

## SCHOOL HEALTH ADVISORY COUNCIL MEETING MINUTES

Thursday, February 4, 2021

11:30 a.m.

Via Zoom Meeting

### Welcome/Introductions

Dr. Mechelle Epps, Assistant Superintendent for Student Support Services, welcomed the Zoom meeting members in attendance. Participants were Dr. Epps, featured speaker Denise Zimmermann, Director of Mental Health and Related Services/Spring ISD and approximately 40 other participants. The topic of discussion was “It’s OK Not to be OK: Mental Health in the Pandemic.”

### Meeting Highlights

Via a PowerPoint presentation, many aspects of mental health for ourselves were presented. During the pandemic, it’s okay to feel overwhelmed sometimes. Unfortunately, wearing masks and social distancing promote isolation. Acknowledge and be aware that it’s not only you. Conscientious awareness can help you navigate through the pandemic. Find a place that makes you feel safe. Find a balance in your life.

Breathe—take three deep breaths to get your oxygen flowing. It helps you focus, release tension, anxiety and anger. Respond and don’t react. Take a time out—there’s nothing wrong with saying that you need time for self-care. This may even include meditation techniques. It’s okay to say “no”—know where your boundaries are and don’t hesitate to say it. Go outside—make it a habit to go outside at least 15 minutes during your day. Breathe fresh air. Look at the trees, sky and nature. This will help you decompress.

There are various online resources to help. Apps to download include Virtual Hope Box and Aunt Bertha. Online resources include psychologytoday.com, mentalhealth.com and mentalhealthmatch.com among others. If one therapist doesn’t work for you, try another. Attempt to connect with a therapist that works for you.

A brief question and answer portion followed the speaker’s comments.

The remaining SHAC meeting date is scheduled for Friday, April 1, 2021.

### Adjournment

Dr. Epps offered thanks to the all participants in attendance. The meeting adjourned at 12:23 p.m.

## MINUTOS DE LA JUNTA DEL CONSEJO CONSULTIVO DE LA SALUD ESCOLAR

Jueves, 4 de febrero de 2021

11:30 a.m.

Junta celebrada a través de Zoom

### Bienvenida/Presentaciones

La Dra. Mechelle Epps, Superintendente Adjunta de Servicios de Apoyo al Estudiante, dio la bienvenida a los miembros presentes en la junta vía Zoom. Los participantes fueron la Dra. Epps, la presentadora invitada Denise Zimmermann, Directora de Salud Mental y Servicios Relacionados/Spring ISD y aproximadamente 40 participantes. El tema a discusión fue “Está bien no estar bien: La salud mental durante la pandemia”.

### Puntos destacados de la junta

A través de una presentación de *PowerPoint*, se presentaron muchos aspectos de la salud mental para nosotros mismos. Durante la pandemia, está bien sentirse abrumado a veces. Desafortunadamente, el uso de mascarillas/máscaras y el distanciamiento social promueven el aislamiento. Reconozca y sea consciente de que no es el único. Reconocer conscientemente puede ayudarlo a atravesar la pandemia. Encuentre un lugar que le haga sentir seguro. Encuentre un equilibrio en su vida.

Respire: respire profundamente tres veces para que fluya el oxígeno. Le ayuda a concentrarse, liberar la tensión, la ansiedad y la ira. Responda y no reaccione. Tómese un tiempo, no hay nada de malo en decir que necesita tiempo para el cuidado personal. Esto también puede incluir técnicas de meditación. Está bien decir "no": sepa dónde están sus límites y no dude en decirlo. Salga: convierta en hábito salir al aire libre al menos 15 minutos durante el día. Respire aire fresco. Mire los árboles, el cielo y la naturaleza. Esto le ayudará a relajarse.

Hay varios recursos en línea para ayudar. Las aplicaciones para descargar incluyen *Virtual Hope Box* y *Aunt Bertha*. Los recursos en línea incluyen *psychologytoday.com*, *mentalhealth.com* y *mentalhealthmatch.com*, entre otros. Si un terapeuta no funciona para usted, pruebe con otro. Intente conectarse con un terapeuta que funcione para usted.

Una breve parte de preguntas y respuestas siguió a los comentarios de la presentadora.

La fecha para la próxima junta del SHAC está programada para el viernes, 1 de abril de 2021.

### La sesión terminó

La Dra. Epps dio las gracias a todos los asistentes. La sesión se levantó a las 12:23 p.m.