



Febrero es el mes de la conciencia cardíaca.

Consejos de la comunidad de UISD



Cada mes recibimos correos electrónicos de diferentes departamentos y campus que comparten sus ideas para comenzar o continuar en su camino hacia el bienestar. Esta vez, C&I compartió ideas sobre cómo hacer una sesión rápida de yoga de 5 minutos sentado en su propio escritorio. Vea la [guía](#) y luego vea la [parte 1](#) y la [parte 2](#) de la serie de videos.

¿Sabías?



Volume 1, Issue 6, 02/15/2019

¿Sabía que hay más de 10 características diferentes en su Plan de Beneficios de Salud de BCBSTX? Por ejemplo, BCBSTX ofrece una línea de [enfermería 24/7](#) para preguntas relacionadas con la salud para usted o sus familiares cubiertos.

También el mes pasado, promovimos [Special Beginnings](#), un programa dirigido a aquellos empleados que esperan un nuevo miembro en sus vidas. El objetivo del programa es guiarlo y también brindar respuestas a preguntas o inquietudes comunes cuando espera un bebé.

El consumo de tabaco puede aumentar su probabilidad de contraer cáncer, Es por eso que hay un Programa para dejar de

fumar que lo ayuda a romper el hábito. ¡Cree un inicio de sesión en [BCBSTX](#) y aprenda más allí!

[El Tratamiento de la condición](#) es un programa para miembros que tienen afecciones crónicas como asma, diabetes o dolor lumbar. El programa tiene como objetivo ayudarlo a controlar su afección para un futuro mejor.

Como usted sabe, [BVA](#) y [Member Rewards](#) son características que forman parte del plan de BCBSTX. Diríjase al sitio web del [Departamento de Beneficios](#) para obtener más información y averiguar lo que se está perdiendo.

Editorial: Es nuestro sexto número y el Programa de Bienestar no muestra signos de desaceleración. Esperamos lanzar oficialmente nuestro nuevo programa con Airrosti. El objetivo del programa es proporcionar consultas en el lugar a los empleados de UISD con dolor muscular. Esta es solo una de las nuevas iniciativas; sin embargo, más programas se revelarán a medida que pase el año. ¡Te veo el mes que viene!

¡Mantenente sano!

En este Mes:

- Fotos del evento de Zumba y Salario Saludable.
- Aprenda información importante sobre las características de BCBSTX.
- ¡La nueva sección de consejos de bienestar de UISD para el boletín informativo para aquellos que desean difundir la palabra de bienestar!

Evento Healthy Wage



El sábado 26 de enero, celebramos un evento de pesaje de Healthy Wage kickoff en 8800 McPherson Rd. De 8:00 a.m. a 12:00 p.m. Los empleados, familiares y amigos pudieron inscribirse y registrar su primer ponderación oficial. Más de 22 personas aprovecharon este evento. Tenemos alrededor de 125 participantes, lo que se traduce en 25 equipos del Distrito. ¡Que gane el equipo más trabajador! También queremos dar un máximo de cinco a Irene



Rosales, Directora de Servicios de Salud de UISD y Enfermeras de UISD, junto con nuestra Coordinadora de Bienes-
tar, Michelle Vaughn-Silva, por hacer verificaciones de peso en el lugar en este evento y en todo el distrito.



Gracias por participar en el evento de Zumba!

Clase de Zumba 2019



Más de 95 participantes se unieron a la clase de Zumba el pasado 26 de enero. Empleados, familiares y amigos de todo el distrito se reunieron en el gimnasio para poner sus mejores movimientos y energía. Queremos agradecerte por tu apoyo y dedicación. Gracias a su participación, el evento continúa siendo una exitosa recaudación de fondos para Scholars. ¡Nos vemos en el 2020!





United Independent School District

¡El camino para un yo mejor comienza aquí!

UISD va de rojo!



El primer viernes de cada mes de febrero, que se designa como el Mes del Corazón de los Estados Unidos, la nación se reúne e inicia una ola de rojo de costa a costa. Desde puntos de referencia hasta anclajes de noticias y vecindarios hasta comunidades en línea; esta marea anual une a millones de personas por un objetivo común: la erradicación de las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.

InBody & Healthy Wage!



Como parte del Programa de Bienestar de UISD, acabamos de recibir una máquina Inbody. En menos de 60 segundos, la máquina Inbody no solo examina la composición de su cuerpo, sino que también revela el porcentaje de grasa corporal, la distribución muscular y el equilibrio hídrico corporal. La máquina InBody es el dispositivo perfecto para realizar un seguimiento de su peso. Así que asegúrese de reservar citas con nuestra Coordinadora de Bienestar, Michelle Vaughn Silva. Para más información. Llamar a la extensión 6416 o a su [E-mail](mailto:wellness@uisd.net).