

Saboree la bondad

Disfrute de la comida disminuyendo la velocidad. Coma trozos más pequeños, mastique los alimentos por más tiempo y concéntrese realmente en los sabores y texturas.

Sea realistas

La temporada navideña está llena de tentaciones adicionales y horarios ocupados. Sea amable consigo mismo. ¡Mañana es un nuevo día!

[HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER MÁS IDEAS](#)

¡Felicidades!
Galardonados con los premios de America's Healthiest Schools 2022



[HAGA CLIC AQUÍ](#)

Desafío de bienestar "Enfoque en lo bueno"

Este mes pase al menos **7** días identificando y reflexionando sobre los aspectos positivos de su vida por experimentar:

- Mejor salud
- Una mayor felicidad
- Mejora de las relaciones

[HAGA CLIC PARA OBTENER MÁS](#)

