



CALISTOGA JOINT UNIFIED SCHOOL DISTRICT

1520 LAKE STREET • CALISTOGA, CALIFORNIA 94515

BOARD OF TRUSTEES
JULIE ELKESHEN
INDIRA LOPEZ-JONES
JEFF MAXFIELD
RUDY GONZALEZ
TEPHANIE ROTHBERG-ALLAN

SUPERINTENDENT
ERIN SMITH-HAGBERG

DISTRICT WELLNESS COMMITTEE • MEETING NOTES

September 28, 2021 via Zoom • 3:00 – 4:00 pm

3:00 pm- In attendance: Rosa Rubio, Michelle Hickman, Gio Miramontes, Erin Maloney, George Valenzuela, Zachary Guzik, Nina Pedersen, Cynthia Rodriguez and Monica Garibay.

3:05 No translation needed.

3:10 pm- Introductions and brief review of last meeting minutes

Gio Miramontes provided a relaxing exercise to relax and de-stress. She guided everyone through a mindful moment through breathing and stretching. Then shared a recap of Spa Water Day that happened on September 24, 2021 for our CJSHS students. We made two different flavors of infused water: apple cinnamon and cucumber lemon, Students got to taste and vote on which one was their favorite.

Rosa Rubio gave a brief recap of the Healthy March Challenge and how shared some thoughts on how to market it beforehand to increase participation.

Rosa Rubio shared the Triennial Assessment Report's due date was extended another school year. It will be completed and shared on the next wellness meeting.

Rosa Rubio shared information about the Pandemic Benefits. EBT cards being distributed to parents December of 2021.

3:25 pm- Rosa Rubio - Members voted on staff wellness. The committee agreed, it should be an area of focus for this school year. Zach suggested we also offer Mental Health wellness. Gio suggested we start mental health by having teachers lead by example. Admit to their students that they are also feeling stressed and that is "ok" to feel that way.

Other areas of focus for the school year are:

- Birthday Celebrations for student's procedures should be reviewed. Cupcakes were brought up. Rosa will verify if a once a year sugary treat would be "ok" since it's not considered "healthy".

- George suggested we offer an appreciation day to teachers. Many teachers are feeling burned out.
- Zack suggested we hire a taco breakfast bar catering option for teachers to enjoy. There is business at the farmer's market in St. Helena that may offer a good price. Business is called Ray Ray's Tacos.

Next wellness meeting dates

- December 14, 2021 3:00-4:00 pm
- February 15, 2022 3:00-4:00 pm
- May 17, 2022 3:00-4:00 pm

Meeting adjourned at 3:45pm.

COMITÉ DE BIENESTAR DEL DISTRITO · NOTAS DE LA REUNIÓN

28 de Septiembre de 2021 a través de Zoom · 3:00 - 4:00 pm

3:00 pm- En Asistencia: Rosa Rubio, Michelle Hickman, Gio Miramontes, Erin Maloney, George Valenzuela, Zachary Guzik, Nina Pedersen, Cynthia Rodriguez y Monica Garibay.

3:05 No se necesita traducción.

3:10 pm- Presentaciones y breve revisión de las notas de la última reunion

Gio Miramontes proporcionó un ejercicio relajante para relajarse y desestresarse. Guió a todos a través de un momento consciente a través de la respiración y el estiramiento. Luego compartió un resumen del Spa Water Day que tuvo lugar el 24 de septiembre de 2021 para nuestros estudiantes de CJSHS. Hicimos dos sabores diferentes de agua infundida: manzana canela y pepino limón. Los estudiantes probaron y votaron cuál era su favorito.

Rosa Rubio dio un breve resumen del Desafío de la Marcha Saludable y compartió algunas ideas sobre cómo comercializarlo de antemano para aumentar la participación.

Rosa Rubio compartió que la fecha de vencimiento del Informe de Evaluación Trienal se extendió otro año escolar. Se completará y compartirá en la próxima reunión de bienestar.

Rosa Rubio compartió información sobre los beneficios de la pandemia. Las tarjetas EBT se distribuyen a los padres en diciembre de 2021.

3:25 pm- Rosa Rubio - Los miembros votaron sobre el bienestar del personal. El comité estuvo de acuerdo, debería ser un área de enfoque para este año escolar. Zach sugirió que también ofrezcamos bienestar de salud mental. Gio sugirió que comenzáramos con la salud mental

haciendo que los maestros predicaran con el ejemplo. Admita a sus alumnos que también se sienten estresados y que está "bien" sentirse así.

Otras áreas de enfoque para el año escolar son:

- Deben revisarse las celebraciones de cumpleaños para los procedimientos de los estudiantes. Se subieron las magdalenas. Rosa verificará si una golosina azucarada una vez al año estaría "bien", ya que no se considera "saludable".
- George sugirió que ofrezcamos un día de agradecimiento a los maestros. Muchos profesores se sienten agotados.
- Zack sugirió que contratáramos una opción de catering con barra de desayuno de tacos para que los maestros la disfruten. Hay negocios en el mercado de agricultores de St. Helena que pueden ofrecer un buen precio. El negocio se llama Ray Ray's Tacos.

Próximas fechas de reuniones de bienestar

- 14 de Diciembre de 2021 3: 00-4: 00 pm
- 15 de Febrero de 2022 3: 00-4: 00 pm
- 17 de Mayo de 2022 3: 00-4: 00 pm

La reunión terminó a las 3:45 pm.