

Pharr-San Juan-Alamo Independent School District
SCHOOL HEALTH ADVISORY COUNCIL MEETING
November 13, 2024
MINUTES

I. Welcome & Opening Remarks

a. Call to Order

The meeting was called to order at 2:10 p.m.

b. Welcome & Introductions of Members & Guests

Ms. Sulema Solis welcomed and thanked everyone who attended. Ms. Solis informed the committee of the different district departments that are represented which included the following: Child Nutrition- Juan Contreras, Laura Garza, Habraham Lopez; Counseling & Guidance-Virginia Saenz, Physical Education- Arturo De Hoyos; Police Department-Chief Rolando Garcia; Communications-Claudia Lemus-Campus, Cynthia Ybarra; Family & Community Engagement- Ruben Garcia.

c. Approval of Agenda

Ms. Solis informed the committee of the items to be discussed in today's meeting.

d. Approval of the minutes from the last meeting

Ms. Solis informed the committee of the QR code to be scanned on the agenda for all to review the minutes. Minutes were approved and will be posted on the SHAC website.

II. Agenda Item #1-Health Services will review the Medication Administration, Procedures/Guidelines, the importance of Required Screenings and Medical Alerts.

a. Expected Outcome: Parents will become familiar with the district's medication administration guidelines, required screenings, medical alerts and their importance.

Ms. Solis provided an overview for the parents of what School Health Advisory Council (SHAC) is for any first-time parents in attendance. Ms. Solis provided the parents with the law that requires the establishment of a SHAC and the number of times throughout the school year SHAC must meet as well as that all meetings must be recorded and would be available to view as well later. Ms. Solis then provided the dates and times for all SHAC meetings for the 2024-2025 school year. Ms. Solis then proceeded to inform parents of the goals for Health Services which included familiarizing parents with the following: medication administration procedures and guidelines, required screenings in schools, and medical alerts. Ms. Solis informed the committee that the law now required that a medication consent form must be signed by both a U.S. licensed healthcare provider and the students' parents or guardians to administer prescribed or over the counter medication at school and that all medication will be administered according to the health care provider's instructions and all medication must be kept in the nurse's office in the original properly labeled container. Ms. Solis also informed the committee of the medications that are available in the Nurse's Office.

Ms. Solis also informed the committee of the state mandated health screenings which include vision, hearing, spinal, acanthosis nigricans, blood pressure, dental, height, weight, and BMI assessments. Ms. Solis shared with the committee that early screening and identification allows for the best educational outcomes. The screenings are required for students in PK, K, 1st, 3rd, 5th, 7th, & 9th. Parents are only notified through a referral that is provided to the parent by the school nurse if further evaluation is recommended by a physician, and prompt follow-up is recommended. If you do not have insurance or cannot afford care, please contact your campus nurse.

Ms. Solis informed the committee that medical alerts can be input at registration for your child, which allows the nurse to be aware of any health-related concerns you may have. Ms. Solis informed the parents of all the possible medical conditions they can choose from as well as an option to write in a condition that may not be listed. Ms. Solis informed the committee that the information that is shared is then available to their child's teacher so they can also be aware.

III. Agenda Item #2-Guidance and Counseling will review ways to improve Children’s Social Emotional Well-Being. They will cover items such as Behavior Strategies, Social Media Awareness, and Coping Skills.

- a. Expected Outcome: For parents to become familiar with different techniques to improve their children’s social emotional well-being.

Ms. Viviana Garza introduced the Social Emotional Learning (SEL) Team and began the presentation by informing the committee how to build strong relationships. Ms. Garza informed the committee that spending quality time, engaging in active listening, showing empathy and understanding are keys to building a strong relationship with your children and in doing so it can make disciplining your children more effective. Ms. Garza also went on to share that positive reinforcement also builds a strong relationship. Some positive reinforcements include using praise to encourage desired behaviors, implementing a rewards system for good behavior, be specific about what behavior you are praising, for example, I really appreciate how you shared your toys today.

Another aspect to improving your child’s social emotional well-being is by establishing routines. The team shared that routines provide structure and security, reduce anxiety and improve behavior. Some areas that routines can be established include bedtime, homework, and mealtime. The use of visual schedules for younger children helps as well as limiting internet and social media access.

The team went on to share the positive impacts that social media has on mental health when it comes to learning and education, building social skills, and being a form of social support. There are negative impacts of social media on mental health including cyberbullying, sleep disturbance, social isolation, low self-esteem, poor body image, and addiction. The SEL Team shared strategies to manage your children’s social media which included setting boundaries regarding the amount of time they can spend on social media, also setting guidelines on the content they are allowed to view and share, as well as creating a family social media agreement that outlines responsibilities for both parents and children. Also, if there is misuse of social media that clear consequences are established and enforced in a fair and consistent matter.

Ms. Padilla then shared what coping skills are. Ms. Padilla shared that coping skills are a way to manage what we think and what we do to help get through a difficult time, situation, or experience. Coping skills help by practicing and learning strategies to implement during a time of stress, unpleasant situations or uncomfortable emotions. Coping skills can be used by anyone, children, parents, and educators. Ms. Padilla asked parents to share for 1 minute what coping skills they enjoy using. Ms. Padilla then shared emotional coping skills which included prayer, self-talk, listening to music, affirmations, and gratitude; mental coping skills include talking to a friend, drawing or painting, journaling, meditating, grounding and physical coping skills included taking a break, hugging, standing up and stretching, self-care (bath, massage, etc.) and exercise (run, walking, and jogging). Ms. Padilla shared that you should identify what coping skills are right for you by asking yourself the following questions. Does this make me feel supported? Does this make me feel relaxed? Is this helping me? Is this helping me solve my problem? Coping skills slow down our response time and provide a chance to think of different solutions as well as help us gain confidence to control our motivation, behavior and social environment. Being trained in coping skills reduces depression, anxiety, and stress and helps us stay healthy with a better outlook of the future.

IV. Question and Committee Comments

SHAC MEETING DATES, TIME, HOST & LOCATION

December 4, 2024, 10:30 am - 12:00 pm, CHILD NUTRITION & UTMB Location- Lecture Hall

January 15, 2025, 2:00 - 3:30 pm, PHYSICAL EDUCATION & HEALTH SERVICES Location- Lecture Hall

March 12, 2025, 2:00 - 3:30 pm, POLICE DEPARTMENT & PARENTAL INVOLVEMENT Location- Lecture Hall

V. Adjournment

Sulema Solis thanked everyone for coming. The meeting was adjourned at 3:16 p.m.

Distrito Escolar Independiente de Pharr-San Juan-Alamo
REUNIÓN DEL CONSEJO ASESOR DE SALUD ESCOLAR
13 de noviembre de 2024

ACTA

I. Palabras de bienvenida y apertura

a. Llamada al orden

Se abre la sesión a las 14:10 horas.

b. Bienvenida y Presentación de Miembros e Invitados

La Sra. Sulema Solís dio la bienvenida y agradeció a todos los asistentes. La Sra. Solís informó al comité de los diferentes departamentos distritales que están representados, entre los que se encontraban los siguientes: Nutrición Infantil-Juan Contreras, Laura Garza, Hbraham López; Consejería y Orientación-Virginia Sáenz, Educación Física- Arturo de Hoyos; el jefe del Departamento de Policía, Rolando García; Comunicaciones-Claudia Lemus-Campus, Cynthia Ybarra; Participación Familiar y Comunitaria- Rubén García.

c. Aprobación del Orden del Día

La Sra. Solís informó al comité de los puntos que se discutirán en la sesión de hoy.

d. Aprobación del acta de la última reunión

La Sra. Solís informó al comité sobre el código QR que se escaneará en la agenda para que todos revisen las actas. Las actas fueron aprobadas y se publicarán en el sitio web de SHAC.

II. Punto #1 de la Agenda-Los Servicios de Salud revisarán la Administración de Medicamentos, los Procedimientos/Pautas, la importancia de las Pruebas de Detección Requeridas y las Alertas Médicas.

a. Resultado esperado: Los padres se familiarizarán con las pautas de administración de medicamentos del distrito, las pruebas de detección requeridas, las alertas médicas y su importancia.

La Sra. Solís proporcionó una visión general para los padres de lo que es el Consejo Asesor de Salud Escolar (SHAC) para cualquier padre que asista por primera vez. La Sra. Solís proporcionó a los padres la ley que requiere el establecimiento de un SHAC y el número de veces durante el año escolar que SHAC debe reunirse, así como que todas las reuniones deben ser grabadas y estarán disponibles para ver también más adelante. Luego, la Sra. Solís proporcionó las fechas y horas para todas las reuniones de SHAC para el año escolar 2024-2025. Luego, la Sra. Solís procedió a informar a los padres de los objetivos de los Servicios de Salud, que incluían familiarizar a los padres con lo siguiente: procedimientos y pautas de administración de medicamentos, exámenes obligatorios en las escuelas y alertas médicas. La Sra. Solís informó al comité que la ley ahora requiere que un formulario de consentimiento de medicamentos debe ser firmado tanto por un proveedor de atención médica con licencia de los EE. UU. como por los padres o tutores de los estudiantes para administrar medicamentos recetados o de venta libre en la escuela y que todos los medicamentos se administrarán de acuerdo con las instrucciones del proveedor de atención médica y todos los medicamentos deben guardarse en el consultorio de la enfermera en el envase original debidamente etiquetado. La Sra. Solís también informó al comité de los medicamentos que están disponibles en la Oficina de la Enfermera.

La Sra. Solís también informó al comité sobre los exámenes de salud exigidos por el estado, que incluyen evaluaciones de la vista, la audición, la columna vertebral, la acantosis nigricans, la presión arterial, la dental, la altura, el peso y el IMC. La Sra. Solís compartió con el comité que la detección e identificación tempranas permite los mejores resultados educativos. Las evaluaciones son obligatorias para los estudiantes de PK, K, 1º, 3º, 5º, 7º y 9º. Los padres solo son notificados a través de una referencia que es proporcionada a los padres por la enfermera de la escuela si un médico recomienda una evaluación adicional y se recomienda un seguimiento inmediato. Si no tiene seguro o no puede pagar la atención, comuníquese con la enfermera de su campus.

La Sra. Solís informó al comité que las alertas médicas se pueden ingresar en la inscripción de su hijo, lo que le permite a la enfermera estar al tanto de cualquier inquietud relacionada con la salud que pueda tener. La Sra. Solís informó a los padres de todas las posibles condiciones médicas que pueden elegir, así como una opción para escribir en una condición que puede no estar en la lista. La Sra. Solís informó al comité que la información que se comparte está disponible para el maestro de su hijo para que ellos también puedan estar al tanto.

III. Punto de la Agenda #2-Orientación y Consejería revisará formas de mejorar el Bienestar Social y Emocional de los Niños. Cubrirán temas como estrategias de comportamiento, conciencia de las redes sociales y habilidades de afrontamiento.

- a. Resultado esperado: Que los padres se familiaricen con diferentes técnicas para mejorar el bienestar socioemocional de sus hijos.

La Sra. Viviana Garza presentó al Equipo de Aprendizaje Socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) y comenzó la presentación informando al comité cómo construir relaciones sólidas. La Sra. Garza informó al comité que pasar tiempo de calidad, participar en la escucha activa, mostrar empatía y comprensión son claves para construir una relación sólida con sus hijos y, al hacerlo, puede hacer que disciplinar a sus hijos sea más efectivo. La Sra. Garza también compartió que el refuerzo positivo también construye una relación sólida. Algunos refuerzos positivos incluyen el uso de elogios para fomentar los comportamientos deseados, la implementación de un sistema de recompensas por el buen comportamiento, ser específico sobre el comportamiento que está elogiando, por ejemplo, realmente aprecio cómo compartió sus juguetes hoy.

Otro aspecto para mejorar el bienestar socioemocional de su hijo es establecer rutinas. El equipo compartió que las rutinas proporcionan estructura y seguridad, reducen la ansiedad y mejoran el comportamiento. Algunas áreas en las que se pueden establecer rutinas incluyen la hora de acostarse, las tareas y la hora de comer. El uso de horarios visuales para los niños más pequeños ayuda, así como limitar el acceso a Internet y a las redes sociales.

El equipo continuó compartiendo los impactos positivos que las redes sociales tienen en la salud mental cuando se trata de aprendizaje y educación, desarrollo de habilidades sociales y ser una forma de apoyo social. Las redes sociales tienen efectos negativos en la salud mental, como el ciberacoso, los trastornos del sueño, el aislamiento social, la baja autoestima, la mala imagen corporal y la adicción. El equipo de SEL compartió estrategias para administrar las redes sociales de sus hijos, que incluyeron establecer límites con respecto a la cantidad de tiempo que pueden pasar en las redes sociales, también establecer pautas sobre el contenido que pueden ver y compartir, así como crear un acuerdo familiar de redes sociales que describa las responsabilidades tanto de los padres como de los niños. Además, si hay un mal uso de las redes sociales, se establezcan y apliquen consecuencias claras de manera justa y coherente.

Luego, la Sra. Padilla compartió qué son las habilidades de afrontamiento. La Sra. Padilla compartió que las habilidades de afrontamiento son una forma de manejar lo que pensamos y lo que hacemos para ayudar a superar un momento, una situación o una experiencia difícil. Las habilidades de afrontamiento ayudan a practicar y aprender estrategias para implementar durante un momento de estrés, situaciones desagradables o emociones incómodas. Las habilidades de afrontamiento pueden ser utilizadas por cualquier persona, niños, padres y educadores. La Sra. Padilla pidió a los padres que compartieran durante 1 minuto qué habilidades de afrontamiento les gusta usar. Luego, la Sra. Padilla compartió habilidades de afrontamiento emocional que incluyeron oración, diálogo interno, escuchar música, afirmaciones y gratitud; Las habilidades de afrontamiento mental incluyen hablar con un amigo, dibujar o pintar, escribir en un diario, meditar, conectarse a tierra y las habilidades de afrontamiento físico incluyen tomar un descanso, abrazarse, ponerse de pie y estirarse, cuidado personal (baño, masaje, etc.) y ejercicio (correr, caminar y trotar). La Sra. Padilla compartió que debes identificar qué habilidades de afrontamiento son adecuadas para ti haciéndote las siguientes preguntas. ¿Esto me hace sentir apoyado? ¿Esto me hace sentir relajado? ¿Me está ayudando esto? ¿Esto me está ayudando a resolver mi problema? Las habilidades de afrontamiento ralentizan nuestro tiempo de respuesta y brindan la oportunidad de pensar en diferentes soluciones, así como nos ayudan a ganar confianza para controlar

nuestra motivación, comportamiento y entorno social. Estar entrenado en habilidades de afrontamiento reduce la depresión, la ansiedad y el estrés y nos ayuda a mantenernos saludables con una mejor perspectiva del futuro.

IV. Preguntas y comentarios del Comité

FECHAS, HORA, ANFITRIÓN Y LUGAR DE LA REUNIÓN DE SHAC

4 de diciembre de 2024, 10:30 a. m. - 12:00 p. m., NUTRICIÓN INFANTIL Y UTMB Ubicación- Sala de conferencias

15 de enero de 2025, 2:00 - 3:30 pm, SERVICIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD Ubicación- Sala de conferencias

12 de marzo de 2025, 2:00 - 3:30 pm, DEPARTAMENTO DE POLICÍA Y PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES Ubicación- Sala de conferencias

V. Aplazamiento

Sulema Solís agradeció a todos por asistir. Se levanta la sesión a las 15:16 horas.