



# Blueprint for Wellness

MONTHLY NEWSLETTER



**MAY IS**  
NATIONAL MENTAL HEALTH  
*Awareness*  
MONTH

Click here for LAUSD  
School Mental Health  
Resources



## Family and Staff Wellness

May/June 2026



### 4<sup>th</sup> Annual Youth Mental Health and Wellness Symposium



This groundbreaking event was held on May 1<sup>st</sup> at East Los Angeles College to celebrate and strengthen the vital role of peer-to-peer connections in fostering student resilience, empowerment, and collective well-being. This year's theme was "For Youth, By Youth."

The symposium is a unique, youth-driven initiative that places young voices at the forefront of conversations about mental health, creating an inclusive space where attendees can openly discuss challenges, share experiences, and learn strategies for managing stress, anxiety, relationship challenges, and other mental health issues.

District Mental Health and Wellness experts welcomed middle and high school students from across LA Unified to participate in engaging peer-led presentations, youth advocacy initiatives, skill-building sessions and an amazing resource fair with community and District partners.

We invite you to view the [Event's Program](#) and the [Event Highlight video](#) to gain insight into this memorable For Youth, By Youth event!

### Keep it Moving Summer Wellness Challenge



Summer is a wonderful time for individuals, friends, and families to focus on health and wellness. Whether you are looking to reach a fitness goal, connect more with loved ones, or simply improve your overall well-being, we encourage you to participate in our Summer Wellness Challenge. [Click here](#) to access it.

### Wellness Resources for LAUSD Employees

Whether you're looking to enhance your physical health, manage stress, or create positive social habits, there are valuable resources available to support you through LAUSD's Benefits Administration and your health provider.

**ShareCare** helps you manage all parts of your health and well-being by tracking healthy habits as you achieve goals. Get tailored tips backed by research, nutritious recipes, and meditation videos.

**CredibleMinds** is a no cost and confidential resource designed to support your mental health journey available to all employees, retirees, and dependents (through June 2026).

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

### Resources from our Wellness Partners

- **Find Your Words** - Empowering young people to talk about mental health.
- **Me Moments** - Quick, practical self-care strategies to use anytime.
- **Summer Bucket List** - Help students stay active while they are home on summer break with 50 fun activities.
- **Trauma-Informed Staff Supports** - Guidance to reduce stress and create healthier work environments.



### Healthy Summer Eating Swaps & Recipes



Try converting favorite summer foods into healthy, nutritious meals by using lean or plant-based proteins and utilizing fresh, seasonal fruits and vegetables. For example, swap beef burgers for turkey, chicken, or black bean patties. Use lettuce wraps or whole-grain buns instead of white bread.

[Click here](#) for other healthy swap ideas and summer recipes.



Visit us at [lausd.org/wellnessprograms](https://lausd.org/wellnessprograms)

LAUSD's [Blueprint for Wellness Policy](#)

 @WPLAUSD

 Access Code: VKZQ-K8WX-TSBSH

Scan me for a digital copy 



# Plan de Acción para el Bienestar

BOLETÍN MENSUAL



**MAYO ES EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL.**

Presione aquí para recursos de Salud Mental Escolar del LAUSD.

## Bienestar Familiar y de Personal



Mayo/Junio de 2026

### Cuarto Simposio Anual de Salud y Bienestar Mental Juvenil



Este innovador evento se realizó el 1º de mayo en East Los Angeles College para celebrar y fortalecer el fundamental papel de las conexiones entre compañeros para fomentar la resiliencia, empoderamiento y bienestar colectivo de los estudiantes. Este año el tema fue, "Para los jóvenes, de los jóvenes."

El simposio es una iniciativa única y para jóvenes que coloca las voces de la juventud a la vanguardia de las conversaciones acerca de salud mental creando un espacio inclusivo en el cual los asistentes puede dialogar abiertamente acerca de los retos, experiencias compartidas y estrategias educativas para controlar el estrés, ansiedad, dificultades en las relaciones y otros problemas de salud mental.

Expertos en salud y bienestar mental del distrito dieron la bienvenida a estudiantes de secundaria y preparatoria de todo el distrito Unificado de L.A. para participar y ofrecer presentaciones participativas guiadas por otros estudiantes, iniciativas en pro de la juventud, sesiones de capacitación e increíble feria de recursos con socios comunitarios y distritales.

Los invitamos a ver **el programa** del evento y el video con lo más destacado para que tenga una mejor idea de este **memorable video**, "Para los jóvenes, de los jóvenes."

### Concurso de Bienestar Veraniego "Muévase" ("Keep it Moving")



El verano es un periodo maravilloso para que las personas, amigos y familias se enfoquen en la salud y bienestar. Ya sea que usted busque lograr una meta de salud física, conectarse más con seres queridos o simplemente mejorar su bienestar general, los invitamos a participar en nuestro Concurso de Bienestar Veraniego. **Pulse aquí** para acceder.

### Recursos para Bienestar para Empleados del LAUSD

Ya sea que usted busque mejorar su salud física, controlar el estrés o formar hábitos sociales positivos, existen valiosos recursos disponibles para apoyarle por medio de la Administración de Prestaciones de Ley del LAUSD y su proveedor de atención médica.

**ShareCare** le ayuda a controlar todos los aspectos de su salud y bienestar por medio de un seguimiento de sus hábitos de salud en la consecución de sus metas. Reciba sugerencias adaptadas a sus necesidades y apoyadas por investigación; recetas nutritivas y videos para meditar.

**CredibleMinds** es un recurso gratuito y confidencial diseñado para apoyarle en su viaje de salud mental y disponible para todos los empleados, jubilados y dependientes (hasta junio de 2026).

Para más información acerca de los programas de salud y bienestar que ofrece su proveedor de atención médica, **presione aquí**.

### Recursos de nuestro Socios para Bienestar

- **Find Your Words** - Capacitación y Preparación para que los jóvenes dialoguen acerca de la salud mental.
- **Me Moments** - Estrategias de cuidado personal rápidas y prácticas para usar en cualquier momento.
- **Lista de deseos para el verano:** Ayuda a los estudiantes a mantenerse activos mientras están en casa durante las vacaciones de verano con 50 actividades divertidas.
- **Trauma-Informed Staff Supports** - Guía para la reducción del estrés y creación de entornos laborales saludables.

### Recetas y Cambios Alimenticios Saludables para el Verano



Trate de convertir sus comidas favoritas del verano en comidas saludables y nutritivas mediante el uso de proteínas magras o con base vegetal y el consumo de frutas y vegetales de temporada. Por ejemplo, cambie las hamburguesas de carne por las de pavo, pollo o frijoles negros. Use hojas de lechuga o pan integral en lugar de pan blanco.

Para otras ideas saludables y recetas de verano **pulse aquí**.



Visítenos en: [lausd.org/wellnessprograms](https://lausd.org/wellnessprograms)



@WPLAUSD

Escanéeme para una copia digital



LAUSD's **Blueprint for Wellness Policy**

Código de acceso: VKZQ-K8WX-TSBH