

Published/publicado
English/Español

Follow Us On  & 

Selma Unified INSIDER

Selma High Ag Farm blossoms with student-led growth

The Selma High Ag Farm is quickly transforming into a thriving hub of learning, sustainability, and community pride. Over the past year, students have planted hundreds of crops, installed new irrigation systems, and taken ownership of every step in building a farm that strengthens their education and stands as a visible source of pride for the Selma community.

Located on Wright Street next to the Career Technical Education building and backing up to the District Office, the farm has already seen major growth. Last fall, Selma High ag students planted 14 rows of Selma Pete raisin grapes. This summer, they planted more than 350 mandarin trees of Clementine, Gold Nugget, and Tahoe Gold varieties. In just three hours, students carefully planted and watered the trees, laying the foundation for future harvests. Later this fall, students will plant four to five varieties of table grapes, followed by stone fruit such as peaches, nectarines, plums, and apricots in the remaining farmland.

The farm's bounty won't just be for show. Once crops are ready for harvest in the coming years, much of the produce will go directly to Selma Unified's Child Nutrition Department for use in school breakfasts and lunches. Long-term plans also include opening a farm store where students can sell produce, eggs, jam, and plants.

"This farm is 100 percent student-driven," said Ag Teacher and FFA Advisor Katie Chambers. "If the students can't do it, we don't do it. They're involved in everything; planting, pruning, weeding, grant writing, even developing business plans."

The farm is also serving as an out-



door classroom for developing lifelong skills. From sustainable agriculture practices like planting cover crops and reducing spraying, to logging hours and managing budgets in record books, students are gaining experience that will benefit them in future careers and personal lives. "We always tell our students, if you stay in the ag program for four years, you'll never go hungry and you'll never be without a job," said Ag Teacher and FFA Advisor Grace Mendes.

The Ag Farm has quickly become a source of pride in the Selma community. A new farm sign and landscaping on the Wright Street side now highlight the farm's growing presence. "The day

we finished planting, people immediately started calling and asking what was happening out there," Chambers said. "It's something that looks beautiful and belongs to the whole community."

Looking ahead, the farm will welcome elementary students for field trips and continue building partnerships through projects like the Selma Chamber of Commerce Blossom Trail event.

With every new row of crops, the Selma High Ag Farm is planting seeds of knowledge, responsibility, and pride, ensuring students gain skills and experiences they can carry far beyond the classroom.



La Granja Agrícola Selma High Prospera Gracias al Crecimiento Liderado por los Estudiantes

La Granja Agrícola de Selma High se está transformando rápidamente en un próspero centro de aprendizaje, sostenibilidad y orgullo comunitario. Durante el último año, los estudiantes plantaron cientos de cultivos, instalaron nuevos sistemas de riego y se hicieron cargo de cada paso en la construcción de una granja que fortalece su educación y se erige como un motivo de orgullo visible para la comunidad de Selma.

Ubicada en la calle Wright, junto al edificio de Educación Técnica Profesional y contiguo a la Oficina del Distrito, la granja ya ha experimentado un crecimiento considerable. El otoño pasado, los estudiantes de agricultura de Selma High plantaron 14 hileras de uvas pasas Selma Pete. Este verano, plantaron más de 350 mandarinos de las variedades Clementine, Gold Nugget y Tahoe Gold. En tan solo tres horas, los estudiantes plantaron y regaron cuidadosamente los árboles, sentando las bases para futuras cosechas. A finales de este otoño, los estudiantes plantarán de cuatro a cinco variedades de uvas de mesa, seguidas de frutas de hueso como duraznos, nectarinas, ciruelas y albaricoques en el terreno agrícola restante.

La abundancia de la granja no será solo para exhibir. Una vez que los cultivos estén listos para la cosecha en los próximos años, gran parte de la producción se destinará directamente al Departamento de Nutrición Infantil del Distrito Escolar Unificado de Selma para su uso en desayunos y comidas escolares. Los planes a largo plazo también incluyen la apertura de una tienda agrícola donde los estudiantes puedan vender productos agrícolas, huevos, mermelada y plantas.

“Esta granja está 100% dirigida por los estudiantes”, dijo Katie Chambers,

profesora de agricultura y asesora de la FFA. “Si los estudiantes no pueden hacerlo, no lo hacemos. Participan en todo: siembra, poda, deshierbe, tramitación de subvenciones e incluso desarrollo de planes de negocios”.

La granja también sirve como un salón al aire libre para desarrollar habilidades para toda la vida. Desde prácticas agrícolas sostenibles como la siembra de cultivos de cobertura y la reducción de fumigaciones, hasta el registro de horas y la gestión de presupuestos en libros de registro, los estudiantes están adquiriendo experiencia que les beneficiará en sus futuras carreras y vidas personales. “Siempre les decimos a nuestros estudiantes que, si permanecen en el programa agrícola durante cuatro años, nunca pasarán hambre ni se quedarán sin trabajo”, afirmó Grace Mendes, profesora de agricultura y asesora de FFA.

La Granja Agrícola se ha convertido rápidamente en un motivo de orgullo para la comunidad de Selma. Un nuevo letrero y paisajismo en la calle Wright resaltan su creciente presencia. “El día que terminamos de sembrar, la gente empezó a llamar de inmediato para preguntar qué estaba pasando”, dijo Chambers. “Es algo hermoso y pertenece a toda la comunidad”.

Mirando hacia adelante, la granja recibirá a estudiantes de primaria para excursiones y seguirá forjando alianzas a través de proyectos como el evento Blossom Trail de la Cámara de Comercio de Selma. Con cada nueva hilera de cultivos, la Granja Agrícola de Selma High siembra semillas de conocimiento, responsabilidad y orgullo, asegurando que los estudiantes adquieran habilidades y experiencias que puedan llevar mucho más allá del salón.



UPCOMING EVENTS

SEPTEMBER

23

Board of Trustees Meeting
5:30 p.m. @ Selma High Dining Hall

23

Immigration Information Session
5:00 p.m. @ Selma Adult School

OCTOBER

2

Parent Engagement Family Class: Science Lab
5:45 p.m. @ Jackson Elementary Cafeteria

7

Board of Trustees Meeting
6:00 p.m. @ SHS Dining Hall

8

Elementary Volleyball Tournament
9:00 a.m. @ Selma High

9

Elementary Flag Football Tournament
9:00 a.m. @ Eric White

PRÓXIMOS EVENTOS

SEPTIEMBRE

23

Reunión de la Junta Directiva
5:30 p.m. en el Comedor de la Secundaria Selma

23

Sesión informativa sobre inmigración
5:00 p.m. en la Escuela de Adultos Selma

OCTUBRE

2

Clase de participación familiar: Laboratorio de Ciencias
5:45 p.m. en la Cafetería de la Escuela Jackson

7

Reunión de la Junta Directiva
6:00 p.m. en el Comedor de la Secundaria Selma

8

Torneo de voleibol de primaria
9:00 a.m. en la Secundaria Selma

9

Torneo de fútbol americano de bandera de primaria
9:00 a.m. en Eric White

September is Attendance Awareness Month: Every day counts at Selma Unified

September marks Attendance Awareness Month, a reminder that every school day matters for your child’s learning and growth. Research shows that missing just two days of school each month in the early grades is linked to lower achievement in reading and math by fifth grade.

At Selma Unified, we are committed to creating a culture of attendance all year long. Strong attendance not only supports academic success but also helps students build responsibility, routine, and connections that prepare them for the future. Together, with students, families, and schools working hand in hand, we can ensure that every day is a day of learning and opportunity for our children. If families need support with attendance, they can reach out to their child’s school to be connected with their school’s community liaison.

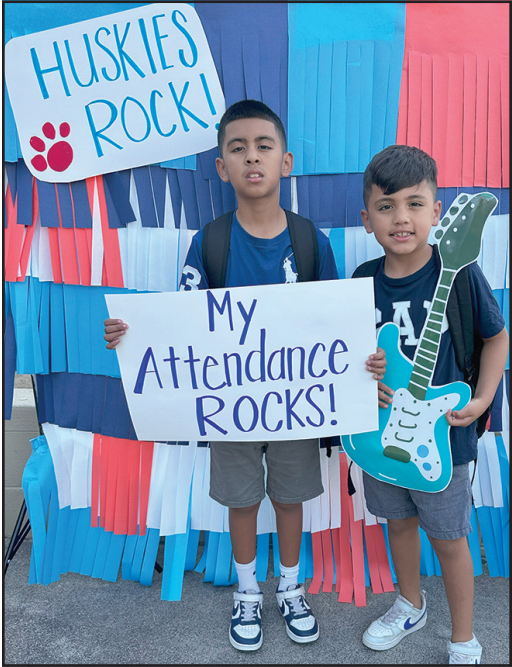
Septiembre es el Mes de Concientización Sobre la Asistencia: Cada Día Cuenta en Selma Unified

Septiembre marca el Mes de la Concientización sobre la Asistencia Escolar, un recordatorio de que cada día escolar es importante para el aprendizaje y el crecimiento de su hijo/a. Las investigaciones demuestran que faltar tan solo dos días de clases al mes en los primeros grados se relaciona con un menor rendimiento en lectura y matemáticas para quinto grado.

En el Distrito Escolar Unificado de Selma, nos comprometemos a fomentar una cultura de asistencia escolar durante todo el año. Una asistencia regular no solo promueve el éxito académico, sino que también ayuda a los estudiantes a desarrollar responsabilidad, rutina y conexiones que los preparan para el futuro. Juntos, con estudiantes, familias y escuelas trabajando de la mano, podemos garantizar que cada día sea un día de aprendizaje y oportunidades para nuestros hijos. Si las familias necesitan apoyo con la asistencia, pueden comunicarse con la escuela de su hijo/a para que los conecten con el enlace comunitario de su escuela.



Photos of Jackson Elementary Attendance Awareness Week, courtesy of Jackson Community Liaisons Corina Ching and Brenda Villagomez. Fotografías de la Semana de Concientización sobre la Asistencia la Escuela Jackson, cortesía de los enlaces comunitarios de Jackson, Corina Ching y Brenda Villagomez





Happy

ATTENDANCE
AWARENESS
MONTH!

Build the Habit of Good Attendance

While **September is Attendance Awareness Month**, our district's pledge is to **create a culture of achievement for every student, every day, all year long!**

RESEARCH SHOWS, ATTENDING SCHOOL EVERY DAY POSSIBLE

 Helps students **get back on track** and recover lost momentum

 Helps students **feel better** about school and themselves

 Allows for **personalized learning experience** that keep students from falling behind

 **Improves mental health** through socializing, developing friendships, building empathy and forming lasting relationships with peers

 **Promotes student learning** and increases chances of graduation



Thank you for your dedication to show up all year long!

BE ACTIVE, BE PRESENT.
IT ALL BEGINS WITH BEING IN CLASS!



¡Feliz

MES DE LA CONCIENTIZACIÓN
SOBRE LA IMPORTANCIA
DE LA ASISTENCIA!

CREA EL HÁBITO DE UNA BUENA ASISTENCIA

Si bien septiembre es el Mes de la Concientización sobre la Importancia de la Asistencia, el compromiso de nuestro distrito es crear una cultura de logros para cada estudiante, todos los días, durante todo el año.

LA INVESTIGACIÓN MUESTRA QUE ASISTIR A LA ESCUELA TODOS LOS DÍAS ES POSIBLE:

 Ayuda a los niños a retomar el ritmo y a recuperar el impulso perdido.

 Ayuda a los niños a sentirse mejor con la escuela y con ellos mismos.

 Promueve el aprendizaje de los estudiantes y aumenta las posibilidades de graduarse.

 Mejora la salud mental mediante la socialización, el desarrollo de amistades, el fomento de la empatía y la formación de relaciones duraderas con los compañeros.

 Facilita una experiencia de aprendizaje personalizada que procura evitar que los estudiantes se atrasen.



¡GRACIAS POR SU PERMANENTE COMPROMISO CON LA PRESENCIA ACTIVA A LO LARGO DE TODO EL AÑO!

SEAN ACTIVOS, ESTÉN PRESENTES. TODO COMIENZA CON UNA PRESENCIA ACTIVA EN LA ESCUELA.

About Us ~

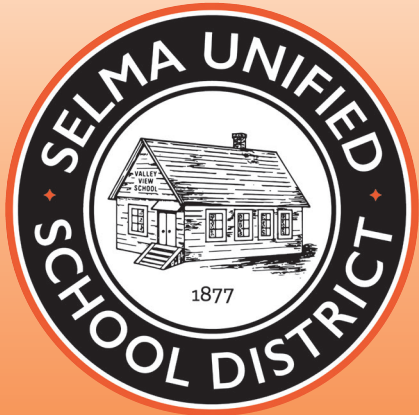
Selma Unified Insider is the newspaper of Selma Unified School District, focusing on positive news that showcases the accomplishments of the District, highlights the achievements of students and staff, and includes general news happening around the District. The newspaper is mailed directly to the homes of all Selma residents and Selma Unified staff. If you would like to submit a story idea, please email communications@selmausd.org.

**Selma Unified
Insider Staff**
Editorial & Design
Jenna Perkovich
Director of Communications
PJ Yount
*Graphic Design
& Printing Services*
Publishing
Mineral King Publishing, Inc.
1059 G. Street
Reedley, CA 93654

**Selma Unified
Board of Trustees**
Nick Sahota
President
Joel Fedor
Vice President
Estella Kessler
Clerk
Stella Padron-Duarte
Trustee
Mark Medina
Trustee

**Selma Unified
Administration**
Edward Gomes
Superintendent
Raquel Hammond
Chief Academic Officer
Wayne Dixon
Chief of Human Resources
Jessica Villarreal
*Assistant Superintendent
of Business Services*

Selma Unified School District
3036 Thompson Ave.
Selma, CA 93662
(559) 898-6500

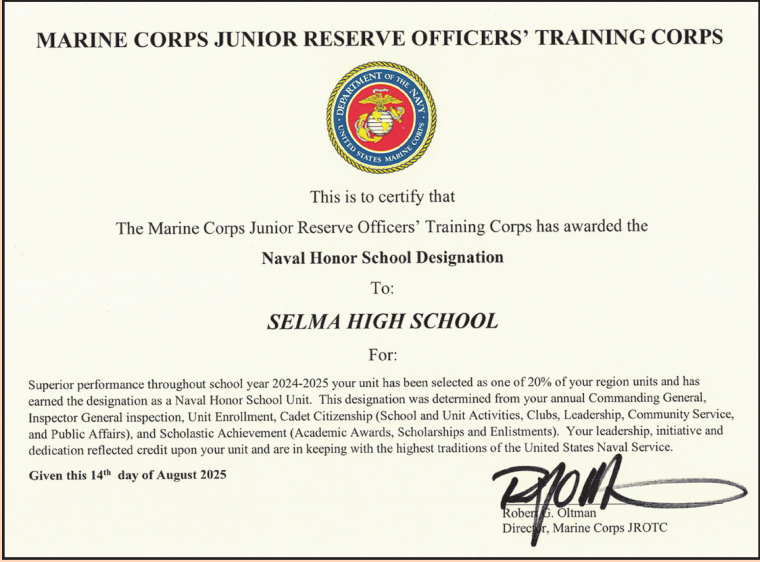


• Educate •
• Inspire •
• Empower •

AROUND THE DISTRICT

Selma High awarded Naval Honor School Designation

Selma High School has been recognized as a Naval Honor School, an award given for the superior performance of its Marine Corps Junior Reserve Officers' Training Corps (MCJROTC) during the 2024-25 school year. Only 20 percent of MCJROTC units across the region earn this distinction, which is based on inspection results, enrollment, cadet citizenship, leadership, community service, and academic achievement. This designation reflects the dedication, initiative, and excellence of Selma High's MCJROTC cadets in keeping with the proud traditions of the United States Naval Service.



Selma High recibe la designación de Escuela de Honor Naval

La Secundaria de Selma ha sido reconocida como Escuela de Honor Naval, un premio otorgado por el excelente desempeño de su Cuerpo de Entrenamiento de Oficiales de la Reserva Juvenil del Cuerpo de Marines (MCJROTC) durante el año escolar 2024-25. Solo el 20% de las unidades del MCJROTC en la región obtienen esta distinción, basada en los resultados de las inspecciones, la matrícula, la ciudadanía de los cadetes, el liderazgo, el servicio comunitario y el rendimiento académico. Esta designación refleja la dedicación, la iniciativa y la excelencia de los cadetes del MCJROTC de la Secundaria Selma, de acuerdo con las orgullosas tradiciones del Servicio Naval de los Estados Unidos.



Fun begins at Indianola with brand-new play structure

Just in time for the new school year, Indianola Elementary students are enjoying a brand-new play structure designed for children ages 5-12. The inclusive structure ensures that all students, including non-verbal children, can join in the fun. To celebrate its opening, Indianola staff and students held a ribbon-cutting ceremony to officially welcome the new structure.



La diversión comienza en Indianola con una nueva estructura de juegos

Justo a tiempo para el nuevo año escolar, los estudiantes de la Escuela Indianola disfrutaron de una nueva estructura de juegos diseñada para niños de 5 a 12 años. Esta estructura inclusiva garantiza que todos los estudiantes, incluidos no verbal, puedan disfrutar de la diversión. Para celebrar su inauguración, el personal y los estudiantes de Indianola celebraron una ceremonia de inauguración para dar la bienvenida oficial a la nueva estructura.



Honoring “Dear Ones” with a sweet celebration

Eric White Elementary hosted a special Donuts With Dear Ones event in honor of Grandparents Day. Grandparents and parents enjoyed donuts and pan dulce while spending quality time with their students. The morning gathering was a celebration of the important role families play in supporting students, while also creating meaningful connections between the school and its community.

Honrando a los “Queridos” con una dulce celebración

La Escuela Eric White organizó un evento especial de Donas con los Queridos en honor al Día de los Abuelos. Abuelos y padres disfrutaron de donas y pan dulce mientras pasaban tiempo de calidad con sus alumnos. La reunión matutina fue una celebración del importante papel que desempeñan las familias en el apoyo a los estudiantes, a la vez que forja vínculos significativos entre la escuela y su comunidad.



Dial for a smile

A new addition to the Selma High library is bringing joy and comfort to students: a therapy dog vending machine. Students in need of a little extra support or cheer can turn the dial to receive a special treat, choosing from therapy dog stickers, bookmarks, or keychains. The vending machine is a playful way for the district's therapy dogs, Scout and Judge, to “lend a paw” and brighten students' days.

Llamar para sonreír

Una nueva incorporación a la biblioteca de la Secundaria de Selma trae alegría y consuelo a los estudiantes: una máquina expendedora de perros de terapia. Los estudiantes que necesitan un poco más de apoyo o ánimo pueden girar el dial para recibir un obsequio especial, eligiendo entre calcomanías, marcapáginas o llaveros de perros de terapia. La máquina expendedora es una forma divertida para que los perros de terapia del distrito, Scout y Judge, “echen una patita” y alegren el día de los estudiantes.



AROUND THE DISTRICT



Club Rush sparks student involvement

Selma High School recently hosted its annual Club Rush, giving students the chance to explore and sign up for campus clubs during lunchtime. With 37 clubs represented, the event drew strong participation as students discovered opportunities to connect, lead, and pursue their interests. From Art and Soul Club, Book Club, and Boxing Club to Clean Up Selma Club, Mock Trial, Punjabi Club, Robotics Club, and more, there was something for everyone. The successful event highlighted the variety of ways Selma High students can get involved and discover new passions along the way. Photos courtesy of Selma High ASB.

El Club Rush impulsa la participación estudiantil

La Secundaria de Selma organizó recientemente su evento anual Club Rush, que brindó a los estudiantes la oportunidad de explorar e inscribirse en los clubes de la escuela durante la hora de la comida. Con 37 clubes representados, el evento atrajo una gran participación, ya que los estudiantes descubrieron oportunidades para conectar, liderar y desarrollar sus intereses. Desde el Club de Arte y Alma, el Club de Lectura y el Club de Boxeo hasta el Club de Limpieza de Selma, el Juicio Simulado, el Club Punjabi, el Club de Robótica y más, hubo algo para todos. El exitoso evento destacó las diversas maneras en que los estudiantes de la Secundaria de Selma pueden participar y descubrir nuevas pasiones en el camino. Fotos cortesía de Selma High ASB.

ALMS is MARVEL-ous

Abraham Lincoln Middle School brought energy and excitement to campus with its first rally of the school year. Students and staff came together for a Marvel-themed celebration of school spirit that featured messages painted on signs such as “Be the hero of your own story” and “The hardest choices require the strongest wills.” The rally held fun competitions including balloon games, basketball knock-out, and tug-of-war, along with performances by the choir and introductions of the fall sports teams. It was a spirited way to kick off the year and bring the school community together.

ALMS es MARAVILLOSO

La Escuela Abraham Lincoln inundó la escuela con su primer mitin del año escolar. Estudiantes y personal se reunieron para celebrar el espíritu escolar con temática de Marvel, con mensajes pintados en letreros como “Sé el héroe de tu propia historia” y “Las decisiones más difíciles requieren la voluntad más fuerte”. El mitin incluyó divertidas competencias, como juegos de globos, eliminatorias de baloncesto y tira y afloja, además de presentaciones del coro y la presentación de los equipos deportivos de otoño. Fue una manera animada de comenzar el año y unir a la comunidad escolar.



Wilson helps families gear up for Kindergarten success

Wilson Elementary recently welcomed incoming kindergarten families to a Kindergarten Readiness Parent Workshop designed to help them prepare for the new school year. Hosted by the school principal, program manager, community liaison, mental health team, and literacy coach, the workshop highlighted key topics including family and community engagement, literacy, and mental health and wellness. Parents also learned about the skills kindergarten students will be working on, the services available on site, and had the chance to meet staff. Each family received a readiness toolkit filled with supplies such as a whiteboard and phonics materials to support learning at home, ensuring a strong start for both students and their families.



Wilson ayuda a las familias a prepararse para el éxito en el Kinder

La Escuela Wilson dio recientemente la bienvenida a las familias de kínder a un Taller para Padres sobre Preparación para el Kinder, diseñado para ayudarles a prepararse para el nuevo año escolar. Organizado por la directora de la escuela, el gerente de programa, el enlace comunitario, el equipo de salud mental y el asesor de lectoescritura, el taller destacó temas clave como la participación familiar y comunitaria, la lectoescritura, la salud mental y el bienestar. Los padres también aprendieron sobre las habilidades que los estudiantes de kínder desarrollarán, los servicios disponibles en la escuela y tuvieron la oportunidad de conocer al personal. Cada familia recibió un kit de preparación con materiales como una pizarra blanca y materiales fonéticos para apoyar el aprendizaje en casa, asegurando un comienzo sólido tanto para los estudiantes como para sus familias.

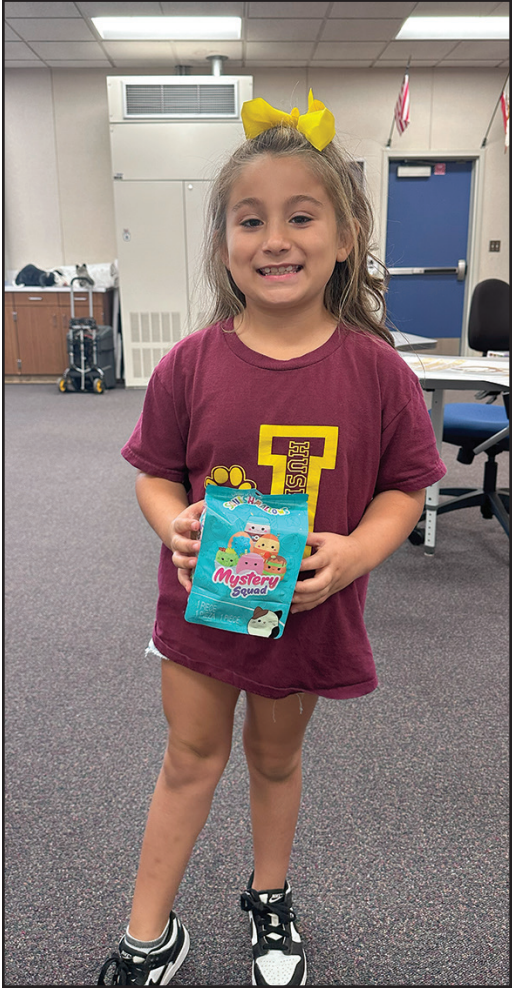
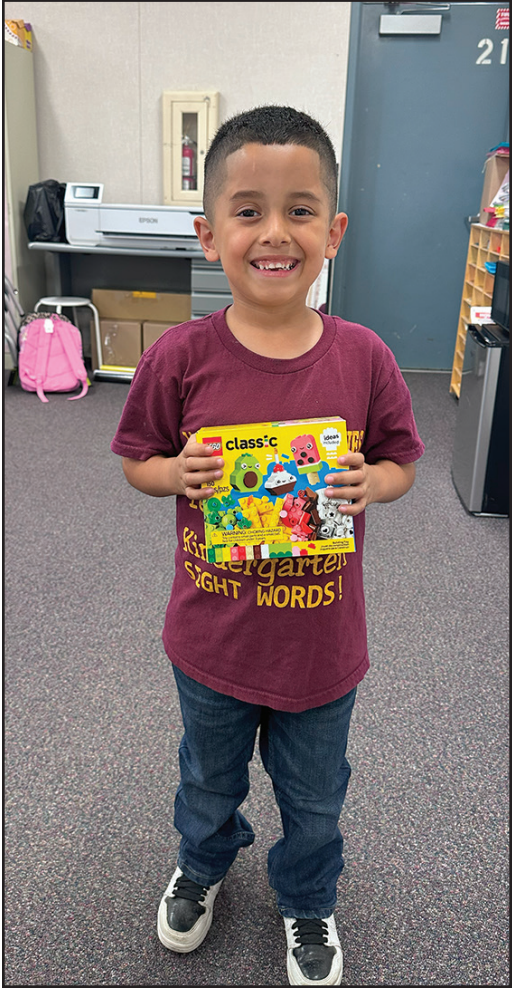


Spotlight on strong attendance across the district

September is Attendance Awareness Month, and schools across Selma Unified are hosting special activities to promote the importance of strong school attendance. At Jackson Elementary, students enjoyed a week of themed dress-up days, outdoor activities, and Friday raffles rewarding those with perfect attendance. Roosevelt Elementary launched “Hawks Rock at Attendance,” a month-long campaign that celebrates stellar attendance. Primary and intermediate classes with the best attendance will earn a special treat. Together, these efforts are building school spirit while reminding families that being at school on time, every day sets the stage for student success.

Se destaca la fuerte asistencia en todo el distrito

Septiembre es el Mes de la Concientización sobre la Asistencia Escolar, y las escuelas del Distrito Escolar Unificado de Selma organizan actividades especiales para promover la importancia de una buena asistencia escolar. En la Escuela Jackson, los estudiantes disfrutaron de una semana de disfraces temáticos, actividades al aire libre y rifas los viernes para premiar a quienes tuvieron una asistencia perfecta. La Escuela Roosevelt lanzó “Los Halcones Destacan en la Asistencia Escolar”, una campaña de un mes que celebra la asistencia estelar. Las clases de primaria e intermedia con la mejor asistencia recibirán un premio especial. Juntos, estos esfuerzos fomentan el espíritu escolar y recuerdan a las familias que la puntualidad en la escuela todos los días contribuye al éxito estudiantil.



NUTRITION CORNER

September Fun Facts

Did you know September is National Fruits & Veggies Month? Eating a variety of colorful fruits and vegetables, known as “eating the rainbow,” gives your body the vitamins and minerals it needs to stay strong and energized. Check out these other September Nutrition Fun Facts!

Fall Favorites

Apples are in season, and just one medium apple has about 4 grams of fiber, helping with digestion and keeping you full longer. Grapes are also a September snack-time star, packed with antioxidants. And don’t forget carrots, rich in beta-carotene, which your body turns into Vitamin A to support healthy vision.

Veggie Power

Broccoli deserves a special shout-out! One cup actually has more Vitamin C than an orange, making it a perfect choice to boost your immune system during back-to-school season.

Strong Starts

Milk continues to matter. Low-fat milk provides nine essential nutrients, including calcium and vitamin D for strong bones and teeth. Pair that with a healthy breakfast, and you’ve got the fuel for better focus and memory in class.

Energy & Hydration

Choosing whole grains like brown rice, oatmeal, or whole wheat bread gives you long-lasting energy. And don’t forget water! Even mild dehydration can affect concentration, so keep refilling your water bottle throughout the day.

Datos Curiosos de Septiembre

¿Sabías que septiembre es el Mes Nacional de las Frutas y Verduras? Comer una variedad de frutas y verduras de colores, conocido como “comer el arcoíris”, le aporta a tu cuerpo las vitaminas y minerales que necesita para mantenerse fuerte y con energía. ¡Descubre estos otros datos nutricionales de septiembre!

Favoritos de otoño

Las manzanas están de temporada, y una sola manzana mediana aporta unos 4 gramos de fibra, lo que ayuda a la digestión y te mantiene lleno por más tiempo. Las uvas también son un bocadillo estrella de septiembre, repletas de antioxidantes. Y no olvides las zanahorias, ricas en betacaroteno, que tu cuerpo convierte en vitamina A para una visión saludable.

Poder Vegetal

¡El brócoli merece una mención especial! Una taza contiene más vitamina C que una naranja, lo que lo convierte en la opción perfecta para fortalecer el sistema inmunológico durante la temporada de regreso a clases.

Un comienzo fuerte

La leche sigue siendo importante. La leche baja en grasa aporta nueve nutrientes esenciales, como calcio y vitamina D, para unos huesos y dientes fuertes. Combínala con un desayuno saludable y tendrás el combustible para una mejor concentración y memoria en clase.

Energía e Hidratación

Elegir cereales integrales como el arroz integral, la avena o el pan integral te proporciona energía duradera. ¡Y no olvides el agua! Incluso una deshidratación leve puede afectar la concentración, así que rellena tu botella de agua a lo largo del día.

PURPLE REIGN

Purple can be viewed as an indicator that you are eating foods with a powerful array of health benefits. Fruits and vegetables of this color are rich in anthocyanins, which give foods with their unique color and may benefit brain health, help lower inflammation, and fight cancer and heart disease. In addition to anthocyanins, purple produce offers several other key vitamins and nutrients. Purple powerhouses you should add to your diet include blackberries, boysenberries, cherries, and purple cabbages.

DISCOVER: PLUM

Look out for plum perfection this month. In season late April through October, plums are a juicy snack brimming with vitamins A and C, calcium, and potassium.



PURPLE CAULIFLOWER:

Brimming with vitamin C, potassium & fiber
Peak Season: Dec. - Feb.



CONCORD GRAPES:

Bursting with manganese, vitamin K, & anthocyanins
Peak Season: Sep. – Oct.



EGGPLANT:

Full of fiber, folate, & antioxidants
Peak Season: Jul. – Oct.



CHALLENGE OF THE MONTH: CABBAGE COLOR KIT

Transform white fabrics into natural purple and blue tones straight from the cabbage patch! After gathering the materials, follow the directions below.

DIRECTIONS:

Bring water to a boil with the chopped cabbage.*
Reduce heat and simmer for 20 minutes. Strain and transfer only liquid back to pot. Add damp fabric and simmer 10–20 minutes. Rinse, or leave in bath overnight and rinse with hot water until water runs clear. Dry. Heat set by ironing for 5 minutes.

MATERIALS:

White clothes to dye

1 large pot

1 strainer

2 cups of chopped red cabbage

5 cups of water

Choose one or the other:

2 tablespoons of apple cider vinegar for purple

OR

1 teaspoon of baking soda for blue



Tie rubber bands around different parts of the shirt beforehand to create patterns!

ACE'S RECIPE OF THE MONTH:

CREAMY PURPLE BERRY SMOOTHIE*

Serves 2

INGREDIENTS:

- 1/2 cup of pomegranate juice
- 1 tablespoon of honey
- 3 ounces of silken firm tofu (about 1/2 cup)
- 1 cup of frozen unsweetened mixed berries
- 1 cup of frozen unsweetened strawberries
- Whip cream (optional)

PREPARATION:

- Place all ingredients in a blender, cover, and blend thoroughly.
- Pour into two cups, add whip cream if you want, and enjoy!



***DO NOT attempt cook or chop without adult supervision.**

This Institution is an equal opportunity provider.

Start a conversation, be the difference during National Suicide Prevention Month

September is National Suicide Prevention Month, a time to raise awareness, spread hope, and take meaningful action around one of the most urgent mental health issues impacting youth today. Suicide Prevention Month reminds us that talking about suicide is not harmful, but silence can be. One honest conversation can be the turning point in someone’s life.

Suicidal thoughts, like other mental health conditions, can affect anyone regardless of age, gender, or background. While thoughts may be common, they should never be considered normal. These thoughts often signal deep emotional pain or an underlying mental health concern that deserves compassion, care, and professional support. Too often, suicide is met with silence, stigma, or shame. Breaking that silence and starting conversations is one of the most powerful ways to create change.

According to the National Alliance on Mental Illness (NAMI), suicide is the second leading cause of death among people ages 15-24 in the United States. Nearly 20 percent of high school students report having serious thoughts of suicide, and nine percent have made an attempt. Some common warning signs include increased alcohol or drug use, withdrawal from family and friends, aggressive behavior, mood swings, and reckless or impulsive actions.

Prevention is possible when communities come together to build protective factors. Hope, healthy coping skills, treatment for depression, and reducing access to dangerous weapons or substances are important steps. Strong connections to family, school, sports, faith communities, and trusted adults can also make a difference. Encouraging healthy routines such as regular exercise and emotional skill-building can help reduce stress and strengthen resilience.

Parents and guardians can play a critical role by talking openly with their children about mental health. Ask open-ended questions, listen without rushing to solve problems, and make sure your child knows you are available. It can feel difficult to start these conversations, but letting children know they can talk about their feelings without judgment is vital. Asking about suicide does not put the idea in someone’s head, but instead shows care and creates an opening for help.

Selma Unified’s Mental Health Team is here to support students and families. To be connected with your school’s Mental Health Clinician, contact your child’s school directly.

If you or someone you know is in crisis, call or text 988 for immediate support. The 988 Suicide and Crisis Lifeline offers 24/7 judgment-free help for mental health, substance use, and more. Crisis Text Line is also available by texting HELLO to 741741. Both services are free and confidential.

Resources

988 Suicide & Crisis Lifeline

Call or text 988 to speak with a trained counselor who will listen without judgment and provide support 24/7. For chat, go to 988lifeline.org/chat/

Teen Line

Speak with a trained teen listener who understands what it’s like to be a teen.
Call 1-800-852-8336 (6 PM–10 PM PT)
Text TEEN to 839863 (6 PM–9 PM PT)

NeveraBother.org

Launched in 2024 by the California Department of Public Health’s Office of Suicide Prevention. The goal of Never a Bother is to prevent suicide among teens and young adults in California, while encouraging friends and caregivers to recognize the power they have to support someone before, during, and after a crisis.

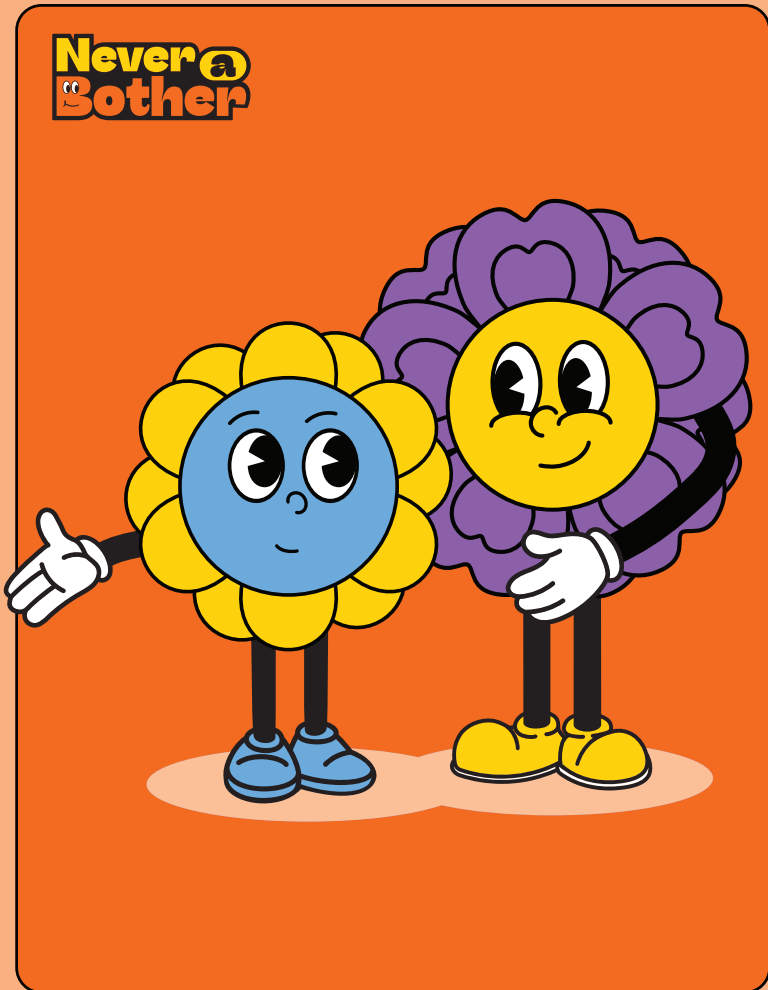
Instagram: @NeveraBother

TikTok: @NeveraBother

Facebook: www.facebook.com/NeveraBotherCampaign



© 2024 California Department of Public Health.
Funded under contract # 22-10946



Inicie Una Conversación y Sea la Diferencia Durante el Mes Nacional de Prevención del Suicidio

Septiembre es el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio, un momento para crear conciencia, difundir esperanza y tomar medidas significativas en torno a uno de los problemas de salud mental más urgentes que afectan a los jóvenes de hoy. El Mes de la Prevención del Suicidio nos recuerda que hablar sobre el suicidio no es dañino, pero el silencio sí lo es. Una conversación honesta puede ser un punto de inflexión en la vida de alguien.

Los pensamientos suicidas, al igual que otras afecciones de salud mental, pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género o antecedentes. Si bien los pensamientos pueden ser comunes, nunca deben considerarse normales. Estos pensamientos suelen indicar un profundo dolor emocional o un problema de salud mental subyacente que merece compasión, atención y apoyo profesional. Con demasiada frecuencia, el suicidio se enfrenta al silencio, el estigma o la vergüenza. Romper ese silencio e iniciar conversaciones es una de las maneras más poderosas de generar un cambio.

Según la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI), el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre las personas de 15 a 24 años en

Estados Unidos. Casi el 20% de los estudiantes de secundaria reportan tener pensamientos serios de suicidio, y el 9% lo han intentado. Algunas señales de alerta comunes incluyen un mayor consumo de alcohol o drogas, aislamiento de familiares y amigos, comportamiento agresivo, cambios de humor y acciones imprudentes o impulsivas.

La prevención es posible cuando las comunidades se unen para desarrollar factores de protección. La esperanza, las estrategias de afrontamiento saludables, el tratamiento para la depresión y la reducción del acceso a armas o sustancias peligrosas son pasos importantes. Una sólida conexión con la familia, la escuela, los deportes, las comunidades religiosas y los adultos de confianza

también puede marcar la diferencia. Fomentar rutinas saludables, como el ejercicio regular y el desarrollo de habilidades emocionales, puede ayudar a reducir el estrés y fortalecer la resiliencia.

Los padres y tutores pueden desempeñar un papel fundamental al hablar abiertamente con sus hijos sobre salud mental. Hagan preguntas abiertas, escuchen sin apresurarse a resolver los problemas y asegúrense de que su hijo sepa que están disponibles. Puede resultar difícil iniciar estas conversaciones, pero es fundamental que los niños sepan que pueden hablar de sus sentimientos sin ser juzgados. Preguntar sobre el suicidio no les inculca la idea, sino que demuestra interés y crea una oportunidad para recibir ayuda.

El Equipo de Salud Mental del Distrito Escolar Unificado de Selma está aquí para apoyar a los estudiantes y sus familias. Para comunicarse con el especialista en salud mental de su escuela, comuníquese directamente con la escuela de su hijo/a.

Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para recibir apoyo inmediato. La Línea de Ayuda para Suicidios y Crisis 988 ofrece ayuda sin prejuicios las 24 horas, los 7 días de la semana, para problemas de salud mental, consumo de sustancias y más. También puede acceder a la Línea de Crisis por Mensaje de Texto enviando un mensaje de texto con la palabra “HELLO” al 741741. Ambos servicios son gratuitos y confidenciales.

Resources

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llama o envía un mensaje de texto al 988 para hablar con un consejero capacitado, quien te escuchará sin juzgarte y te brindará apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para chatear, visita 988lifeline.org/chat/.

Línea para Adolescentes

Habla con un consejero de adolescentes capacitado que entiende lo que significa ser un adolescente. Llama al 1-800-852-8336 (6 PM–10 PM, PT). Envía un mensaje de texto con la palabra TEEN al 839863 (6 PM–9 PM, PT).

NeveraBother.org

Lanzado en 2024 por la Oficina de Prevención del Suicidio del Departamento de Salud Pública de California. El objetivo de Never a Bother es prevenir el suicidio entre los adolescentes y los jóvenes de California, al tiempo que anima a los amigos y los cuidadores a reconocer el poder que tienen para apoyar a alguien antes, durante o después de una crisis.

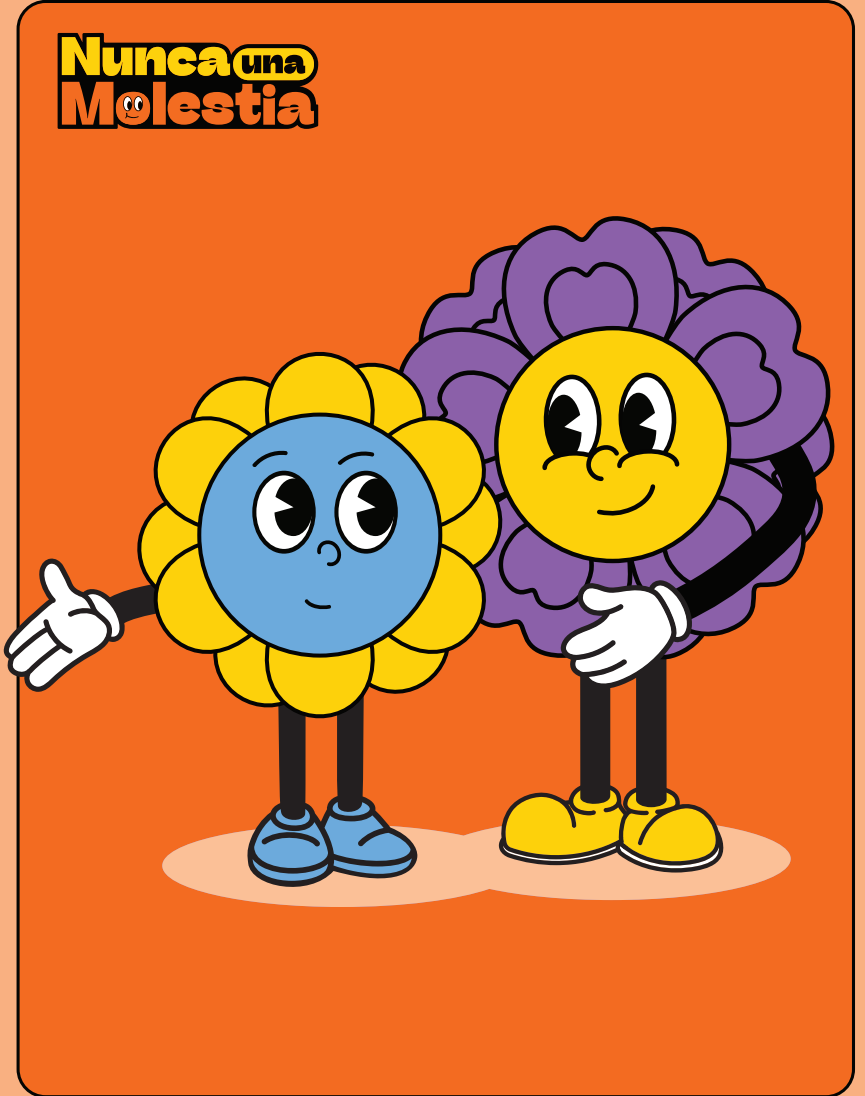
Instagram: @NeveraBother

TikTok: @NeveraBother

Facebook: www.facebook.com/NeveraBotherCampaign



© 2024 California Department of Public Health.
Funded under contract # 22-10946



From champion wrestler to lifelong mentor: Diego Quintana’s legacy recognized at Honors Gala

For decades, Diego Quintana has been at the heart of wrestling in Selma, first earning titles on the mat and later building a tradition of excellence through coaching and mentorship. This month, Quintana will be recognized with the Award for Athletics by the Fresno County Office of Education at its Honors Gala on September 20. The annual event celebrates individuals who enrich education through academics, agriculture, arts, and athletics. For Quintana, the honor is humbling. “This honor came as a surprise, because to me it’s never been about recognition. It has always been about the kids and giving them their chance to shine,” Quintana shared.

Born to migrant parents who worked in the fields, Quintana grew up in Selma with seven brothers and four sisters. He started working in the fields himself at five years old and discovered wrestling in the fifth grade; a sport that became both his passion and his path. Quintana attended Selma High from 1979 to 1982, and transferred to Clovis High for his senior year. During his wrestling career at both schools, Quintana became a three-time league champion, a four-time Valley finalist, and a two-time state qualifier. In his senior year, Quintana captured first place in two of the state’s biggest tournaments: the Doc Buchanan Invitational in Clovis and the Five Counties Tournament in Fountain Valley.

Though he had offers from Stanford, San Jose State, and Cal State Ba-

kersfield, an injury prevented Quintana from committing. He walked on at Fresno State before shifting his focus fully to coaching. While still a senior in high school, Quintana served as the head coach of the Selma Freestyle Wrestling Club, a club founded by his cousin Nick Quintana who went on to establish the wrestling program at Roosevelt when it was the middle school, and is in the California Wrestling Hall of Fame.

During his college years and beyond, Quintana served as the head assistant coach for the Selma High Boys Wrestling team, helping secure nine Sierra Sequoia Division II Valley Championships.

In 1995, Quintana founded the Selma Youth Wrestling Club, also known as Team Selma, a nonprofit that offers a positive path for kids ages 5-18. “Wrestling was a way for me to channel my own energy into something positive, and I wanted to give that same guidance to kids here in Selma,” he said. After establishing Team Selma, Quintana became the head wrestling coach at Abraham Lincoln Middle School, where in 2005 his team won the Junior High State Wrestling Title. Four years later, Quintana established the Selma High’s Girls Wrestling program, determined to give young women the same opportunities as the boys. Two years later, his athlete Biri Mendoza captured gold at the first official CIF Girls State Wrestling Championship. Quintana also coached Biri’s brother, Jose Mendoza, who is now the Selma High’s Boys Wrestling coach.

Even after decades of building programs, Quintana continues training wrestlers at his home gym, including current Selma



Photos courtesy of Diego Quintana.

High boys and girls state qualifiers. His advice to every student-athlete remains steady: “If you fail, get back up. You have to fail to succeed. And whatever you do, do to the best of your ability. Take pride in what you do.”

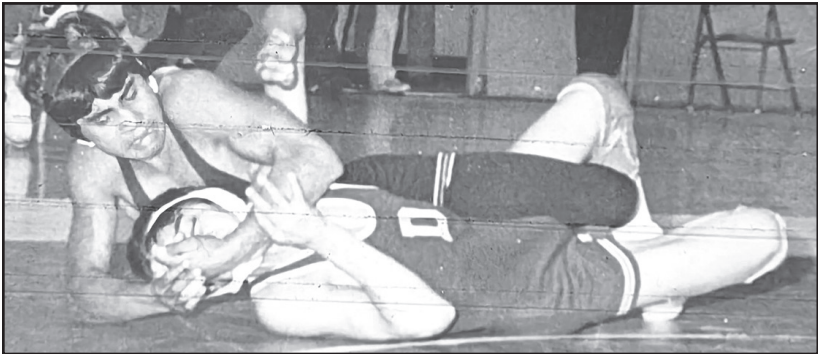
The young people Quintana train don’t just become better athletes; they build lives that exceed expectations. Some of his former wrestlers have gone on to pursue prestigious careers as surgeons, engineers, psychologists, and school principals. “These kids came from the same low-income background as me, and now they’re accomplishing incredible things for themselves and their communities,” he said proudly.

Though he once received offers to coach at larger programs, Quintana always chose to remain in Selma. After his historic high school wrestling career and time in college, he went on to serve as a sergeant with the Fresno County Sheriff’s Department for 30 years and is now retired. He and his wife, Laura, raised their four children, Gabriel,

Adam, Diego Angelo, and Jasmine, in Selma, and have seven grandchildren.

For Quintana, the strength of Selma wrestling has never been about one coach or one program, it has been a true community effort. “Selma Wrestling would not be as successful as it is today without the support of our community,” Quintana said. “I’ve always been grateful to Selma Unified for giving me the opportunity to coach, but even more grateful for a community that has never stopped supporting our kids.”

As the community prepares to celebrate Quintana at the FCOE Honors Gala, his legacy is clear. His name may be etched in tournament records and team histories, but the true measure of Quintana’s success is in the lives of the young people he has mentored. “Just to see our kids succeed and do the best they can, even if they fall short of their goals; that’s what matters,” he said. “Wrestling teaches that in life, when you get knocked down, you get back up.”



De Campeón de Lucha A Mentor de Toda la Vida: El Legado de Diego Quintana Reconocido en la Gala de Honores

Durante décadas, Diego Quintana ha sido una figura clave en la lucha libre en Selma, primero ganando títulos en el tapete de lucha y luego forjando una tradición de excelencia a través del entrenamiento y la mentoría. Este mes, Quintana será reconocido con el Premio al Atletismo por la Oficina de Educación del Condado de Fresno en su Gala de Honores el 20 de septiembre. El evento anual celebra a las personas que enriquecen la educación a través de la academia, la agricultura, las artes y el atletismo. Para Quintana, el honor es una lección de humildad. “Este honor fue una sorpresa, porque para mí nunca se ha tratado de reconocimiento. Siempre se ha tratado de los jóvenes y de darles la oportunidad de brillar,” compartió Quintana.

Hijo de padres migrantes que trabajaban en el campo, Quintana creció en Selma con siete hermanos y cuatro hermanas. Comenzó a trabajar en el campo a los cinco años y descubrió la lucha libre en quinto grado; un deporte que se convirtió en su pasión y su camino. Quintana asistió a la Secundaria de Selma de 1979 a 1982 y se transfirió a la Secundaria de Clovis para su último año. Durante su carrera de lucha libre en ambas escuelas, Quintana se convirtió en tres veces campeón de la liga, cuatro veces finalista del Valle y dos veces clasificado para el torneo estatal. En su último año, Quintana obtuvo el primer lugar en dos de los torneos más importantes del estado: el Doc Buchanan Invitational en Clovis y el Five Counties Tournament en Fountain Valley.

Aunque recibió ofertas de Stanford, San Jose State y Cal State Bakersfield, una lesión le impidió a Quintana com-

prometerse. Dejó su puesto en Fresno State antes de dedicarse por completo a entrenador. Durante su último año de secundaria, Quintana fue entrenador principal del Selma Freestyle Wrestling Club, un club fundado por su primo Nick Quintana, quien posteriormente estableció el programa de lucha libre en Roosevelt cuando era una escuela intermedia, y que forma parte del Salón de la Fama de la Lucha Libre de California.

Durante sus años universitarios y posteriormente, Quintana fue entrenador asistente principal del equipo masculino de lucha libre de Selma High, contribuyendo a la obtención de nueve Campeonatos del Valle de la División II de Sierra Sequoia.

En 1995, Quintana fundó el Club de Lucha Juvenil de Selma, también conocido como Equipo Selma, una organización sin fines de lucro que ofrece un camino positivo para jóvenes de 5 a 18 años. “La lucha libre me permitió canalizar mi energía hacia algo positivo, y quería brindar esa misma orientación a los jóvenes de Selma,” dijo. Tras fundar el Equipo Selma, Quintana se convirtió en el entrenador principal de lucha libre en la Escuela Abraham Lincoln, donde en 2005 su equipo ganó el título estatal de lucha libre de secundaria. Cuatro años más tarde, Quintana fundó el programa de lucha libre femenina de la Secundaria de Selma, decidido a brindar a las jóvenes las mismas oportunidades que a los chicos. Dos años después, su atleta, Biri Mendoza, ganó el oro en el primer Campeonato Estatal de Lucha Libre Femenina oficial de la CIF. Quintana también entrenó al hermano de Biri, José Mendoza, quien ahora es el entrenador de lucha libre masculina de

la Secundaria de Selma.

Incluso después de décadas de desarrollar programas, Quintana continúa entrenando luchadores en el gimnasio de su casa, incluyendo a los actuales clasificados estatales de la Secundaria Selma, tanto masculino como femenino. Su consejo para todos los estudiantes-atletas sigue siendo el mismo: “Si fracasas, levántate. Hay que fracasar para triunfar. Y hagas lo que hagas, hazlo lo mejor que puedas. Siéntete orgulloso de lo que haces.”

Los jóvenes que Quintana entrena no solo se convierten en mejores atletas; construyen vidas que superan las expectativas. Algunos de sus exluchadores han seguido carreras prestigiosas como cirujanos, ingenieros, psicólogos y directores de escuela. “Estos chicos provienen del mismo entorno de bajos recursos que yo, y ahora están logrando cosas increíbles para sí mismos y sus comunidades,” dijo con orgullo.

Aunque en alguna ocasión recibió ofertas para entrenar en programas más grandes, Quintana siempre optó por quedarse en Selma. Después de su histórica carrera como luchador en la escuela secundaria y su tiempo en la universidad, sirvió como sargento en el Departamento del Sheriff del Condado de Fresno durante 30 años y ahora está jubilado. Él y su esposa, Laura, criaron a sus cuatro hijos, Gabriel, Adam, Diego Angelo y Jasmine, en Selma, y tienen siete nietos.

Para Quintana, la fuerza de la lucha libre de Selma nunca se ha



basado en un solo entrenador ni en un solo programa, sino en un verdadero esfuerzo comunitario. “Selma Wrestling no sería tan exitosa como lo es hoy sin el apoyo de nuestra comunidad,” dijo Quintana. “Siempre he estado agradecido con el Distrito Escolar Unificado de Selma por darme la oportunidad de entrenar, pero aún más agradecido por una comunidad que nunca ha dejado de apoyar a nuestros jóvenes.”

Mientras la comunidad se prepara para celebrar a Quintana en la Gala de Honores de la FCOE, su legado es evidente. Su nombre puede estar grabado en los récords de torneos y en las historias de los equipos, pero la verdadera medida del éxito de Quintana reside en la vida de los jóvenes a los que ha guiado. “Ver a nuestros jóvenes triunfar y dar lo mejor de sí, incluso si no alcanzan sus metas, eso es lo que importa,” dijo. “La lucha libre enseña que, en la vida, cuando uno cae, se levanta.”

