

Pharr-San Juan-Alamo Independent School District  
SCHOOL HEALTH ADVISORY COUNCIL MEETING  
November 14, 2023  
MINUTES

**I. Call to Order/Welcome**

The meeting was called to order at 11:36 a.m. Ms. Sulema Solis welcomed and thanked everyone present for today's meeting.

**II. Minutes**

The committee reviewed the minutes from the last meeting as well as from the meeting that took place on April 26, 2023 from the previous school year. The minutes were approved and will be posted on the Health Services website.

**III. School Health Improvement Plan (SHIP) Goals-Sulema Solis, MSN, FNP-C Health Services Director**

Ms. Sulema Solis began by encouraging and informing all parents to register for the Community Challenge using the QR code on the agenda. Ms. Solis went on to share with the committee the School Health Improvement Plan (SHIP) that is in place for PSJA. Ms. Solis shared the first goal is to increase physical activity opportunities for students outside of PE classes by incorporating physical activity into the classroom. Ms. Solis shared that staff attended a training earlier in the month to learn how to incorporate this goal in the classroom. Another SHIP goal is to utilize CATCH curriculum and platform to ensure health education standards address physical activity and nutrition education. The third SHIP goal is to utilize existing resources to launch a targeted marketing campaign to increase awareness of participation in the breakfast program and goal 4 is to increase consumption of healthy menu items by students. Another goal that was shared with the committee is adopting a district wide recess policy. Ms. Solis shared about recruiting parents to promote recess during school, a non-structured time to socialize. Ms. Solis shared that the SHIP goals are to improve the environment of the district.

**IV. Parental Engagement-Norma Garza, Mr. Badillo**

Ms. Norma Garza was very excited to share that over 60 graduates have applied for financial aid and grants and encouraged parents that were in attendance for them to be involved in the vision. Ms. Garza went on to share that there are 3 big parent centers and 4 small ones. Parents are also encouraged to continue to work on sustainability goals at home with their children. Ms. Garza shared there is a grant for STEPS, and it provides a newsletter either monthly or every 2 months that provides tips on health topics for parents. It also consists of 15 lessons, 5 lessons for 3 years and currently 7 schools are participating Sorensen, Garza-Pena, Chavez, Garcia, M. Garza, Livas, and Clover. The coaches, cafeteria staff, and teachers conduct the lessons through a technology application and a book titled Bien-estar. Ms. Garza also shared about the Christmas Posada on December 21<sup>st</sup> at 6 pm where parents will be selling homemade crafts and she also shared her office number if any parents have any questions regarding any of the sites they can call 956-354-2216 and they can speak to her or to Olga Cardoza.

**V. Self-Care: Prioritizing Self-Virginia Saenz & Social Emotional Learning Team**

Ms. Virginia Saenz began by introducing the Social Emotional Learning Team. Ms. Saenz shared that there are two Licensed Counselors in the district, 1 psychologist, and 2 wraparound specialists. Ms. Saenz said that the social emotional learning team is available to help parents, teachers, and administrators and they can reach out to her by calling 956-354-2088. Ms. Saenz also shared that there were agencies that were available to answer questions and provided information after the presentation as well. Palms Behavioral Health, Pharr PD Mental Health Unit, Hope Family Clinic, Nuestra Clinica Del Valle, Boys & Girls Club Youth & Family Support Services, House Harvey, and ARISE Adelante. The topic presented was Self-Care what it is, why is it important, different types of self-care, barriers to self-care, and benefits to self-care. According to the World Health Organization the definition of self-care was shared as being the ability of individuals,

families, and communities to promote health, prevent disease, maintain health, and to cope with illness and disability with or without the support of a healthcare provider. The committee was then asked to break up into groups and to provide examples of the 8 dimensions of wellness which are: emotional, financial, social, spiritual, occupational, physical, intellectual, environmental. The purpose of self-care is to increase enjoyment of life, cope with stressful events and sadness, maintain positive connections with others, be able to support the mental health and wellbeing of children, benefits mental health and wellbeing, ourselves, families and those in our care. The types of self-care include: physical and mental health, relational, and spiritual. Barriers to self-care include: low self-worth, feeling guilty, time constraints, making changes, lack of understanding, lack of planning. Benefits to self-care include: manage stress and anxiety, improve physical health, boost self-esteem, reduce symptoms of mental health problems, lead to better relationships. The take away message of the presentation is if you don't help yourself first you won't be able to help anyone else and it is not being arrogant to care for yourself first.

**VI. Next Meeting Dates:**

Wednesday, December 13, 2023-Host: Child Nutrition-Laura Garza

Wednesday, January 17, 2024-Host: Physical Education-Coach De Hoyos

Wednesday, February 21, 2024-Host: Health Services/Police-Sulema Solis, MSN, FNP-C/Chief Garcia

**VII. Question and Committee Comments**

**VIII. Adjournment**

Sulema Solis thanked everyone for coming. The meeting was adjourned at 12:36 p.m.

Distrito Escolar Independiente de Pharr-San Juan-Alamo  
REUNIÓN DEL CONSEJO ASESOR DE SALUD ESCOLAR  
14 de noviembre de 2023

**ACTA**

**I. Llamada al Orden/Bienvenida**

Se abre la sesión a las 11:36 a.m. La Sra. Sulema Solís dio la bienvenida y agradeció a todos los presentes por la reunión de hoy.

**II. Acta**

El comité revisó el acta de la última reunión, así como de la reunión que tuvo lugar el 26 de abril de 2023 del año escolar anterior. Las actas fueron aprobadas y se publicarán en el sitio web de los Servicios de Salud.

**III. Metas del Plan de Mejoramiento de la Salud Escolar (SHIP, por sus siglas en inglés)-Sulema Solís, MSN, DIRECTORA DE SERVICIOS DE SALUD FNP-C**

La Sra. Sulema Solís comenzó animando e informando a todos los padres de familia a inscribirse en el Reto Comunitario utilizando el código QR que figura en la agenda. La Sra. Solís continuó compartiendo con el comité el Plan de Mejoramiento de la Salud Escolar (SHIP, por sus siglas en inglés) que está en marcha para PSJA. La Sra. Solís compartió que el primer objetivo es aumentar las oportunidades de actividad física para los estudiantes fuera de las clases de educación física mediante la incorporación de la actividad física en el aula. La Sra. Solís compartió que el personal asistió a una capacitación a principios de mes para aprender cómo incorporar este objetivo en el aula. Otro objetivo de SHIP es utilizar el currículo y la plataforma de CATCH para garantizar que los estándares de educación para la salud aborden la actividad física y la educación nutricional. El tercer objetivo de SHIP es utilizar los recursos existentes para lanzar una campaña de marketing dirigida para aumentar la conciencia de la participación en el programa de desayuno y el objetivo 4 es aumentar el consumo de elementos saludables del menú por parte de los estudiantes. Otro objetivo que se compartió con el comité es la adopción de una política de receso en todo el distrito. La Sra. Solís compartió sobre el reclutamiento de padres para promover el recreo durante la escuela, un momento no estructurado para socializar. La Sra. Solís compartió que los objetivos de SHIP son mejorar el medio ambiente del distrito.

**IV. Participación de los padres-Norma Garza, Sr. Badillo**

La Sra. Norma Garza se mostró muy emocionada al compartir que más de 60 graduados han solicitado ayuda financiera y becas y alentó a los padres que asistieron a que se involucren en la visión. La Sra. Garza continuó compartiendo que hay 3 centros de padres grandes y 4 pequeños. También se anima a los padres a seguir trabajando en los objetivos de sostenibilidad en casa con sus hijos. La Sra. Garza compartió que hay una subvención para STEPS, y proporciona un boletín informativo mensual o cada 2 meses que brinda consejos sobre temas de salud para los padres. También consta de 15 lecciones, 5 lecciones para 3 años y actualmente participan 7 escuelas Sorensen, Garza-Peña, Chávez, García, M. Garza, Livas y Clover. Los entrenadores, el personal de la cafetería y los profesores imparten las clases a través de una aplicación tecnológica y un libro titulado Bien-estar. La Sra. Garza también compartió sobre la Posada de Navidad el 21 de diciembre a las 6 pm donde los padres estarán vendiendo artesanías caseras y también compartió el número de su oficina, si algún padre tiene alguna pregunta sobre cualquiera de los sitios, puede llamar al 956-354-2216 y pueden hablar con ella o con Olga Cardoza.

**V. Autocuidado: Priorizando el autocuidado Virginia Sáenz y el equipo de aprendizaje socioemocional**

La Sra. Virginia Sáenz comenzó presentando al Equipo de Aprendizaje Social y Emocional. La Sra. Sáenz compartió que hay dos consejeros licenciados en el distrito, 1 psicólogo y 2 especialistas integrales. La Sra. Sáenz dijo que el equipo de aprendizaje socioemocional está disponible para ayudar a los padres, maestros y administradores y que pueden comunicarse con ella llamando al 956-354-2088. La Sra. Sáenz también

compartió que había agencias que estaban disponibles para responder preguntas y también proporcionaron información después de la presentación. Palms Behavioral Health, Pharr PD Mental Health Unit, Hope Family Clinic, Nuestra Clínica Del Valle, Boys & Girls Club Youth & Family Support Services, House Harvey y ARISE Adelante. El tema que se presentó fue qué es, por qué es importante, diferentes tipos de autocuidado, barreras para el autocuidado y beneficios del autocuidado. Según la Organización Mundial de la Salud, la definición de autocuidado se compartió como la capacidad de los individuos, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica. A continuación, se pidió al comité que se dividiera en grupos y que proporcionara ejemplos de las 8 dimensiones del bienestar, que son: emocional, financiera, social, espiritual, ocupacional, física, intelectual y ambiental. El propósito del autocuidado es aumentar el disfrute de la vida, hacer frente a los eventos estresantes y la tristeza, mantener conexiones positivas con los demás, poder apoyar la salud mental y el bienestar de los niños, beneficia la salud mental y el bienestar, a nosotros mismos, a las familias y a quienes están a nuestro cuidado. Los tipos de autocuidado incluyen: salud física y mental, relacional y espiritual. Las barreras para el autocuidado incluyen: baja autoestima, sentimiento de culpa, limitaciones de tiempo, hacer cambios, falta de comprensión, falta de planificación. Los beneficios del autocuidado incluyen: controlar el estrés y la ansiedad, mejorar la salud física, aumentar la autoestima, reducir los síntomas de problemas de salud mental, conducir a mejores relaciones. El mensaje de la presentación es que si no te ayudas a ti mismo primero, no podrás ayudar a nadie más y no es arrogante cuidarte a ti mismo primero.

**VI. Fechas de las próximas reuniones:**

Miércoles, 13 de diciembre de 2023-Presentadora: Nutrición Infantil-Laura Garza

Miércoles, 17 de enero de 2024-Presentador: Educación Física-Entrenador De Hoyos

Miércoles, 21 de febrero de 2024-Anfitrión: Servicios de Salud/Policiá-Sulema Solís, MSN, FNP-C/Jefe García

**VII. Preguntas y comentarios del Comité**

**VIII. Aplazamiento**

Sulema Solís agradeció a todos por asistir. Se levanta la sesión a las 12:36 pm.