



CALISTOGA JOINT UNIFIED SCHOOL DISTRICT

1520 LAKE STREET • CALISTOGA, CALIFORNIA 94515

BOARD OF TRUSTEES

JULIE ELKESHEN

INDIRA LOPEZ-JONES

JEFF MAXFIELD

RUDY GONZALEZ

STEPHANIE ROTHBERG-ALLAN

SUPERINTENDENT

ERIN SMITH-HAGBERG

DISTRICT WELLNESS COMMITTEE • MEETING NOTES

February 23, 2021 • 3:00 – 4:00 pm • Via Zoom

3:00 pm- In attendance: Rosa Rubio, Brandon Keeton, Lindsey Ford, Eric Heitz, Raul Guerrero, Zach Guzik, Michelle Hickman, Gio Miramontes, Regina Penna, Yadira Guzman, Tbatchel, Rosa E Rodriguez, Reba Reigs, Silvia de Niz de Diaz, and Maricela.

3:05 pm- Introductions and brief review of last meeting minutes

Brandon Keeton discussed the walkathon done in previous years evolving to a “healthy behaviors challenge” as being physically active can sometimes discourage a healthy diet and regular exercise. Other healthy behaviors include avoiding drugs and seeking mental health.

For a submission to count, an individual can snap a picture and post with the designated hashtag to encourage healthy behaviors. Example: eat an apple vs a cookie. Another example, post a run etc. The goal is to highlight healthy behaviors in general.

The healthy challenge behaviors will be extended to the elementary site and all students. Winners will receive Fitbit by ACES. If someone does not have social media, they can email submissions to Brandon Keeton at bkeeton@napacoe.org or Rosa Rubio at rrubio@calistogajusd.org A flyer will be created and distributed. March is National Nutrition Month.

3:20 pm-Reba Meigs invited Gio Miramontes to share the new two tools that were developed in Napa for the youth challenge. With the new tool students can complete the activities, the tool shared was a Bingo-style concept that students can fill out. The activities on the form were to visit parks or do outdoor activities such as birdwatching. Students can complete and submit via email, if they don't want to post on social media. CES teachers could share the tool with their students.

Other items for healthy behaviors submissions that was discussed was a free app called Strava. Individuals could join a club for example “Calistoga club.” Individuals can track the parks they walked at and how many steps. They can bicycle if they don't want to walk. The app allows them to track weight lifting and swimming as well.

3:30- Rosa shared that at the last meeting the wellness committee discussed the stress students and staff have encountered during distance learning. Lindsey Ford from Mentis shared some tips to help the mental health of our staff and students. Currently, Mentis is supporting students in Calistoga and have noticed themes. Most students have low motivation, difficulty with online classes and are feeling overwhelmed. They are isolated from peers and friends, missing important milestones and losing friendships. They have also seen poor communication

with families as parents are also stressed. Adults might be dealing with similar situations as our young ones. We can educate staff to guide students to the appropriate resources.

Mentis is on campus four days a week at CES & High School. Siblings and cousins can meet in group sessions with Mentis. The Mentis youth database is useful for parents and staff to find alternative ways to connect teens.

Youth resource database lists all resources available to teens in Napa Valley. It is important for staff to direct parents to these resources. Staff should know Mentis also offers support to parents who do not have insurance for free.

The website for Mentis is <https://mentisnapa.org/youth/>

The calm app is free and is a meditation app offered for Kaiser members. Another app called "Head Space". It takes five minutes to do some deep breathing.

We will send out another communication to parents at both sites about the services that Mentis offers.

Gio asked if cultural appropriateness is being addressed or just the pandemic?

Lindsey let the group know that any and all stress and trauma can be addressed. People are welcomed to bring any topic.

3:30pm- Moving on to the next agenda item is school gardens.

Brandon gave a summary of what is going on in the garden world at the Calistoga Junior Senior High School.

AmeriCorps volunteers are recruiting HS students to gain more attendance. Twelve students will receive a two by two-foot space and they will grow produce to make salsa. ACE would like to host a volunteer appreciation day with hopefully tacos donated by a local restaurant and students will be highlighting the produce they planted on these plots.

This will be the second school year of the garden grant and hopefully this year, the grant will be renewed. This school year, ACE took over the garden at Calistoga Junior Senior High school, but next school year Jeremy Grove will take over the garden.

Reba asked if food services would feature something that came out of the garden. If the garden produces enough produce to cover enough students during meal distribution, food services can definitely feature garden items.

The Calistoga Elementary School garden has potential to be a beautiful garden. It would be ideally to find grant funding or ways to fund the CES garden.

Rosa Rubio will reach out to the Calistoga Education Foundation, as it was said they have paid for some materials in the past. It was also suggested to reach out to PTO, and there are a few known master gardeners in town.

Rosa thinks it would be nice to start with an herb garden and then re-implement the garden at CES, once grants and funding have been secured. It would be ideal to have a paid staff member in charge of the garden.

3:45pm- Zach asked about any more signups for CalFresh. Rosa Rubio believes that the Pandemic EBT cards would trigger more signups. The group suggested handing out CalFresh flyers at the food bank distributions on Thursday. Rosa Rubio will get a flyer from Reba Meigs, and pass it along to the organizers of the food distribution sites.

Suggested topics for the next wellness meeting discussed was tobacco prevention and vaping education for parents. Also, a trend has arisen in young teens on marijuana smoking usage. Typically, smoking marijuana leads to other drugs. It would be a good idea to connect with Amanda Greene, School Resource Officer, who can perhaps offer education services in these areas of concern.

4:00pm -Next meeting is May 11, 2021 3:00pm-4:00 pm via Zoom

COMITÉ DE BIENESTAR DEL DISTRITO · NOTAS DE LA REUNIÓN

23 de Febrero de 2021 · 3:00 - 4:00 p.m. · Via Zoom

3:00 pm- Presentes: Rosa Rubio, Brandon Keeton, Lindsey Ford, Eric Heitz, Raul Guerrero, Zach Guzik, Michelle Hickman, Gio Miramontes, Regina Penna, Yadira Guzman, Tbatchel, Rosa E Rodriguez, Reba Reigs, Silvia de Niz de Diaz, and Maricela.

3:05 pm- Presentaciones y breve revisión de las actas de la última reunión

Brandon Keeton habló sobre la caminata realizada en años anteriores que evolucionó hacia un "desafío de conductas saludables", ya que la actividad física a veces puede desalentar una dieta saludable y el ejercicio regular. Otros comportamientos saludables incluyen evitar las drogas y buscar la salud mental.

Para que una presentación cuente, una persona puede tomar una foto y publicarla con el hashtag designado para fomentar comportamientos saludables. Ejemplo: comer una manzana frente a una galleta. Otro ejemplo, publicar una carrera, etc. El objetivo es resaltar los comportamientos saludables en general.

Los comportamientos de desafío saludables se extenderán a la escuela primaria y a todos los estudiantes. Los ganadores recibirán fitbits de ACES. Si alguien no tiene redes sociales, puede enviar sus presentaciones por correo electrónico a Brandon Keeton a bkeeton@napacoe.org o Rosa Rubio a rrubio@calistogajusd.org Se creará y distribuirá un volante. Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición.

3:20 pm-Reba Meigs invitó a Gio Miramontes a compartir las dos nuevas herramientas que se desarrollaron en Napa para el desafío de la juventud. Con la nueva herramienta los estudiantes pueden completar las actividades, la herramienta compartida fue un concepto estilo Bingo que los estudiantes pueden completar. Las actividades del formulario eran visitar parques o realizar actividades al aire libre como la observación de aves. Los estudiantes pueden completar y

enviar por correo electrónico, si no quieren publicar en las redes sociales. Los profesores de CES podrían compartir la herramienta con sus alumnos.

Otros elementos para las presentaciones de comportamientos saludables que se discutieron fue una aplicación gratuita llamada Strava. Las personas pueden unirse a un club, por ejemplo, "club de Calistoga". Las personas pueden rastrear los parques por los que caminaron y cuántos pasos. Pueden andar en bicicleta si no quieren caminar. También les permite realizar un seguimiento del levantamiento de pesas y la natación.

3: 30- Rosa compartió que en la última reunión el comité de bienestar discutió el estrés que los estudiantes y el personal han encontrado durante el aprendizaje a distancia. Lindsey Ford de Mentis compartió algunos consejos para ayudar a la salud mental de nuestro personal y estudiantes. Actualmente, Mentis está apoyando a los estudiantes en Calistoga y ha notado temas. La mayoría de los estudiantes tienen poca motivación, dificultad con las clases en línea y se sienten abrumados. Están aislados de sus compañeros y amigos, perdiendo hitos y perdiendo amistades. También han visto una mala comunicación con las familias ya que los padres también están estresados. Los adultos pueden estar lidiando con situaciones similares a las de nuestros jóvenes. Podemos educar al personal para guiar a los estudiantes hacia los recursos apropiados.

Mentis está en el campus cuatro días a la semana en CES & High School. Los hermanos y primos pueden reunirse en sesiones grupales con Mentis. La base de datos de jóvenes de Mentis es útil para que los padres y el personal encuentren formas alternativas de conectar a los adolescentes.

La base de datos de recursos para jóvenes enumera todos los recursos disponibles para los adolescentes en el Valle de Napa. Es importante que el personal dirija a los padres a estos recursos. El personal debe saber que Mentis también ofrece apoyo gratuito a los padres que no tienen seguro.

El sitio web de Mentis es <https://mentisnapa.org/youth/>

La aplicación de calma es gratuita y es una aplicación de meditación que se ofrece a los miembros de Kaiser. Otra aplicación llamada "Head Space". Se necesitan cinco minutos para hacer una respiración profunda.

Enviaremos otra comunicación a los padres en ambos sitios sobre los servicios que ofrece Mentis.

Gio preguntó si se está abordando la idoneidad cultural o solo la pandemia.

Lindsey le hizo saber al grupo que se puede abordar cualquier estrés y trauma. Las personas son bienvenidas para traer cualquier tema.

3:30 pm- Pasando al siguiente punto de la agenda son los huertos escolares.

Brandon dio un resumen de lo que está sucediendo en el mundo del jardín en Calistoga Junior Senior High School.

Los voluntarios de AmeriCorps están reclutando estudiantes de la escuela secundaria para ganar más asistencia. Doce estudiantes recibirán un espacio de dos por dos pies y cultivarán productos para hacer salsa. A ACE le gustaría organizar un día de agradecimiento a los

voluntarios con tacos donados por un restaurante local y los estudiantes destacarán los productos que plantaron en estas parcelas.

Este será el segundo año escolar de la subvención para el jardín y, con suerte, este año, la subvención se renovará. Este año escolar, ACE se hizo cargo del jardín de la escuela secundaria Calistoga Junior Senior High, pero el próximo año escolar Jeremy Grove se hará cargo del jardín.

Reba preguntó si los servicios de comida incluirían algo que saliera del jardín. Si el jardín produce suficientes productos para cubrir a suficientes estudiantes durante la distribución de las comidas, los servicios de alimentos definitivamente pueden incluir artículos de jardín.

El jardín de la Escuela Primaria Calistoga tiene potencial para ser un hermoso jardín. Lo ideal sería encontrar subvenciones o formas de financiar el jardín de CES.

Rosa Rubio se pondrá en contacto con la Fundación de Educación de Calistoga, ya que se dijo que han pagado algunos materiales en el pasado. También se sugirió comunicarse con el PTO, y hay algunos jardineros maestros conocidos en la ciudad.

Rosa piensa que sería bueno comenzar con un jardín de hierbas y luego volver a implementar el jardín en CES, una vez que se hayan obtenido las subvenciones y los fondos. Lo ideal sería tener un miembro del personal remunerado a cargo del jardín.

3:45 pm- Zach preguntó sobre más inscripciones para Calfresh. Rosa Rubio cree que las tarjetas Pandemic EBT provocarían más inscripciones. El grupo sugirió repartir volantes de Calfresh en las distribuciones del banco de alimentos el jueves. Rosa Rubio recibirá un volante de Reba Meigs y lo pasará a los organizadores de los sitios de distribución de alimentos.

Los temas sugeridos para la próxima reunión de bienestar que se discutieron fueron la prevención del tabaquismo y la educación sobre el vapeo para los padres. Además, ha surgido una tendencia en los adolescentes sobre el consumo de marihuana. Por lo general, fumar marihuana conduce a otras drogas. Sería una buena idea ponerse en contacto con Amanda Greene, oficial de recursos escolares, quien tal vez pueda ofrecer servicios educativos en estas áreas de interés.

4:00 pm -La próxima reunión es el 11 de mayo de 2021 de 3:00 pm a 4:00 pm a través de Zoom