



Alianza Latina Minutos de Junta – Noviembre 21, 2025

La junta oficialmente empezó a las 9:20 am. El señor Norberto Perez se presentó y dio la bienvenida. Reviso las Normas del día y tomó asistencia de las miembras. La Silla Laura Alvarado no pudo asistir a la junta.

Member	Present	Absent	Notes
Chair / Laura Alvarado		X	
Vice Chair / Laura Diaz	X		
Secretary / Maria Maru Jimenez	X		
Communications / Maria Maru Jimenez	X		

El Señor Norberto Perez presentó a la Vice-Silla Laura Diaz. Ella habló sobre el acta de reunión del 20 de Octubre de 2025 para preguntar si todos estaban de acuerdo de aprobar. Se dio unos minutos para leerla y todos aprobaron.

La Vice-Silla Laura Diaz y la Secretaria y Oficial de Comunicacion Maru Jimenez aprobaron los minutos de la junta pasada.

La Vice-Silla Laura Diaz habló sobre el evento de día de muertos y dio las gracias a las voluntarias que hubo ese día por haberse quedado a ayudar con los niños en las actividades que se hicieron.

La Vice-Silla Laura Diaz presentó a Latoya BridgeWood. Latoya dijo que el presentador James Woods, de Dat Yoga Dude, no pudo asistir.

La presentación comenzó a las 9:28am.

Latoya habló sobre la importancia que tiene la yoga. Comentó que ella, al igual que James, tienen varios años trabajando con los estudiantes para ayudarlos a meditar y trabajar en las estrategias necesarias para bajar el estrés escolar.

Latoya hizo un ejercicio para enseñar a los presentes cómo inhalar y exhalar por la nariz correctamente. Latoya dijo que respirar por la nariz, es la manera correcta de respirar y ayuda a calmar el sistema nervioso. También comentó que ayuda a no propagar gérmenes.

Comentó que hay muchas técnicas de respirar para ayudar en yoga. Una de las que enseña se llama respiración en 4 partes. Esta técnica enseña cómo relajar el sistema nervioso y ayuda a enfocar tu mente mejor.

Latoya dijo que todos se pusieran de pie para hacer el ejercicio de 4 partes. Ese ejercicio les ha ayudado a los estudiantes.

Ejemplo de la respiración en 4 partes es:

Inhalar profundamente por 4, retener el aire por 4, Exhalar lentamente, y retener por 4.

Explicó que el yoga ayuda a los estudiantes a controlar sus emociones para mover esa energía que tienen a través de sus cuerpos.

De nuevo comento que se levantarán para enseñar unas estrategias de yoga para enfocar la mente y el balance. Para mantener el balance de la postura dijo que debían mantener las manos estiradas mientras se balancean con los pies. Enseño varias posturas de yoga que uno puede hacer en casa con los niños.

También enseñó varios instrumentos que usan para la meditación. Sugirió que cerraran los ojos para demostrar unos sonidos con los instrumentos.

Comentó que les ayuda a los estudiantes cómo manejar sus emociones. Les da una encuesta al llegar a la clase para que pongan como se sienten ese día. También les dice que platiquen con los demás estudiantes en el salón y cuando se sientan frustrados que tengan un tiempo para meditar y no dejar que sus emociones crezcan.

Latoya comentó que los niños tienen que tener un tiempo de tranquilidad durante el día y que si es posible, quitarles por una hora los aparatos electrónicos a los hijos para enfocar la mente y meditar.

A las 9:52 am Latoya preguntó si había preguntas. Hubo varias preguntas y todas fueron contestadas. Una de las preguntas que se hizo fue para saber si se puede traer Dat Yoga Dude a las primarias y high schools.

La presentación terminó a las 9:59 am

La Vice-Silla Laura Díaz habló sobre la próxima junta que se llevará a cabo Febrero 5, 2026. A las 10:03 am se cerró la junta.