

Pharr-San Juan-Alamo Independent School District  
SCHOOL HEALTH ADVISORY COUNCIL MEETING  
January 15, 2025  
**MINUTES**

**I. Welcome & Opening Remarks**

**a. Call to Order**

The meeting was called to order at 2:11 p.m.

**b. Welcome & Introductions of Members & Guests**

Ms. Sulema Solis welcomed and thanked everyone who attended.

**c. Approval of Agenda**

Ms. Solis informed the committee of the items to be discussed in today's meeting. Ms. Solis shared that she is the Director of Health Services and the Coordinator for SHAC and shared that the Physical Education Department will also be sharing at 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. Ms. Solis thanked Child Nutrition for presenting at the last meeting. Minutes were approved and will be posted on the SHAC website.

**Expected Outcome:** Informational & approval of the last meeting minutes.

**II. Agenda Item #1- PSJA Health Services will provide upcoming information regarding growth and development, fentanyl abuse prevention, drug poisoning awareness, avian influenza, and the Healthier Texas Community Challenge.**

**Expected Outcome:** Parents will be informed of the growth and development materials and requirements of the state and learn about fentanyl abuse prevention and drug poisoning awareness, avian influenza and the Healthier Texas Community Challenge.

Ms. Solis began by sharing with the committee on the Healthier Texas Community Challenge, formerly known as It's Time Texas. Ms. Solis informed the committee that PSJA has been a winner 4 years in a row. Which is a free, eight-week competition that unites Texans to build a healthier Texas. For all Texans. For all health levels. Ms. Solis encouraged the committee to register and download the app and to sign up under the school district PSJA and to select at least one of the campuses they have children attending. Ms. Solis informed the committee that the district will be having a lot of events throughout the 8- weeks of the challenge and encouraged them to please join.

Ms. Solis informed the committee that Dr. Elias, Superintendent of Schools, asked Ms. Solis to share information with parents, students, and staff on the Avian Flu. Ms. Solis informed the committee that avian influenza refers to the disease caused by infection with avian influenza Type A viruses. There has been 66 cases reported in the U.S. The viruses naturally spread among wild waterfowl worldwide and can infect domestic poultry, other birds and animal species. Avian flu viruses do not normally infect humans, however occasional human infections with avian flu viruses do occur. Ms. Solis shared while there is no vaccine for avian influenza it is strongly encouraged to get the flu vaccine to protect you in the event you were to contract the avian flu and it mutating to something a lot worse. All are encouraged to get the flu shot if they work with birds or wildlife. Avian flu spreads from sick birds, livestock or other animals with avian influenza or potentially from a person with an avian influenza infection. People become infected through direct unprotected contact or by breathing the virus in the air or dust, or by touching surfaces contaminated with infected bird mucous, saliva or feces and then touching their eyes, mouth, or nose. If you encounter a dead bird, please do not touch it, but call the USDA'S toll-free sick bird hotline: 1-866-536-7593 or Texas Animal Health Commission, 24 hours: 1-800-550-8242 or if you find 5 or more in one place call the Texas Parks and Wildlife Department 512-389-4848, or your veterinarian. A lot of our students have livestock and sometimes children have chickens at home, 6 of our schools have chickens at schools. Handwashing is very important. We are in very close communication with Hidalgo County and following the CDC very closely. The flu shot is

free for anyone who deals with livestock or birds. The clinics will be taking place at Health Services in the next couple of days. There have also been posters placed on the Ag Farm to let everyone know how best to protect themselves. Ms. Solis asked if anyone had questions, a parent asked if there is any type of requirement to get the flu shot. Ms. Solis said that if you state you work with animals, you will be given the flu shot. Again, Ms. Solis said it is nothing to be alarmed about but just want to safeguard our students and staff. Ms. Solis answered another question that was asked how parents would find this information out. Ms. Solis informed the committee that the information will be shared with everyone, through the PSJA YouTube Channel, as all meetings are recorded and made available through YouTube, also the information is going to be shared with all the Ag Teachers so they can then share with the students as well. Ms. Solis said the posters state what the bird flu is and how to protect yourself and informed the committee that more protective equipment is being ordered from the state to be able to provide gloves and hand sanitizers to have available at the Ag Farm and at the 6 elementary campuses that have chickens. Ms. Solis said that a letter regarding respiratory illness was sent out since we still have COVID and flu and we must protect our students and encourage students and staff to stay home when they are ill, especially when they have a high fever, once that subsides then they are able to return.

Ms. Solis then introduced the next topic by sharing the World Health Organization definition of Comprehensive Sexuality Education which states [it] gives young people accurate, age-appropriate information about sexuality and their sexual and reproductive health, which is critical for their health and survival. Ms. Solis informed the committee that this teaching is being provided to all elementary students in 4<sup>th</sup> and 5<sup>th</sup> grade and in middle school in 6<sup>th</sup> or 7<sup>th</sup> grade, depending on what the principal and the nurse feel is most appropriate for their campus and the consent of the parents. The only information that is discussed is the changes that students will be seeing in their bodies, and it helps avoid negative health consequences, they are able to communicate about their sexuality and sexual health, understand healthy and unhealthy relationships, understand, value, and feel autonomy over their bodies and respect others' rights to bodily autonomy. It is a respect that they know that everyone grows and changes differently. This is why we teach the students this class because it is important to us that they know and understand the changes that are taking place in their body. If you would like to view the material, you are more than welcome to call Health Services so the links can be sent to you, and it is a good conversation for you and your child to have. Ms. Solis encouraged parents to all their children to participate in these classes so they can learn. Ms. Solis answered a question regarding what videos the students see, Ms. Solis informed the committee that the videos are appropriate for the students' ages and are the same the district provides to the campuses by the PSJA Department of Health Services. The consents that are sent to the parents either opt in or opt out consents and if the parent does not indicate no, then their child will be allowed to sit in the class and view the video. Texas does require that the course focus primarily on abstinence, but the classes we provide mainly focus on the changes taking place in their bodies and what they will be experiencing with those changes, this is mainly the questions students have as well.

Ms. Solis then began the topic of fentanyl abuse by sharing with the committee that the 88<sup>th</sup> Texas Legislature passed legislation to raise awareness of fentanyl poisonings and to promote prevention efforts. Specifically, students and families need to know that other drugs may contain a deadly level of fentanyl. You cannot see, taste, or smell it. It is almost impossible to tell if another drug is laced with fentanyl unless tested with a fentanyl testing strip. "One Pill Kills" is set up across the state to educate Texans on how to prevent, recognize and reverse fentanyl poisonings. The legislature also asks the SHAC committee to recommend to the school board what grades students should begin with education on fentanyl awareness and poisoning. Another part of the law states that there should be annual research-based instruction for grades 6-12<sup>th</sup> grade on fentanyl abuse prevention and drug poisoning awareness. The instruction must include suicide prevention, prevention of the abuse of and addiction to fentanyl, awareness of local resources and accessing those resources, health education that includes information about substance use and abuse, including youth substance use and abuse. Currently the Health Services Department in our district has made a power point and Mr. Mario Flores contacts the principals and they let him know what

group of students to present to and when and how much time he has to present the information. This is what Health Services is doing; the police department and the counseling department are also doing their part as well. Ms. Solis informed the committee that Health Services wanted to provide the presentation and will present the presentation as it is presented to the students. The presentation starts with a testimonial video. Mr. Flores informed the committee that he begins by telling the students that one point from the video is that "one pill kills" 2 mg, which is 2 grains of salt can be a lethal dose and can kill a person. He says our students don't know that. The other point from the video is social media. The parent in the video said that her child bought the pill off social media. Mr. Flores then asked the committee how many monitor their children's social media accounts. If parents monitor their social media accounts, it is good because they find everything on social media. Mr. Flores asks the students if they report what they see on social media and they say they don't, he encourages them to report to help students out. Mr. Flores then informs the students about fentanyl. Fentanyl is a potent synthetic opioid drug approved by the Food and Drug Administration for use as an analgesic (pain relief) and anesthetic. Opioids are a type of medication used to reduce severe pain safely when prescribed and taken as directed by a doctor. Fentanyl produces effects such as: relaxation, pain relief, sedation, confusion, drowsiness, dizziness, nausea, vomiting, and respiratory depression. However, misusing prescription opioids can put you at risk of physical dependence, addiction, overdose and death. Misusing your medications means taking more than you were prescribed, taking someone else's medication or any non-medical use. You cannot see, taste, or smell it. It is almost impossible to tell if a drug is laced with fentanyl unless tested with a fentanyl testing strip. Mr. Flores then stated that he then asks the students if they know what laced means. Many students say they don't know what laced means. Mr. Flores then explains to them that they turn the fentanyl into a liquid form and then cover the candy, cigarette etc. with it and then the product is sold and the person buying it has no idea that the candy is laced and end up having fentanyl poisoning. Youth are purchasing vapes, candy, etc. and they think it only has THC, but it ends up having fentanyl. We want to educate our students so they know how deadly this drug is and how 2 mg can kill them instantly. Ms. Solis shared that fentanyl is FDA approved as an analgesic (pain relief) and anesthetic, but only when used appropriately and under proper supervision of medical professionals. Ms. Solis said that maybe someone has already tried it and was not given a lethal dose of the drug, but the next time if they happen to get a lethal dose they can die instantly. Mr. Flores then shared drug traffickers are disguising pills that include dangerous amounts of fentanyl to look like legitimate prescription drugs, and even candy to target children. It is being added into other illegal drugs such as heroin, cocaine, and counterfeit pills. Minors may have no idea the substance they're taking contains fentanyl. Fentanyl is widely available as pills, powders, prescription patches, nasal sprays, eye drops, vapes, and candies. Fentanyl is impacting individuals with and without substance use disorders. "The only safe medications are ones that come from licensed and accredited medical professionals. DEA warns that pills purchased outside of a licensed pharmacy are illegal, dangerous, and potentially lethal." Mr. Flores asks the students if they go to Mexico with their parents to purchase medications, many said they do and they say that they will tell them they have Xanax etc., but the medications you purchase you can not be sure if that is truly the medication you are purchasing or if it has been laced with something. Mr. Flores then shared an image that shows how little of an amount is needed to be lethal of fentanyl. Fentanyl is so concentrated, when people use it at home they can accidentally overdose very easily. Opioid overdoses are dangerous because this will lead to severe respiratory depression (slowed breathing). The slowed breathing can cut off oxygen to the brain and other organs in your body and, without oxygen, the body cannot survive for long. Even with a quick response, someone can suffer long-term brain damage. Mr. Flores informs the students that this drug will affect your brain, heart, and lungs immediately. Mr. Flores said that the students ask him what they can do, and he tells them they can call 911, know where the AEDs are on campus and get help as fast as possible. Mr. Flores tells them if they see someone on the floor take it seriously and get help immediately, every second is crucial, the faster that person can get help the better outcome they have. He tells the students, especially in middle school, students think it is a joke if they see someone on the floor, but Mr. Flores tells them you don't know if a person has a medical condition or is on the floor due to an

overdose it is critical to take every situation seriously. A parent asked how much more potent fentanyl is than morphine. Ms. Solis said that it is 50x stronger than morphine. Mr. Flores said the following are the signs to look for fentanyl overdose slow, shallow or no breathing; difficult to wake, extreme lethargy; pale skin; weak pulse; loss of consciousness; choking or gurgling sounds with breathing; cold and clammy skin; blue lips and fingernails; limp or lifeless look; small, "pinpoint" pupils. Mr. Flores shares with the students what they can do if they contact fentanyl. Fentanyl can be absorbed into the body via skin contact. Absorption through the skin may contribute to whole-body (systemic) toxicity. Absorption increases with skin temperature. Washing with soap and water is adequate to remove fentanyl from contaminated skin. Hand sanitizers and cleaning agents may increase fentanyl absorption and should not be used. If you think someone is overdosing call 911 immediately, administer naloxone or Narcan if available. Try to keep the person awake and breathing. Lay the person on their side to prevent choking. Stay with them until help arrives. As a district, Mr. Flores shared that Health Services provided Narcan to every campus. Our police department and nurses have the Narcan available. If we think the student is showing signs of an overdose, we are going to use the Narcan right away. If someone is choking on their vomit, we are going to turn them to their side and call the nurse right away. Mr. Flores shared that Narcan can be purchased at pharmacies for less than \$50.00. Mr. Flores then went over the steps on how to administer Narcan. Ms. Solis informed the committee that drugs in Mexico are not regulated and that is why it can be dangerous to get medication in Mexico. Ms. Solis shared that Narcan is a reversal medication for an opioid overdose and if the overdose was not an opioid it will not cause them harm and will be administered if it is suspected to be an opioid overdose. Ms. Solis shared that Mr. Flores does take pencils and a penny with a few grains of salt so the students are able to see and feel how small an amount is needed that can be lethal. What else can we do aside from educating is anonymous reporting through the PSJA ISD "StopIt App" that was created by our PSJA Technology Department. Through this application students can report any suspicious activity they may see, and we want to inform our parents of this application as well so you can tell your kids about it as well and encourage them to use it. The notifications are then sent to the campus administration and district administration so they can follow up on the information that was provided. Mr. Flores also informs students on the consequences of possessing fentanyl in Texas depending on the amount of drug the fines and prison term they may do which could affect their life forever. Mr. Flores then also has a quiz he gives the students with the following questions What is Fentanyl? What does Fentanyl do to my body? Why is Fentanyl so dangerous? What can I do for someone who I suspect is overdosing? What are some signs and symptoms of an overdose? What can I do to help? Then he also has students ask questions to get them involved. Ms. Solis shared that some individuals in the committee have been asked to share their questions. The first question is how many people die a day of synthetic opioids? Ans: 150 die a day from synthetic opioids which are opioids that are created in a lab, man-made. The next question is What are some of the names Fentanyl is known for? Ans: Goodfellas, Great Bear, He-man, Dance Fever, Friend, China Girl, China Town, Jackpot, King Ivory, Poison, Tango, and Cash Ms. Solis shared this is important to know if you hear your kids mention these terms then you can inquire where they heard these terms, possibly social media-Facebook, Tic-Toc, etc. the drugs are advertised at a very affordable price anywhere from \$2-\$20.00 a pill and this can be very scary that the drugs are that easy to attain. Someone asked how does Narcan work. Ms. Solis said that it is an opioid antagonist and that it links up to the opioid to stop the body from having the effects of stopping all the organs down, stop the slowing of the breathing and binds with the drug so it won't cause those effects on the body and once it binds you can give CPR and it only takes a few minutes to work. Once it binds it doesn't say bind so if it starts to have the same effects then another dose can be administered. EMS average time is 6-7 minutes so hopefully you have enough time and the Narcan effects stay in the system by the time the ambulance arrives. Another question was How much fentanyl can cause an overdose? 2mg the size of 2 salt or sand grains. Drug Cartels, Criminal groups are known to be bringing in the fentanyl. It can be added to anything. It does have a bitter taste if taken orally and it doesn't have any color, but it is added to gummies. Another question is will CPR work? Ans: Yes, hopefully that will help until EMS gets there. Fentanyl is like any other drug the more you use it the more you will be able to tolerate it. For someone who has never used

drugs something as small as 2 mg can kill a person. Another question is How many people die from Fentanyl overdose? Ans: 70,000 people die a year. Another question is Can K9 dogs smell it and find it? Ans: Yes, dogs can be trained to find it. A question that came up is our dogs going to the schools. Ms. Solis said that is not her department, but she is sure that Chief has the K-9 in the district on a rotation for the different campuses. Ms. Solis said if you see someone who is very relaxed and sleepy and is not able to concentrate then it may be that they have taken an opioid since this drug does make the body relax. The more that a person increases of the drug it can cause the heart to stop or the person to stop breathing since it causes all these effects on the body. Another question was will they become addicted to it after trying it one time. Ms. Solis said that she does not think they will become addicted after one use, but they may like what they experienced and want to try it again, but you never know when they could get a deadly dose. Fentanyl is a drug that shouldn't even be tried since it is the most dangerous drug out there. Another question was should the person be taken to a facility to be weaned off the drug and deal with the consequences of them being weaned off? Ms. Solis said if they are already up to 5-10 mg of fentanyl, then they should be taken to a facility to be treated, and they can help them deal with the side effects of the drug and they may also be addicted to other drugs as well. Ms. Solis again thanked everyone for their questions and passed the meeting to the next presenter, Coach De Hoyos.

### **III. Agenda Item #2- PSJA Physical Education Department will provide information on recess and pacers.**

**Expected Outcome:** Parents will learn about recess and the fitnessgram and their purpose and benefits.

#### **a. Present the subcommittee**

Coach Arturo DeHoyos began the presentation by having everyone stand up and participate in some exercises. Coach De Hoyos said that these are exercises with academics such as math that can be done at home. The exercise you will perform depends on the answer you choose. Which would be the correct exercise? Two different math problems were provided with two different exercises to perform. The reason this demonstration was done was to show the importance of exercise and how important it is for the body and the mind. Coach De Hoyos said like the saying goes, healthy body, healthy mind. So, it is very important. The Department of Physical Education is the department represented here, and the members of the sub-committee are Leticia Gomez-President from Clover Elementary, Amanda De Leon-Vice President from Livas Elementary, Monica Villegas-Secretary from Chavez Elementary, and members Socorro Berenice Martinez from Kelly-Pharr, Martin Gow from Carman Elementary, Leslie Rojas from Ramirez Elementary, Luis Guerra from Reed & Mock Elementary. Coach DeHoyos said that you may be wondering why all the coaches of the sub-committee are all elementary coaches and the reason for that is because the foundation is the most important.

#### **b. Overview of the presentation**

Coach De Hoyos said the topics for today are Recess and Fitnessgram and now the subcommittee will be handed over the presentation.

#### **c. Recess**

##### **i. What is recess?**

Coach Gomez began by stating that the first part of the presentation was going to be on recess and said the committee may be asking why recess and she said that she would like to ask the committee if they know if recess is part of the their child's day at their school. As research has shown, recess is important, and they will be sharing that information. Coach Gomez said that elementary physical education is the foundation of physical activity and sport skills for middle school and high school. Coach Gomez said physical education is to promote healthy, well-rounded children is the goal. Recess is a fun break during the school day. Coach Gomez said that we are only one of a few school districts that give 45 minutes of lunch, before it used to be only 30 minutes and students had to be able to eat within that time and now, they have 45 minutes, and research shows that recess is important in developing the whole child. Of course, on a day like today there are different plans and there are activities such as the example everyone participated in earlier which still allows them to be moving and get blood pumping and allows them to get their energy out so they can be ready to go back to the classroom to learn. It is a

time to play and have fun outside. It keeps students physically active. It is an opportunity for students to make new friends, which is important for exercise and learning and it is important for them to be a part of a group. Coach Gomez said while it might seem like students are doing whatever they have been trained by the staff coaches or paraprofessionals in using equipment and been provided rules and what to do if someone gets hurt. Recess is a time where they have 15-20 minutes in the day where they can be kids and have fun.

ii. Purpose of recess

The goal of recess is to have fun, make friends and stay active. The students can choose what they want to do. When they are intimidating the coach then it is great to see, because then Coach Gomez says they know they are doing their job. Coach Gomez said that many games in the committee may have played, and these games are still around and will always be around because their great games which include tag; hide and seek; Simon says; red light, green light; hopscotch; jump rope; 4 squares; soccer; basketball. For many of these games all you need is creativity and their imagination and the students can make their own rules and have fun. Coach Gomez said that a foundation is laid from day one what recess looks like and what is expected of them during recess and students are taught to follow playground rules, they are taught to use equipment properly and how to put it away, the students are taught to tell a teacher if they get hurt and be aware of their surroundings, but many times they are having too much fun and they don't tell anyone and wait until later to say anything. They are also taught conflict resolution, if there is a conflict what do they do and how do they resolve it.

iii. Benefits of recess

Coach Rojas began by sharing one of the benefits of recess is how it helps our brains by giving our minds a break and then students are able to go back to class feeling fresh and they are also ready to learn, and they are also able to learn more because they are better able to focus in class. During recess students oversee themselves at this time meaning they may disagree during play and so they then learn how to fix problems on their own and become better problem-solvers which then they are able to take what they learned in recess and put it into practice in the classroom and think of solutions in class. They are also able to build on their social skills and become better communicators as well. Recess also boosts their creativity, and they do role and pretend play, and they make up games and stories which make the mind more creative. Coach Riojas said that you will see students pick up rocks and sticks and build things; this in turn gives them more ideas for writing and art and schoolwork then becomes more fun. Coach Villegas then covered another benefit which is recess and nature. Coach Villegas said that nature helps the students connect their environment with science. They are also able to connect with nature plants, insects and weather which they are able to then understand the world better and nature becomes a part of their learning. The overall goals and benefits of recess are to try new games with others, make new friends, be kind and include everyone, it helps them learn and have fun. It is beneficial emotionally, mentally, and physically.

**d. Pacers**

i. What is Fitnessgram?

Coach Guerra began by asking if anyone in the committee knew what FitnessGram is. No one on the committee, as for the parents, knows what it is. The FitnessGram is a test given by TEA for students in 3<sup>rd</sup> – 12<sup>th</sup> grade except for the students who are in athletics, those students are excluded from the test. It is not like a STARR Test that they need to be nervous about, but it is to promote a healthy lifestyle, introduce them to more exercises to improve their body as they get older. There are different components of the test which include endurance, flexibility, strength, and body composition. Coach Guerra informed the parents that students are given goals at the beginning of year, and they work hard all year to be ready for the test just how they prepare all year for the STARR Test. The tests are then submitted to TEA for the entire district. The tests that the students are checked on are the PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run) it is a 20-meter run, and they run as many laps as they can. They also are tested on the curl-up which is an abdominal test that measures abdominal strength and endurance. The push-up test measures upper body strength and endurance. The trunk lift measures trunk

extensor strength and flexibility. The sit-and-reach test measures lower back and hamstrings and the shoulder stretch measures shoulder joints and associated muscles. With the 3<sup>rd</sup> grade students, we can tell they are nervous, but we tell them that it is not a test that is going to hold them back a grade and it is our job to help them improve and all the students do end up improving by the end of the year. Coach Guerra said the STEPS program is offered at some campuses and it is at Reed & Mock Elementary for Pk-1<sup>st</sup> grade and they do have the PACER program and they do a 10-15 meter run and UTRGV follows what they are eating and see what habits they have so then later on we can then see how much they have improved up from the start to 3<sup>rd</sup> grade. Coach Gow then shared what the fitnessgram scoring system is. The goal is for students to be within the Healthy Fitness Zone (HFZ), indicating a level of fitness that reduces the risk of health problems. If students are not in the HFZ, they may need to work on their fitness to improve their health. The goal is for every student to achieve or exceed the HFZ standard by focusing on areas of improvement. The way we help the students get to this goal is that we have them work a little on the areas they need to improve before letting them play. This is important because exercise reduces the risk of health problems.

ii. Purpose of Fitnessgram

The purpose of the fitnessgram is to promote physical activity to encourage the students to be more active and understand the importance of regular exercise. It is also bringing health awareness to students and parents so they can recognize areas of fitness that may need improvement for better long-term health. Also, it is for students to know their personalized fitness goals and work on improving their scores and ultimately for them to create lifelong learning healthy habits that encourage physical activity throughout life, supporting physical, mental and emotional well-being.

iii. Benefits of Fitnessgram

Coach De Leon then shared on the benefits of the fitnessgram which includes building confidence, health monitoring, motivation and educational opportunities. The students can build their confidence in working towards the goals that have been set. Coach De Leon said that the students work on getting to their goal through warm-ups, games and activities and that builds their confidence because if they can get closer to the goal it motivates them, and they know they are closer to their goal by doing one more exercise. Coach De Leon said that she and Coach Martinez have a running club and they let kids know that they can monitor their running after school and that is also a motivation for them. Coach De Leon said that they are motivated with Friday being a time of doing an activity, for example that they want to do by working hard all week they look forward to the activity they are wanting to do on Friday. Coach De Leon said that what they learn they are then able to go and teach other students for example in Parks and Recreation they may have a student show other students how to do burpees to the students who don't know and they are able to be the example and it gets the students excited and the coaches as well knowing they are learning and going out and teaching others what they have learned. Coach De Leon shared like the parent shared parents can encourage their kids to live an active lifestyle, some students say at home they are not active, but parents need to encourage them to be active. Eating healthy is another thing that parents can do. Coach De Leon says she tells her students you can eat the snacks, but occasionally, for example, once a week. Coach De Leon said parents can limit how often students have snacks. Positive Reinforcement is very important to Coach De Leon she said that students need to be encouraged because they may feel that what they are doing is not enough. Coach De Leon said it is important to emphasize how good they are doing or even use them as an example, you will see their face light up. Coach De Leon said that parents can also communicate with teachers and find out what they are doing so parents can reinforce those skills at home. Coach De Hoyos thanked the committee again for their time

#### **IV. Next Meeting**

- a. Set next meeting date
- b. Call for agenda topics for the next meeting

**Expected Outcome:** Determine agenda topics for the next meeting

**V. Question and Committee Comments**

**SHAC MEETING DATES, TIME, HOST & LOCATION**

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

**VI. Adjournment**

Juanita Perez thanked everyone for coming. The meeting was adjourned at 3:53 p.m.



Distrito Escolar Independiente de Pharr-San Juan-Alamo  
REUNIÓN DEL CONSEJO ASESOR DE SALUD ESCOLAR  
15 de enero de 2025

**ACTA**

**I. Palabras de bienvenida y apertura**

**a. Llamada al orden**

Se abre la sesión a las 14:11 horas.

**b. Bienvenida y Presentación de Miembros e Invitados**

La Sra. Sulema Solís dio la bienvenida y agradeció a todos los que asistieron.

**c. Aprobación del Orden del Día**

La Sra. Solís informó al comité de los puntos que se discutirán en la sesión de hoy. La Sra. Solís compartió que ella es la Directora de Servicios de Salud y la Coordinadora de SHAC y compartió que el Departamento de Educación Física también compartirá en la reunión 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. La Sra. Solís agradeció a Nutrición Infantil por su presentación en la última reunión. Las actas fueron aprobadas y se publicarán en el sitio web de SHAC.

**Resultado esperado:** Informativo y aprobación de las actas de la última reunión.

**II. Punto de la agenda # 1- Los Servicios de Salud de PSJA proporcionarán información próxima sobre el crecimiento y el desarrollo, la prevención del abuso de fentanilo, la concientización sobre el envenenamiento por drogas, la influenza aviar y el Desafío Comunitario de Texas Más Saludable.**

**Resultado esperado:** Los padres serán informados de los materiales y requisitos de crecimiento y desarrollo del estado y aprenderán sobre la prevención del abuso de fentanilo y la concientización sobre el envenenamiento por drogas, la influenza aviar y el Desafío Comunitario de Texas Más Saludable.

La Sra. Solís comenzó compartiendo con el comité sobre el Desafío Comunitario de Texas Más Saludable, anteriormente conocido como It's Time Texas. La Sra. Solís informó al comité que PSJA ha sido ganadora 4 años consecutivos. Se trata de una competencia gratuita de ocho semanas que une a los tejanos para construir un Texas más saludable. Para todos los tejanos. Para todos los niveles de salud. La Sra. Solís animó al comité a registrarse y descargar la aplicación y a inscribirse bajo la PSJA del distrito escolar y a seleccionar al menos una de las escuelas a las que asisten los niños. La Sra. Solís informó al comité que el distrito tendrá muchos eventos a lo largo de las 8 semanas del desafío y los animó a unirse.

La Sra. Solís informó al comité que el Dr. Elías, Superintendente de Escuelas, le pidió a la Sra. Solís que compartiera información con los padres, estudiantes y personal sobre la gripe aviar. La Sra. Solís informó al comité que la influenza aviar se refiere a la enfermedad causada por la infección con los virus de la influenza aviar tipo A. Se han reportado 66 casos en los EE. UU. Los virus se propagan naturalmente entre las aves acuáticas silvestres de todo el mundo y pueden infectar a las aves de corral domésticas, otras aves y especies animales. Los virus de la influenza aviar normalmente no infectan a los seres humanos, sin embargo, ocasionalmente ocurren infecciones humanas con los virus de la influenza aviar. La Sra. Solís compartió que, si bien no existe una vacuna contra la influenza aviar, se recomienda encarecidamente vacunarse contra la influenza para protegerse en caso de que contraiga la gripe aviar y mute a algo mucho peor. Se recomienda a todos que se vacunen contra la gripe si trabajan con aves o vida silvestre. La gripe aviar se propaga a partir de aves, ganado u otros animales enfermos con gripe aviar o, potencialmente, de una persona infectada por gripe aviar. Las personas se infectan a través del contacto directo sin protección o al respirar el virus en el aire o el polvo, o al tocar superficies contaminadas con mucosa, saliva o heces de aves infectadas y luego tocarse los ojos, la boca o la nariz. Si encuentra un ave muerta, por favor no la toque, pero llame a la línea directa gratuita de aves enfermas del USDA: 1-866-536-7593 o a la Comisión de Salud Animal de Texas, las 24 horas: 1-800-550-8242 o si encuentra 5 o más en un solo lugar llame al Departamento de Parques y Vida Silvestre de Texas al 512-389-4848, o a su veterinario. Muchos de nuestros

estudiantes tienen ganado y a veces los niños tienen gallinas en casa, 6 de nuestras escuelas tienen gallinas en las escuelas. Lavarse las manos es muy importante. Estamos en comunicación muy cercana con el Condado de Hidalgo y seguimos muy de cerca a los CDC. La vacuna contra la gripe es gratuita para cualquier persona que se ocupe del ganado o las aves. Las clínicas se llevarán a cabo en los Servicios de Salud en los próximos días. También se han colocado carteles en la granja agrícola para que todos sepan cuál es la mejor manera de protegerse. La Sra. Solís preguntó si alguien tenía preguntas, un padre preguntó si hay algún tipo de requisito para recibir la vacuna contra la gripe. Solís dijo que si usted dice que trabaja con animales, se le administrará la vacuna contra la gripe. Una vez más, la Sra. Solís dijo que no hay nada de qué alarmarse, sino que solo queremos proteger a nuestros estudiantes y personal. La Sra. Solís respondió a otra pregunta que se hizo sobre cómo los padres se enterarían de esta información. La Sra. Solís informó al comité que la información se compartirá con todos, a través del canal de YouTube de PSJA, ya que todas las reuniones se graban y se ponen a disposición a través de YouTube, también la información se compartirá con todos los maestros de agricultura para que luego puedan compartirla con los estudiantes también. La Sra. Solís dijo que los carteles indican qué es la gripe aviar y cómo protegerse, e informó al comité que se está ordenando más equipo de protección del estado para poder proporcionar guantes y desinfectantes de manos para tener disponibles en la Granja Agrícola y en las 6 escuelas primarias que tienen pollos. La Sra. Solís dijo que se envió una carta con respecto a las enfermedades respiratorias ya que todavía tenemos COVID y gripe y debemos proteger a nuestros estudiantes y alentar a los estudiantes y al personal a quedarse en casa cuando estén enfermos, especialmente cuando tengan fiebre alta, una vez que disminuya, puedan regresar. A continuación, la Sra. Solís presentó el siguiente tema compartiendo la definición de la Organización Mundial de la Salud de Educación Sexual Integral, que establece que proporciona a los jóvenes información precisa y apropiada para su edad sobre la sexualidad y su salud sexual y reproductiva, que es fundamental para su salud y supervivencia. La Sra. Solís informó al comité que esta enseñanza se está proporcionando a todos los estudiantes de primaria en 4º y 5º grado y en la escuela intermedia en 6º o 7º grado, dependiendo de lo que el director y la enfermera consideren más apropiado para su escuela y el consentimiento de los padres. La única información que se discute es los cambios que los estudiantes verán en sus cuerpos, y ayuda a evitar consecuencias negativas para la salud, pueden comunicarse sobre su sexualidad y salud sexual, comprender las relaciones saludables y no saludables, comprender, valorar y sentir autonomía sobre sus cuerpos y respetar los derechos de los demás a la autonomía corporal. Es un respeto que sepan que cada uno crece y cambia de manera diferente. Es por eso que enseñamos a los estudiantes esta clase porque es importante para nosotros que conozcan y entiendan los cambios que están ocurriendo en su cuerpo. Si desea ver el material, puede llamar a los Servicios de Salud para que se le puedan enviar los enlaces, y es una buena conversación para usted y su hijo. La Sra. Solís animó a los padres a todos sus hijos a participar en estas clases para que puedan aprender. La Sra. Solís respondió a una pregunta sobre qué videos ven los estudiantes, la Sra. Solís informó al comité que los videos son apropiados para las edades de los estudiantes y son los mismos que el distrito proporciona a las escuelas por el Departamento de Servicios de Salud de PSJA. Los consentimientos que se envían a los padres optan por participar o excluirse y, si el padre no indica que no, su hijo podrá sentarse en la clase y ver el video. Texas requiere que el curso se centre principalmente en la abstinencia, pero las clases que ofrecemos se centran principalmente en los cambios que tienen lugar en sus cuerpos y lo que experimentarán con esos cambios, esto es principalmente las preguntas que tienen los estudiantes también.

Luego, la Sra. Solís comenzó el tema del abuso de fentanilo compartiendo con el comité que la 88ª Legislatura de Texas aprobó legislación para crear conciencia sobre los envenenamientos por fentanilo y promover los esfuerzos de prevención. Específicamente, los estudiantes y las familias deben saber que otras drogas pueden contener un nivel mortal de fentanilo. No se puede ver, saborear ni oler. Es casi imposible saber si otra droga está mezclada con fentanilo a menos que se pruebe con una tira reactiva de fentanilo. "One Pill Kills" se establece en todo el estado para educar a los tejanos sobre cómo prevenir, reconocer y revertir los envenenamientos por fentanilo. La legislatura también pide al comité SHAC que recomiende a la junta escolar qué grados deben comenzar los estudiantes con educación sobre la concientización sobre el

fentanilo y el envenenamiento. Otra parte de la ley establece que debe haber instrucción anual basada en la investigación para los grados 6-12 sobre la prevención del abuso de fentanilo y la concientización sobre el envenenamiento por drogas. La instrucción debe incluir la prevención del suicidio, la prevención del abuso y la adicción al fentanilo, el conocimiento de los recursos locales y el acceso a esos recursos, la educación para la salud que incluya información sobre el uso y abuso de sustancias, incluido el uso y abuso de sustancias entre los jóvenes. Actualmente el Departamento de Servicios de Salud de nuestro distrito ha hecho un power point y el Sr. Mario Flores se comunica con los directores y ellos le informan a qué grupo de estudiantes presentar y cuándo y cuánto tiempo tiene para presentar la información. Esto es lo que está haciendo los Servicios de Salud; El departamento de policía y el departamento de consejería también están haciendo su parte. La Sra. Solís informó al comité que los Servicios de Salud querían proporcionar la presentación y la presentarán tal como se presenta a los estudiantes. La presentación comienza con un video testimonial. El Sr. Flores informó al comité que comienza diciéndoles a los estudiantes que uno de los puntos del video es que "una pastilla mata" 2 mg, que son 2 granos de sal, puede ser una dosis letal y puede matar a una persona. Dice que nuestros estudiantes no saben eso. El otro punto del video son las redes sociales. La madre en el video dijo que su hijo compró la píldora en las redes sociales. Luego, el Sr. Flores preguntó al comité cuántos monitorean las cuentas de redes sociales de sus hijos. Si los padres monitorean sus cuentas de redes sociales, es bueno porque encuentran todo en las redes sociales. El Sr. Flores pregunta a los estudiantes si reportan lo que ven en las redes sociales y ellos dicen que no, él los anima a denunciar para ayudar a los estudiantes. Luego, el Sr. Flores informa a los estudiantes sobre el fentanilo. El fentanilo es una potente droga opioide sintética aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos para su uso como analgésico (alivio del dolor) y anestésico. Los opioides son un tipo de medicamento que se usa para reducir el dolor intenso de manera segura cuando se recetan y se toman según las indicaciones de un médico. El fentanilo produce efectos como: relajación, alivio del dolor, sedación, confusión, somnolencia, mareos, náuseas, vómitos y depresión respiratoria. Sin embargo, el uso indebido de opioides recetados puede ponerlo en riesgo de dependencia física, adicción, sobredosis y muerte. El uso indebido de sus medicamentos significa tomar más de lo que le recetaron, tomar el medicamento de otra persona o cualquier uso no médico. No se puede ver, saborear ni oler. Es casi imposible saber si una droga está mezclada con fentanilo a menos que se pruebe con una tira reactiva de fentanilo. Luego, el Sr. Flores declaró que luego pregunta a los estudiantes si saben lo que significa cordado. Muchos estudiantes dicen que no saben lo que significa cordón. Luego, el Sr. Flores les explica que convierten el fentanilo en forma líquida y luego cubren el dulce, el cigarrillo, etc. con él y luego el producto se vende y la persona que lo compra no tiene idea de que el dulce está mezclado y termina teniendo envenenamiento por fentanilo. Los jóvenes están comprando vaporizadores, dulces, etc. y piensan que solo tiene THC, pero termina teniendo fentanilo. Queremos educar a nuestros estudiantes para que sepan cuán mortal es este medicamento y cómo 2 mg pueden matarlos al instante. La Sra. Solís compartió que el fentanilo está aprobado por la FDA como analgésico (alivio del dolor) y anestésico, pero solo cuando se usa adecuadamente y bajo la supervisión adecuada de profesionales médicos. Solís dijo que tal vez alguien ya lo ha probado y no se le dio una dosis letal de la droga, pero la próxima vez, si recibe una dosis letal, puede morir instantáneamente. Luego, Flores compartió que los narcotraficantes están disfrazando píldoras que incluyen cantidades peligrosas de fentanilo para que parezcan medicamentos recetados legítimos, e incluso dulces para dirigirse a los niños. Se está agregando a otras drogas ilegales como la heroína, la cocaína y las píldoras falsificadas. Es posible que los menores no tengan idea de que la sustancia que están tomando contiene fentanilo. El fentanilo está ampliamente disponible en forma de píldoras, polvos, parches recetados, aerosoles nasales, gotas para los ojos, vaporizadores y dulces. El fentanilo está afectando a las personas con y sin trastornos por consumo de sustancias. "Los únicos medicamentos seguros son los que provienen de profesionales médicos autorizados y acreditados. La DEA advierte que las píldoras compradas fuera de una farmacia autorizada son ilegales, peligrosas y potencialmente letales". El Sr. Flores pregunta a los estudiantes si van a México con sus padres a comprar medicamentos, muchos dicen que sí y dicen que les dirán que tienen Xanax, etc., pero los medicamentos que compran no pueden estar seguros de si ese es realmente el medicamento que están

comprando o si ha sido mezclado con algo. Luego, el Sr. Flores compartió una imagen que muestra cuán poca cantidad se necesita para ser letal del fentanilo. El fentanilo está tan concentrado que cuando las personas lo usan en casa, pueden sufrir una sobredosis accidental muy fácilmente. Las sobredosis de opioides son peligrosas porque provocarán una depresión respiratoria grave (respiración lenta). La respiración lenta puede cortar el oxígeno al cerebro y otros órganos del cuerpo y, sin oxígeno, el cuerpo no puede sobrevivir por mucho tiempo.

Incluso con una respuesta rápida, alguien puede sufrir daño cerebral a largo plazo. El Sr. Flores informa a los estudiantes que esta droga afectará su cerebro, corazón y pulmones de inmediato. El Sr. Flores dijo que los estudiantes le preguntan qué pueden hacer, y él les dice que pueden llamar al 911, saber dónde están los DEA en el campus y obtener ayuda lo más rápido posible. El Sr. Flores les dice que si ven a alguien en el piso lo toma en serio y obtiene ayuda de inmediato, cada segundo es crucial, cuanto más rápido esa persona pueda obtener ayuda, mejor resultado tendrá. Les dice a los estudiantes, especialmente en la escuela secundaria, que los estudiantes piensan que es una broma si ven a alguien en el piso, pero el Sr. Flores les dice que no se sabe si una persona tiene una condición médica o está en el piso debido a una sobredosis, es fundamental tomar cada situación en serio. Un padre preguntó cuánto más potente es el fentanilo que la morfina. Solís dijo que es 50 veces más fuerte que la morfina. El Sr. Flores dijo que las siguientes son las señales para buscar una sobredosis de fentanilo: respiración lenta, superficial o nula; dificultad para despertar, letargo extremo; piel pálida; pulso débil; pérdida del conocimiento; sonidos de asfixia o gorgoteo con la respiración; piel fría y húmeda; labios y uñas azules; aspecto flácido o sin vida; Pupilas pequeñas y "puntiagudas". El Sr. Flores comparte con los estudiantes lo que pueden hacer si entran en contacto con el fentanilo. El fentanilo puede ser absorbido por el cuerpo a través del contacto con la piel. La absorción a través de la piel puede contribuir a la toxicidad (sistémica) en todo el cuerpo. La absorción aumenta con la temperatura de la piel. El lavado con agua y jabón es adecuado para eliminar el fentanilo de la piel contaminada. Los desinfectantes de manos y los agentes de limpieza pueden aumentar la absorción de fentanilo y no deben usarse. Si cree que alguien tiene una sobredosis, llame al 911 de inmediato, administre naloxona o Narcan si está disponible. Trate de mantener a la persona despierta y respirando. Acueste a la persona de lado para evitar que se ahogue. Quédate con ellos hasta que llegue la ayuda. Como distrito, el Sr. Flores compartió que los Servicios de Salud proporcionaron Narcan a todas las escuelas. Nuestro departamento de policía y enfermeras tienen el Narcan disponible. Si creemos que el estudiante está mostrando signos de una sobredosis, vamos a usar el Narcan de inmediato. Si alguien se está ahogando con su vómito, lo pondremos de lado y llamaremos a la enfermera de inmediato. El Sr. Flores compartió que Narcan se puede comprar en farmacias por menos de \$50.00. Luego, el Sr. Flores repasó los pasos sobre cómo administrar Narcan. La Sra. Solís informó al comité que las drogas en México no están reguladas y que por eso puede ser peligroso obtener medicamentos en México. La Sra. Solís compartió que Narcan es un medicamento de reversión para una sobredosis de opioides y si la sobredosis no fue un opioide, no les causará daño y se administrará si se sospecha que es una sobredosis de opioides. La Sra. Solís compartió que el Sr. Flores lleva lápices y un centavo con unos granos de sal para que los estudiantes puedan ver y sentir cuán pequeña es la cantidad que se necesita que pueda ser letal. Lo que más podemos hacer, además de educar, es la denuncia anónima a través de la "aplicación StopIt" de PSJA ISD que fue creada por nuestro Departamento de Tecnología de PSJA. A través de esta aplicación, los estudiantes pueden informar cualquier actividad sospechosa que puedan ver, y queremos informar a nuestros padres de esta aplicación también para que puedan informar a sus hijos sobre ella también y alentarlos a usarla. Luego, las notificaciones se envían a la administración del campus y a la administración del distrito para que puedan dar seguimiento a la información que se proporcionó. El Sr. Flores también informa a los estudiantes sobre las consecuencias de poseer fentanilo en Texas dependiendo de la cantidad de droga, las multas y la pena de prisión que puedan hacer, lo que podría afectar su vida para siempre. Luego, el Sr. Flores también tiene un cuestionario que les da a los estudiantes con las siguientes preguntas: ¿Qué es el fentanilo? ¿Qué le hace el fentanilo a mi cuerpo? ¿Por qué es tan peligroso el fentanilo? ¿Qué puedo hacer por alguien que sospecho que tiene una sobredosis? ¿Cuáles son algunos signos y síntomas de una sobredosis? ¿Qué puedo hacer para ayudar?

Luego, también les pide a los estudiantes que hagan preguntas para que participen. La Sra. Solís compartió que se ha pedido a algunas personas del comité que compartan sus preguntas. La primera pregunta es ¿cuántas personas mueren al día a causa de los opioides sintéticos? Respuesta: 150 mueren al día a causa de los opioides sintéticos, que son opioides que se crean en un laboratorio, hechos por el hombre. La siguiente pregunta es: ¿Cuáles son algunos de los nombres por los que se conoce al fentanilo? Respuesta: Goodfellas, Great Bear, He-man, Dance Fever, Amigo, China Girl, China Town, Jackpot, King Ivory, Poison, Tango y Cash. La Sra. Solís compartió esto es importante saber si escucha a sus hijos mencionar estos términos, entonces puede preguntar dónde escucharon estos términos, posiblemente en las redes sociales: Facebook, Tic-Toc, etc. los medicamentos se anuncian a un precio muy asequible entre \$ 2 y \$ 20.00 por píldora y esto puede ser muy aterrador que las drogas sean eso Fácil de conseguir. Alguien preguntó cómo funciona Narcan. Solís dijo que es un antagonista de los opioides y que se conecta con el opioide para evitar que el cuerpo tenga los efectos de detener todos los órganos, detener la ralentización de la respiración y se une con la droga para que no cause esos efectos en el cuerpo y una vez que se une, se puede dar RCP y solo toma unos minutos hacer efecto. Una vez que se une, no dice unirse, por lo que si comienza a tener los mismos efectos, se puede administrar otra dosis. El tiempo promedio de EMS es de 6 a 7 minutos, por lo que es de esperar que tenga suficiente tiempo y que los efectos de Narcan permanezcan en el sistema para cuando llegue la ambulancia. Otra pregunta fue: ¿Cuánto fentanilo puede causar una sobredosis? 2 mg del tamaño de 2 granos de sal o arena. Se sabe que los cárteles de la droga y los grupos criminales traen el fentanilo. Se puede agregar a cualquier cosa. Tiene un sabor amargo si se toma por vía oral y no tiene ningún color, pero se agrega a las gomitas. Otra pregunta es: ¿funcionará la RCP? Respuesta: Sí, espero que eso ayude hasta que llegue EMS allí. El fentanilo es como cualquier otra droga: cuanto más lo uses, más podrás tolerarlo. Para alguien que nunca ha consumido drogas, algo tan pequeño como 2 mg puede matar a una persona. Otra pregunta es ¿Cuántas personas mueren por sobredosis de fentanilo? Respuesta: 70.000 personas mueren al año. Otra pregunta es: ¿Pueden los perros K9 olerlo y encontrarlo? Respuesta: Sí, los perros pueden ser entrenados para encontrarlo. Una pregunta que surgió es que nuestros perros van a las escuelas. La Sra. Solís dijo que ese no es su departamento, pero está segura de que el Jefe tiene el K-9 en el distrito en una rotación para las diferentes escuelas. Solís dijo que si ves a alguien que está muy relajado y somnoliento y no puede concentrarse, entonces puede ser que haya tomado un opioide, ya que este medicamento hace que el cuerpo se relaje. Cuanto más aumenta una persona la droga, puede hacer que el corazón se detenga o que la persona deje de respirar, ya que causa todos estos efectos en el cuerpo. Otra pregunta era si se volverían adictos a él después de probarlo una vez. Solís dijo que no cree que se vuelvan adictos después de un uso, pero puede que les guste lo que experimentaron y quieran volver a intentarlo, pero nunca se sabe cuándo podrían obtener una dosis mortal. El fentanilo es una droga que ni siquiera debería probarse, ya que es la droga más peligrosa que existe. Otra pregunta era si se debía llevar a la persona a un centro para que dejara la droga y lidiara con las consecuencias de que se le quitara. Solís dijo que si ya tienen entre 5 y 10 mg de fentanilo, entonces deben ser llevados a un centro para recibir tratamiento, y pueden ayudarlos a lidiar con los efectos secundarios de la droga y también pueden ser adictos a otras drogas. La Sra. Solís nuevamente agradeció a todos por sus preguntas y pasó la reunión al siguiente presentador, el entrenador De Hoyos.

### **III. Punto del Agenda #2- El Departamento de Educación Física de PSJA proporcionará información sobre el recreo y los marcapasos.**

**Resultado esperado:** Los padres aprenderán sobre el recreo y el fitnessgram y su propósito y beneficios.

#### **a. Presentar el subcomité**

El entrenador Arturo DeHoyos comenzó la presentación haciendo que todos se pusieran de pie y participaran en algunos ejercicios. El entrenador De Hoyos dijo que estos son ejercicios con lo académico como las matemáticas que se pueden hacer en casa. El ejercicio que realizarás depende de la respuesta que elijas. ¿Cuál sería el ejercicio correcto? Se proporcionaron dos problemas matemáticos diferentes con dos ejercicios diferentes para realizar. La razón por la que se hizo esta demostración fue

para mostrar la importancia del ejercicio y lo importante que es para el cuerpo y la mente. El entrenador De Hoyos dijo como dice el refrán, cuerpo sano, mente sana. Por lo tanto, es muy importante. El Departamento de Educación Física es el departamento representado aquí, y los miembros del subcomité son Leticia Gómez, Presidenta de la Escuela Primaria Clover, Amanda De León, Vicepresidenta de la Escuela Primaria Livas, Mónica Villegas, Secretaria de la Escuela Primaria Chávez, y los miembros Socorro Berenice Martínez de Kelly-Pharr, Martin Gow de la Escuela Primaria Carman, Leslie Rojas de la Escuela Primaria Ramírez, Luis Guerra de la Escuela Primaria Reed & Mock. El entrenador DeHoyos dijo que es posible que se pregunte por qué todos los entrenadores del subcomité son todos entrenadores de primaria y la razón de eso es porque la base es lo más importante.

**b. Resumen de la presentación**

El entrenador De Hoyos dijo que los temas de hoy son Recreo y Fitnessgram y ahora se entregará la presentación al subcomité.

**c. Receso**

i. ¿Qué es el recreo?

La entrenadora Gómez comenzó diciendo que la primera parte de la presentación iba a ser en el recreo y dijo que el comité podría estar preguntando por qué el recreo y dijo que le gustaría preguntar al comité si saben si el recreo es parte del día de su hijo en su escuela. Como ha demostrado la investigación, el recreo es importante y compartirán esa información. El entrenador Gómez dijo que la educación física primaria es la base de la actividad física y las habilidades deportivas para la escuela intermedia y secundaria. El entrenador Gómez dijo que el objetivo es promover niños sanos y completos. El recreo es un descanso divertido durante la jornada escolar. El entrenador Gomez dijo que somos solo uno de los pocos distritos escolares que dan 45 minutos de almuerzo, antes solía ser solo 30 minutos y los estudiantes tenían que poder comer dentro de ese tiempo y ahora, tienen 45 minutos, y las investigaciones muestran que el recreo es importante en el desarrollo integral del niño. Por supuesto, en un día como hoy hay diferentes planes y hay actividades como el ejemplo en el que todos participaron antes, lo que todavía les permite estar en movimiento y hacer que la sangre bombee y les permite sacar su energía para que puedan estar listos para volver al aula a aprender. Es un momento para jugar y divertirse al aire libre. Mantiene a los estudiantes físicamente activos. Es una oportunidad para que los estudiantes hagan nuevos amigos, lo cual es importante para el ejercicio y el aprendizaje, y es importante que sean parte de un grupo. El entrenador Gómez dijo que si bien podría parecer que los estudiantes están haciendo lo que sea, han sido entrenados por el personal, los entrenadores o los paraprofesionales en el uso del equipo y se les han proporcionado reglas y qué hacer si alguien se lastima. El recreo es un momento en el que tienen entre 15 y 20 minutos al día en los que pueden ser niños y divertirse.

ii. Finalidad del receso

El objetivo del recreo es divertirse, hacer amigos y mantenerse activo. Los estudiantes pueden elegir lo que quieren hacer. Cuando están intimidando al entrenador, entonces es genial verlo, porque entonces el entrenador Gómez dice que saben que están haciendo su trabajo. El entrenador Gómez dijo que se pueden haber jugado muchos juegos en el comité, y estos juegos todavía están y siempre estarán presentes porque sus grandes juegos que incluyen etiqueta; Escondite; Simón dice; luz roja, luz verde; rayuela; saltar la cuerda; 4 cuadrados; fútbol; baloncesto. Para muchos de estos juegos, todo lo que se necesita es creatividad e imaginación y los estudiantes pueden hacer sus propias reglas y divertirse. El entrenador Gómez dijo que desde el primer día se establecen los cimientos de cómo se ve el recreo y lo que se espera de ellos durante el recreo y se les enseña a los estudiantes a seguir las reglas del patio de recreo, se les enseña a usar el equipo correctamente y cómo guardarlo, se les enseña a los estudiantes a decirle a un maestro si se lastiman y estar atentos a su entorno, Pero muchas veces se están divirtiendo demasiado y no se lo dicen a nadie y esperan hasta más tarde para decir algo. También se les enseña resolución de conflictos, si hay un conflicto, qué hacen y cómo lo resuelven.

iii. Beneficios del recreo

El entrenador Rojas comenzó compartiendo que uno de los beneficios del recreo es cómo ayuda a nuestro cerebro al darle un descanso a nuestra mente y luego los estudiantes pueden regresar a clase sintiéndose frescos y también están listos para aprender, y también pueden aprender más porque pueden concentrarse mejor en clase. Durante el recreo, los estudiantes se supervisan a sí mismos en este momento, lo que significa que pueden estar en desacuerdo durante el juego, por lo que luego aprenden a solucionar problemas por sí mismos y se convierten en mejores solucionadores de problemas, lo que luego pueden tomar lo que aprendieron en el recreo y ponerlo en práctica en el aula y pensar en soluciones en clase. También son capaces de desarrollar sus habilidades sociales y convertirse en mejores comunicadores. El recreo también aumenta su creatividad, y hacen juegos de rol y de simulación, e inventan juegos e historias que hacen que la mente sea más creativa. El entrenador Riojas dijo que se verá a los estudiantes recoger piedras y palos y construir cosas; Esto, a su vez, les da más ideas para la escritura, el arte y las tareas escolares y luego se vuelve más divertido. Luego, el entrenador Villegas abordó otro beneficio que es el recreo y la naturaleza. El entrenador Villegas dijo que la naturaleza ayuda a los estudiantes a conectar su entorno con la ciencia. También son capaces de conectar con la naturaleza, las plantas, los insectos y el clima, con lo que pueden entender mejor el mundo y la naturaleza se convierte en parte de su aprendizaje. Los objetivos y beneficios generales del recreo son probar nuevos juegos con otros, hacer nuevos amigos, ser amable e incluir a todos, les ayuda a aprender y divertirse. Es beneficioso emocional, mental y físicamente.

**d. Pacers**

i. ¿Qué es Fitnessgram?

El entrenador Guerra comenzó preguntando si alguien en el comité sabía qué es FitnessGram. Nadie en el comité, en cuanto a los padres, sabe lo que es. El FitnessGram es una prueba dada por TEA para estudiantes de 3<sup>er</sup> a 12<sup>er</sup> grado, excepto para los estudiantes que están en atletismo, esos estudiantes están excluidos de la prueba. No es como una prueba STARR por la que deben estar nerviosos, sino que es para promover un estilo de vida saludable, introducirlos a más ejercicios para mejorar su cuerpo a medida que envejecen. Hay diferentes componentes de la prueba que incluyen resistencia, flexibilidad, fuerza y composición corporal. El entrenador Guerra informó a los padres que a los estudiantes se les dan metas al comienzo del año, y trabajan arduamente todo el año para estar listos para el examen de la misma manera que se preparan todo el año para el examen STARR. Luego, las pruebas se envían a TEA para todo el distrito. Las pruebas a las que se revisan los alumnos son la PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run) es una carrera de 20 metros, y corren tantas vueltas como pueden. También se prueban en el curl-up, que es una prueba abdominal que mide la fuerza y la resistencia abdominal. La prueba de flexiones mide la fuerza y la resistencia de la parte superior del cuerpo. El elevador del tronco mide la fuerza y la flexibilidad del extensor del tronco. La prueba de sentarse y alcanzar mide la parte baja de la espalda y los isquiotibiales, y el estiramiento del hombro mide las articulaciones del hombro y los músculos asociados. Con los alumnos de 3<sup>er</sup> de primaria, nos damos cuenta de que están nerviosos, pero les decimos que no es una prueba que les vaya a retrasar una nota y que es nuestro trabajo ayudarles a mejorar y todos los alumnos terminan mejorando a final de curso. El entrenador Guerra dijo que el programa STEPS se ofrece en algunas escuelas y está en la Escuela Primaria Reed & Mock para Pk-1er grado y tienen el programa PACER y hacen una carrera de 10 a 15 metros y UTRGV sigue lo que están comiendo y ver qué hábitos tienen para que más adelante podamos ver cuánto han mejorado desde el comienzo hasta el tercer grado. Luego, el entrenador Gow compartió qué es el sistema de puntuación fitnessgram. El objetivo es que los estudiantes estén dentro de la Zona de Condición Física Saludable (HFZ), lo que indica un nivel de condición física que reduce el riesgo de problemas de salud. Si los estudiantes no están en la HFZ, es posible que necesiten trabajar en su estado físico para mejorar su salud. El objetivo es que cada estudiante alcance o supere el estándar HFZ enfocándose en las áreas de mejora. La forma en que ayudamos a los estudiantes a llegar a este objetivo es que les hacemos trabajar un poco en las áreas que

necesitan mejorar antes de dejarlos jugar. Esto es importante porque el ejercicio reduce el riesgo de problemas de salud.

ii. Propósito de Fitnessgram

El propósito del fitnessgram es promover la actividad física para alentar a los estudiantes a ser más activos y comprender la importancia del ejercicio regular. También está creando conciencia sobre la salud entre los estudiantes y los padres para que puedan reconocer las áreas de la condición física que pueden necesitar mejoras para una mejor salud a largo plazo. Además, es para que los estudiantes conozcan sus objetivos de acondicionamiento físico personalizados y trabajen para mejorar sus puntajes y, en última instancia, para que creen hábitos saludables de aprendizaje permanente que fomenten la actividad física durante toda la vida, apoyando el bienestar físico, mental y emocional.

iii. Beneficios de Fitnessgram

Luego, el entrenador De León compartió los beneficios del fitnessgram, que incluye el desarrollo de la confianza, el monitoreo de la salud, la motivación y las oportunidades educativas. Los estudiantes pueden desarrollar su confianza para trabajar hacia los objetivos que se han establecido. El entrenador De León dijo que los estudiantes trabajan en llegar a su meta a través de calentamientos, juegos y actividades y eso les genera confianza porque si pueden acercarse a la meta los motiva, y saben que están más cerca de su meta haciendo un ejercicio más. La entrenadora De León dijo que ella y la entrenadora Martínez tienen un club de corredores y les hacen saber a los niños que pueden monitorear su carrera después de la escuela y eso también es una motivación para ellos. El entrenador De León dijo que están motivados con el viernes como un momento para hacer una actividad, por ejemplo, que quieren hacer trabajando duro toda la semana que esperan con ansias la actividad que quieren hacer el viernes. El entrenador De León dijo que lo que aprenden luego pueden ir y enseñar a otros estudiantes, por ejemplo, en Parques y Recreación, pueden hacer que un estudiante les muestre a otros estudiantes cómo hacer burpees a los estudiantes que no saben y pueden ser el ejemplo y hace que los estudiantes se emocionen y los entrenadores también sepan que están aprendiendo y saliendo y enseñando a otros lo que han aprendido. El entrenador De León compartió que al igual que los padres pueden alentar a sus hijos a vivir un estilo de vida activo, algunos estudiantes dicen que en casa no son activos, pero los padres deben alentarlos a ser activos. Comer sano es otra cosa que los padres pueden hacer. La entrenadora De León dice que les dice a sus estudiantes que pueden comer los bocadillos, pero de vez en cuando, por ejemplo, una vez a la semana. El entrenador De León dijo que los padres pueden limitar la frecuencia con la que los estudiantes comen bocadillos. El refuerzo positivo es muy importante para la entrenadora De León, dijo que los estudiantes necesitan ser alentados porque pueden sentir que lo que están haciendo no es suficiente. El entrenador De León dijo que es importante enfatizar lo bien que lo están haciendo o incluso usarlos como ejemplo, verás que se les ilumina la cara. El entrenador De León dijo que los padres también pueden comunicarse con los maestros y averiguar qué están haciendo para que los padres puedan reforzar esas habilidades en casa. El entrenador De Hoyos agradeció nuevamente al comité por su tiempo

**IV. Próxima reunión**

- a. Establecer la fecha de la próxima reunión
- b. Convocatoria de temas del orden del día de la próxima reunión

**Resultado esperado:** Determinar los temas de la agenda para la próxima reunión

**V. Preguntas y comentarios del Comité**

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

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

**VI. Aplazamiento**

Juanita Pérez agradeció a todos por asistir. Se levanta la sesión a las 3:53 pm.