

# SCHOOL HEALTH ADVISORY COUNCIL MEETING MINUTES

December 8, 2021

11:30 a.m.

## Welcome/Introductions

Ms. Maria Juarez, SHAC president, welcomed the meeting members in attendance. Participants attended face to face and livestream. A light lunch was served with a blessing offered by Mr. Bryan Clements. The meeting topic was Self-Care and Coping Strategies.

## Meeting Highlights

Ms. Juarez called upon Ms. Teresa Rainer, District Lead Nurse, to give a report on new business. Vaccine clinics are now being offered for children ages 5-11 through a collaboration with Legacy Community Health. Future SHAC meeting dates are Thursday, February 10, 2022 and Friday, April 1, 2022; both are at 11:30 a.m. Ms. Ashley Whitley, MA, MS, LMFT-A, with the Harris Center for Mental Health was the featured speaker. A PowerPoint presentation in English and Spanish was shown and available for distribution. Regarding mental health there are many contributing factors which could be disorders and problems, environmental and culture-related. Symptoms may not be severe enough to warrant a mental disorder diagnosis. Many times, self-care implementation is needed. Common terminology and disorders may include Anxiety Disorder or Major Depressive Disorder (MDD). MDD is not something anyone can just “snap out of.” Signs and symptoms may manifest as physical: rapid breathing, increased heart rate or gastrointestinal problems. Other signs may include behavioral: avoidance of situations, obsessive or compulsive behavior or excessive worry and indecisiveness. MDD may present as fatigue, sleeping too much/little or weight loss/gain. Irritability or crying spells may become common; loss of interest in personal appearance also. Difficulty concentrating, self-blame and thoughts of death and suicide may present.

Early intervention includes recognizing the warning signs of a mental health or substance use challenge before becoming worse. Intervention will help prevent secondary effects such as job loss, dropping out of school, relationships and problems with the law. Delaying treatment may only worsen our outcome. Self-care for emotional wellness can help us to be aware of our stressors, learn to say “no” and set boundaries and know when to ask for help. Coping can include deep breathing exercises, emotion-focused and solution-focused strategies. Self-care can also include taking a time-out, a balanced diet and getting enough sleep. Learn to understand self-compassion for yourself and share with others who may need it too. For more resources contact the COVID-19 Mental Health Support Line at (833) 986-1919. You may also text SUPPORT to (832) 479-2135. There was a brief question & answer segment.

Dr. Mechelle Epps, Assistant Superintendent for Student Support Services, noted school leaders are currently being trained to help students with these types of self-care as well.

Ms. Juarez presented the minutes from the October 2021 meeting for review. Ms. Laura Simmons made a motion to approve the minutes; Ms. Wandy Adolph seconded and the minutes were accepted.

## Adjournment

Ms. Juarez offered thanks to all participants in attendance. She noted the after-meeting comments and suggestions may now be scanned via a QR Code. The meeting adjourned at 12:30 p.m.

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

8 de diciembre de 2021

11:30 a.m.

## Bienvenida/Presentaciones

La Sra. María Juárez, presidenta de SHAC, dio la bienvenida a los miembros presentes. Los participantes asistieron de manera presencial y vía transmisión en vivo. Se sirvió un almuerzo ligero y la bendición de los alimentos la hizo el Sr. Bryan Clements. El tema de la junta fue Estrategias para el auto cuidado y superación.

## Puntos destacados de la junta

La Sra. Juárez le pidió a la Sra. Teresa Rainer, Enfermera Líder del Distrito, que diera el reporte de los nuevos asuntos. Las clínicas de vacunación ahora se ofrecen para los niños de 5 a 11 de edad en colaboración con *Legacy Community Health*. Las próximas fechas para las juntas de SHAC son jueves, 10 de febrero de 2022 y viernes, 1 de abril de 2022; ambas juntas se llevarán a cabo a las 11:30 a.m.

La Sra. Ashley Whitley, MA, MS, LMFT-A, del Centro para la Salud Mental del Condado Harris fue la conferencista invitada. Se mostró una presentación *PowerPoint* en inglés y español, y también se distribuyeron copias. En cuanto a la salud mental, hay muchos factores que contribuyen y estos pueden ser trastornos y problemas relacionados con el medio ambiente y la cultura. Los síntomas pueden no ser lo suficientemente graves como para justificar un diagnóstico de trastorno mental. Muchas veces, se necesita la implementación del autocuidado. La terminología común y los trastornos pueden incluir el trastorno de ansiedad o el trastorno depresivo mayor (MDD, por sus siglas en inglés). El MDD no es algo de lo que cualquiera pueda simplemente "salir". Los signos y síntomas pueden manifestarse como físicos: respiración acelerada, aumento del ritmo cardíaco o problemas gastrointestinales. Otros signos pueden incluir el comportamiento: evitar situaciones, comportamiento obsesivo o compulsivo o preocupación e indecisión excesiva. El MDD puede presentarse como fatiga, dormir demasiado o poco, o pérdida o aumento de peso. La irritabilidad o los episodios de llanto pueden volverse comunes; también, pérdida de interés en la apariencia personal. Es posible que se presente dificultad para concentrarse, culparse a sí mismo y pensamientos de muerte y suicidio.

La intervención temprana incluye reconocer las señales de advertencia de una dificultad de salud mental o uso de sustancias antes de que empeore. La intervención ayudará a prevenir efectos secundarios como la pérdida del trabajo, la deserción escolar, las relaciones y los problemas con la ley. Retrasar el tratamiento solo puede empeorar nuestro resultado. El autocuidado para el bienestar emocional puede ayudarnos a estar conscientes de nuestros factores estresantes, aprender a decir "no" y establecer límites, y saber cuándo pedir ayuda. La superación puede incluir ejercicios de respiración profunda, estrategias centradas en la emoción y centradas en la solución. El auto cuidado también puede incluir tomarse un descanso, una dieta balanceada y dormir suficiente tiempo. Aprende a tener compasión por ti mismo y compártela con otras personas que también puedan necesitarla. Para obtener más recursos contacte la línea de apoyo Salud Mental durante el COVID-19 en (833) 986-1919. También puede enviar el texto *SUPPORT* al (832) 479-2135. Hubo un segmento breve de preguntas y respuestas.

La Dra. Mechelle Epps, Superintendente Adjunta de Servicios de Apoyo al Estudiante, señaló que actualmente los líderes escolares también están siendo capacitados para ayudar a los estudiantes con estos tipos de auto cuidado.

La Sra. Juárez presentó los minutos de la junta de octubre de 2021 para que fueran revisados. La Sra. Laura Simmons hizo la moción para aprobar los minutos; la Sra. Wandy Adolph secundó la moción y los minutos fueron aceptados.

## La sesión terminó

La Sra. Juárez dio las gracias a todos los participantes en persona y en línea. Señaló que después de la junta los comentarios y sugerencias ahora se pueden hacer escaneando el Código QR. La sesión se levantó a las 12:30 p.m.