



Calistoga Joint Unified School District

Board of Trustees: Julie Elkeshen ♦ Matthew Reid ♦ Indira Lopez ♦ Jeff Maxfield ♦ Mark Galindo

Superintendent: Erin Smith-Hagberg

DISTRICT WELLNESS COMMITTEE • MEETING NOTES

December 8, 2020 • 3:00 – 4:00 pm • Via Zoom

3:00 pm- In attendance: Rosa Rubio, Raul Guerrero, Zach Gunik, Michelle Hickman, Yadira Guzman, Regina Pena, Brandon Keeton, Daeja Tillis, Nicole Lamare, Reba Meigs and Nina Pedersen

3:05 pm- Shared last meeting notes, and Calistoga Wellness Mind map

3:10 pm- Reviewed triennial assessments as both sites, Michelle shared nutrition was being taught at the moment at CJHS site.

Rosa Rubio suggested to set up wellness goals to accomplish in the school year.

Reba Meigs shared there are resources with the Napa County Parks Coalition, online resources, like yoga classes. She will work with Rosa Rubio to see if there are resources to offer to CJUSD staff for their mental well-being. Coming up with ways for staff to distress. A questionnaire will follow for staff members.

Raul Guerrero shared what is being done at a site level for staff, the free apps for distressing and Trauma Informed Practice training for staff, as well.

Nicole Lamare shared Trauma Informed Practices training for CES site staff.

Reba suggested perhaps starting each staff meeting with breathing technique, a mindful moment, stretch.

It was discussed mental health should be an ongoing initiative for students, staff and parents.

Brandon Keeton shared they are coming up with a way to do a fitness challenge again for the month of February 2021. Last year, participants won Fitbits. We are waiting to see if we can get an app to track progress and provide incentives for staff and students.

Next meeting is February 23, 2021 3:00pm-4:00 pm via Zoom

COMITÉ DE BIENESTAR DEL DISTRITO · NOTAS DEL COMMITTEE

8 de Diciembre de 2020 · 3:00 - 4:00 pm · por Zoom

3:05 pm- En asistencia: Rosa Rubio, Raul Guerrero, Zach Gunik, Michelle Hickman, Yadira Guzman, Regina Pena, Brandon Keeton, Daeja Tillis, Nicole Lamare, Reba Meigs and Nina Pedersen

3:05 pm: notas compartidas de la última reunión y mapa mental de bienestar de Calistoga

3:10 pm - Evaluaciones trienales revisadas en ambos sitios, Michelle compartió que la nutrición se estaba enseñando en este momento en el sitio de CJHS.

Rosa Rubio sugirió establecer metas para lograr en el año escolar.

Reba Meigs compartió que hay recursos con la Coalición de Parques del Condado de Napa, recursos en línea, como clases de yoga. Ella trabajará con Rosa Rubio para ver si hay recursos que ofrecer al personal de CJUSD para su bienestar mental. Ideando formas de angustia para el personal. Seguirá un cuestionario para los miembros del personal.

Raúl Guerrero compartió lo que se está haciendo a nivel de sitio para el personal, las aplicaciones gratuitas para angustia y la capacitación en Práctica Informada sobre Trauma para el personal también.

Nicole Lamare compartió la capacitación sobre prácticas informadas sobre el trauma para el personal del sitio de CES.

Reba sugirió quizás comenzar cada reunión de personal con técnica de respiración, un momento consciente, estiramiento.

Se discutió que la salud mental debe ser una iniciativa continua para los estudiantes, el personal y los padres.

Brandon Keeton compartió que están ideando una manera de hacer un desafío de acondicionamiento físico nuevamente para el mes de febrero de 2021. El año pasado, los participantes ganaron Fitbits. Estamos esperando ver si podemos obtener una aplicación para realizar un seguimiento del progreso y ofrecer incentivos para el personal.

La próxima reunión es el 23 de Febrero de 2020 3:00 pm-4:00 pm por Zoom