

SCHOOL HEALTH ADVISORY COUNCIL MEETING MINUTES

Wednesday, October 16, 2024

9:00 a.m.

Welcome/Introductions

Ms. Maria Juarez, current SHAC President, welcomed the meeting members in attendance. The meeting was recorded for future use. A light breakfast was served, and Ms. Aurora Hurtado offered a blessing. The meeting presentation was Therapy 101: You Matter.

New Business

Ms. Teresa Rainer, District Lead Nurse noted as of August 7, 2024, no over the counter (OTC) products may be administered to students without a doctor's note and parent's authorizing signature. Also, the anti-overdose drug Narcan is available on most GPISD campuses. Additionally, SHAC is required to have a policy in place for wellness and health services in the district. An updated policy will be available at the next meeting.

Meeting Highlights

Ms. Curby Rogers-Mitchell, LPC-S was the first speaker. She invited the group to do a calming breathing exercise, a sort of "check-in." What is therapy and self-care? Self-care is the process of taking care of yourself with behaviors that promote physical, emotional and relational wellness. It can be spiritual to feel grounded, physical through exercise or intellectual through knowledge. How would someone know when it is time to seek therapy? Members of the group were asked to give their own definition of mental health. Everyone may take action steps to improve their mental health. For a variety of reasons, there are misconceptions and stigmas surrounding our mental health. Mental health is defined as a state of well-being in which we realize our potential and abilities and can cope with the normal stresses of life. The term does not only apply to individuals with diagnosable disorders. There is a difference in core issue and core meaning. The first is the negative belief that we have about ourselves that *feels* true. The latter refers to the positive belief that we have about ourselves that *is* true. The question was presented: what does therapy mean? According to the National Institute of Mental Health, psychotherapy refers to a variety of treatments that aim to help a person identify and change troubling emotions, thoughts and behaviors. It can sometimes be called "talk therapy." Most psychotherapy takes place when a licensed mental health professional and a patient meet one-on-one or with other patients in a group. An important step is determining when to seek therapy. This may be when someone has trouble regulating thoughts, emotions and behaviors. When we find ourselves unable to cope healthily with these, it may be time to seek help. Some directions to find a therapist may be via insurance providers, primary care physician or an employee assistance program. There was a brief Questions & Answers discussion.

Ms. Jennifer Rodriguez of Legacy School-based Health, briefly spoke of the availability of student care in four GPISD campuses. She may be reached at (281) 628-2050 or jrodriguez8@legacycommunityhealth.org.

The April 2024 SHAC meeting minutes were presented for review. Mr. Lawrence Simmons made a motion to accept the minutes; Ms. Aurora Hurtado seconded the motion, and the minutes were accepted. The remaining SHAC meetings will be Wednesday, December 11, 2024, Wednesday, February 19, 2025 and Wednesday, April 9, 2025.

Adjournment

Ms. Rainer thanked all participants in attendance. She asked the group to fill out the survey included in our meeting packet for future topics. The meeting adjourned at 10:05 a.m.

MINUTOS DE LA JUNTA DEL CONSEJO CONSULTIVO DE LA SALUD ESCOLAR

miércoles, 16 de octubre de 2024

9:00 a.m.

Bienvenida/Presentaciones

La Sra. María Juárez, actual presidenta del SHAC, dio la bienvenida a los miembros que asistieron a la junta. La junta fue grabada para referencia en el futuro. Se sirvió un desayuno ligero, y la Sra. Aurora Hurtado ofreció la bendición de los alimentos. El tema de la presentación fue Terapia 101: Usted Importa.

Orden del día

La Sra. Teresa Rainer, Jefa de Enfermeras del Distrito, señaló que, a partir del 7 de agosto de 2024, no se pueden administrar productos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) a los estudiantes sin una nota del médico y la firma de autorización de los padres. También, el medicamento *Narcan* que se usa contra la sobredosis está disponible en la mayoría de los planteles escolares de GPISD. Además, SHAC debe tener una política vigente para los servicios de bienestar y salud en el distrito. Una política actualizada estará disponible en la próxima junta.

Puntos destacados de la junta

La Sra. Curby Rogers-Mitchell, LPC-S fue la primera presentadora. Invitó al grupo a hacer un ejercicio de respiración relajante, una especie de "registro". ¿Qué es la terapia y el autocuidado? El autocuidado es el proceso de cuidarse a uno mismo con comportamientos que promuevan el bienestar físico, emocional y relacional. Puede ser espiritualmente para sentirse arraigado, físicamente a través del ejercicio o intelectualmente a través del conocimiento. ¿Cómo sabría alguien cuándo es el momento de buscar terapia? Se pidió a los miembros del grupo que dieran su propia definición de salud mental. Todos pueden tomar medidas para mejorar su salud mental. Por diversas razones, existen conceptos erróneos y estigmas en torno a nuestra salud mental. La salud mental se define como un estado de bienestar en el que nos damos cuenta de nuestro potencial y nuestras habilidades y podemos hacer frente a las tensiones normales de la vida. El término no solo se aplica a las personas con trastornos diagnosticables. Existe una diferencia entre el problema central y el significado central. El primero es la creencia negativa que tenemos sobre nosotros mismos que parece verdadera. El segundo se refiere a la creencia positiva que tenemos sobre nosotros mismos que es verdadera. Se planteó la pregunta: ¿qué significa terapia? Según el Instituto Nacional de Salud Mental, la psicoterapia se refiere a una variedad de tratamientos que tienen como objetivo ayudar a una persona a identificar y cambiar emociones, pensamientos y comportamientos problemáticos. A veces se puede llamar "terapia de conversación". La mayoría de las psicoterapias se llevan a cabo cuando un profesional de la salud mental autorizado y un paciente se reúnen individualmente o con otros pacientes en un grupo. Un paso importante es determinar cuándo buscar terapia. Esto puede ser cuando alguien tiene problemas para regular pensamientos, emociones y comportamientos. Cuando nos damos cuenta de que no podemos lidiar de manera saludable con estos, puede ser el momento de buscar ayuda. Algunas de las formas de encontrar un terapeuta pueden ser a través de proveedores de seguros, médicos de atención primaria o un programa de asistencia para empleados. Hubo una breve sesión de preguntas y respuestas.

La Sra. Jennifer Rodríguez de la Clínica Legacy de Salud en la Escuela, habló brevemente sobre la disponibilidad de atención para estudiantes en cuatro planteles de GPISD. Pueden contactarla llamando al (281) 628-2050 o vía correo electrónico en jrodriguez8@legacycommunityhealth.org.

Los minutos de la junta SHAC de abril de 2024 fueron presentados para su revisión. El Sr. Lawrence Simmons hizo una moción para aceptar los minutos; la Sra. Aurora Hurtado secundó la moción y los minutos fueron aceptados. Las próximas juntas de SHAC serán el miércoles, 11 de diciembre de 2024, miércoles, 19 de febrero de 2025 y el miércoles, 9 de abril de 2025.

La sesión terminó

La Sra. Rainer dio las gracias a todos aquellos que asistieron. Le pidió al grupo de asistentes que llenara la encuesta incluida en las carpetas de la junta para dejarnos saber temas futuros. La sesión se levantó a las 10:05 a.m.