

MVCS General PTA Meeting
January 14, 2020
MVCS Auditorium

Start: 6:37pm
End: 8:00pm

- I. Meeting Minutes Approval – tabled to next meeting; not posted on website with time to review
- II. Treasurer’s Report, Martha Davis – data as of 12/1/19
 - a. PTA funded events:
 - i. 2nd graders attending a play
 - ii. Purchased 131 Spanish books
 - iii. All staff received holiday gifts
 - iv. 54 bags of mulch were added to the playground
 - v. 72 families donated on Giving Tuesday
 - vi. Thank you to Jen Walker for the 2500 donation and an anonymous donor for matching this donation
 - b. Current balance: \$153,308 (as of 1/10/20)
 - i. \$18,856 in revenue
 - ii. \$4,148 in expenses
 - c. Requests for approval:
 - i. Increase BIAB funding from \$2500 to \$13,291 – moved, approved, no opposition
 - ii. Increase dance integration funding from \$4,000 to \$6,000 in support of teacher requests to add the program to their classrooms
- III. Next meeting will be at Casa Chirilagua, 2/10/2020 @ 5:30 – 7
 - a. Bring your children for a presentation by SmartTalk and to acknowledge the Reflections program winner
- IV. Principal’s Update, Ms. Burrell
 - a. Very busy assessment time for the school – all will occur between now and the end of March
 - b. 8 teachers are from Puerto Rico and have family who are still there; they have family and friends who have been impacted by the recent earthquakes; the school is going to coordinate a Red Cross drive to support earthquake victims
- V. Addressing Anxiety and Mental Health with Children, Mr. Intagliata
 - a. Anxiety disorders are the most common mental health issue for children
 - b. Certain situations may cause children to feel worried or anxious (tests, grades, sports, performances, parental stress, trying new things, illness, etc.)
 - c. Helping kids manage anxiety will help them take risks and feel courageous and empowered
 - d. Anxiety is a normal, adaptive reaction; the primary characteristic is worry
 - e. Worry is the fear that future events will have negative outcomes
 - f. Some anxiety is ok and may even help you perform better
 - g. What types of things do kids worry about?

- i. Family stressors; media exposure; weather and environmental dangers; peer relationships; school problems; digital world; performance; death/dying
- h. Anxiety and the Brain
 - i. Amygdala – emotional alarm system of the brain; supports “fight or flight” responses
 - ii. Prefrontal cortex – responsible part of the brain; allows us to name feelings, consider consequences and make rational decisions
 - iii. Both parts must work together to manage anxiety
- i. Children with anxiety see minor events as potentially threatening (like presenting in front of the class, etc.) and they may engage in avoidance behaviors:
 - i. Withdrawn in the class
 - ii. Not initiate interactions
 - iii. May select easy over difficult tasks
- j. Anxiety affects us physiologically, too (headache; back pain; increased heartbeat; sweating; stomach ache, sleep problems, etc.); as a result, sometimes anxiety issues can be noticed by the school nurse
- k. Anxiety also causes problems with concentration, problem solving, memory problems, etc.
- l. To manage anxiety, establish predictable routines; set clear and reasonable expectations; break down tasks into manageable chunks; be patient and listen; avoid being overly critical or cynical; maintain realistic and attainable goals and expectations
- m. To help children cope with anxiety, do not expect perfection; accept that mistakes are a normal part of growing up; praise and reinforce effort; practice and rehearse upcoming events; practice stress reduction strategies when feeling calm and rational
- n. Anxiety reduction strategies/techniques:
 - i. Deep breathing/handbreathing; art; music; guided imagery; journaling; stretching; practicing gratitude; puzzles; positive self-talk; counting; come up with a mantra; access to a stuffed animal
- o. As parents, we can:
 - i. Model self confidence and calmness; point out times your child overcame difficulties; talk about how you overcame a difficult situation or made a mistake and learned from it
- p. When explaining mental health to children:
 - i. DO – allow for questions; answer questions honestly and directly; describe mental health problems as your “brain hurting” or your feelings being so “big” it’s hard to understand them or make good decisions; explain that sometimes we need to go to get outside/extra help; ask questions about how they are feeling even when nothing appears to be wrong; offer a bit about your day first; be willing to talk about really difficult things, like death, naturally and when it comes up in their life
 - ii. DON’T – over explain; say anything about being “crazy” or stigmatizing mental health conditions; shrug off seemingly minor problems; rush in to fix it for your child
- q. Warning signs:
 - i. Restlessness; acting out; lack of enthusiasm; forgetfulness; withdrawing from friends; dropping grades; changes in eating or sleeping; frequent headaches; substance abuse; self-harm

VI. BeSmart Presentation, Mary Graden

- a. BeSmart is a program developed by Moms Demand Action and focuses on gun sense in America
- b. Nearly 1,500 American children (ages 0-17) are killed every year, that averages out to about 4/day
- c. 78% of school shooters obtained the gun from their home or a relative's home
- d. BeSmart doesn't aim to prevent people from owning guns; rather, the goal is to increase responsible gun ownership via simple strategies
- e. SMART is an acronym:
 - i. Secure – secure all guns in your homes and vehicles
 - ii. Model – model responsible behavior
 - iii. Ask – ask about unsecured guns in other homes
 - iv. Recognize – recognize the role of guns in suicide
 - v. Tell – tell your peers to be SMART
- f. Responsible firearm storage is associated with a decrease in suicide

Reunión general de la PTA de MVCS
14 de enero de 2020
Auditorio MVCS

Inicio: 6:37 pm
Fin: 8:00 pm

I. Aprobación del acta de la reunión: presentada para la próxima reunión; no publicado en el sitio web con tiempo para revisar

II. Tesorero ' Informe s , de Martha Davis - Datos a 12/01/19

a. Eventos financiados por la PTA:

- i. 2nd grado asistiendo a una obra de teatro
- ii. Comprado 131 libros españoles
- iii. Todo el personal recibió regalos navideños.
- iv. Se agregaron 54 bolsas de mantillo al patio de recreo
- v. 72 familias donaron el martes de donaciones
- vi. Gracias a Jen Walker por la donación 2500 y un donante anónimo por igualar esta donación.

b. Saldo actual: \$ 153,308 (a partir del 1/10/20)

- i. \$ 18,856 en ingresos
- ii. \$ 4 , 148 en gastos

c. Solicitudes de aprobación:

- i. Aumentar la financiación de BIAB de \$ 2500 a \$ 13 , 291 - movido, aprobado, sin oposición
- ii. Aumentar los fondos de integración de baile de \$ 4 , 000 a \$ 6 , 000 en apoyo de las solicitudes de los maestros para agregar el programa a sus aulas.

III. La próxima reunión será en Casa Ch Irilagua , 10/02/2020 @ 5:30 - 7

a. Traiga a sus hijos para una presentación de SmartTalk y para reconocer al ganador del programa Reflections

IV. Principal ' s de actualización , la Sra Burrell

a. Tiempo de evaluación muy ocupado para la escuela: todo ocurrirá entre ahora y finales de marzo

b. 8 maestros son de Puerto Rico y tienen familiares que todavía están allí; tienen familiares y amigos que han sido impactados por los recientes terremotos; el SC Hool va a coordinar una campaña de Red C Ross para apoyar a las víctimas del terremoto

V. Abordar la ansiedad y la salud mental con niños , Sr. Intagliata

a. Los trastornos de ansiedad son el problema de salud mental más común para los niños.

b. Ciertas situaciones pueden hacer que los niños se sientan preocupados o ansiosos (exámenes, calificaciones, deportes, actuaciones, estrés de los padres, probar cosas nuevas, enfermedades, etc.)

c. Ayudar a los niños a controlar la ansiedad los ayudará a correr riesgos y a sentirse valientes y poderosos.

d. La ansiedad es una reacción normal y adaptativa; la característica principal es la preocupación

- e. La preocupación es el temor de que los eventos futuros tengan resultados negativos.
- f. Un poco de ansiedad está bien e incluso puede ayudarlo a desempeñarse mejor
- g. ¿Qué tipos de cosas que los niños se preocupan acerca ?
 - i. Estrés familiares; exposición a los medios; peligros climáticos y ambientales; Relaciones de compañeros; problemas escolares; mundo digital; actuación; muerte / morir
- h. Ansiedad y el cerebro
 - i. Amígdala - sistema de alarma emocional del cerebro; admite respuestas de "lucha o huida"
 - ii. Corteza prefrontal: parte responsable del cerebro; nos permite nombrar sentimientos, considerar consecuencias y tomar decisiones racionales
 - iii. Ambas partes deben trabajar juntas para controlar la ansiedad.
- i. Los niños con ansiedad ven eventos menores como potencialmente amenazantes (como presentarse frente a la clase, etc.) y pueden participar en conductas de evitación:
 - i. Retirado en la clase
 - ii. No iniciar interacciones
 - iii. Puede seleccionar tareas fáciles sobre tareas difíciles
- j. La ansiedad también nos afecta fisiológicamente (dolor de cabeza, dolor de espalda, aumento de los latidos del corazón, sudoración, dolor de estómago, problemas para dormir, etc.); Como resultado, a veces la enfermera de la escuela puede notar problemas de ansiedad.
- k. La ansiedad también causa problemas de concentración, resolución de problemas, problemas de memoria, etc.
- l. Para manejar la ansiedad, establezca rutinas predecibles; establecer expectativas claras y razonables; descomponer tareas en trozos manejables; tener paciencia y escuchar; evite ser demasiado crítico o cínico; mantener objetivos y expectativas realistas y alcanzables
- m. Para ayudar a los niños a sobrellevar la ansiedad, no esperen perfección; aceptar que los errores son una parte normal del crecimiento; alabar y reforzar el esfuerzo; practicar y ensayar próximos eventos; Practique estrategias de reducción del estrés cuando se sienta tranquilo y racional.
- n. Estrategias / técnicas de reducción de ansiedad:
 - i. Respiración profunda / respiración manual ; Arte; música; imágenes guiadas; diario extensión; practicando la gratitud ; rompecabezas diálogo interno positivo; contando; inventa un mantra; acceso a un animal de peluche
- o. Como padres, podemos:
 - i. Modele confianza en sí mismo y tranquilidad; señale los momentos en que su hijo superó las dificultades; habla sobre cómo superaste una situación difícil o cometiste un error y aprendiste de ella
- p. Al explicar la salud mental a los niños:
 - i. HACER - permitir preguntas; responda preguntas honesta y directamente; describa los problemas de salud mental como su "dolor cerebral" o que sus sentimientos son tan "grandes" que es difícil entenderlos o tomar buenas decisiones; explique que a veces tenemos que ir afuera para obtener ayuda adicional ; hacer preguntas sobre cómo se sienten, incluso cuando nada parece estar mal; ofrece un poco sobre tu día primero ; estar dispuesto a hablar sobre cosas realmente difíciles , como la muerte , naturalmente y cuando surja en su vida

ii.NO - sobre explicar; decir algo sobre estar "loco" o estigmatizar condiciones de salud mental ; ignorar problemas aparentemente menores; apresúrate a arreglarlo para tu hijo

q.Señales de advertencia:

i.Inquietud; actuando falta de entusiasmo; olvido; retirarse de amigos; bajando calificaciones; cambios en comer o dormir; Dolores de cabeza frecuentes; abuso de sustancias; autolesiones

VI.Presentación BeSmart , Mary Graden

a.BeSmart es un programa desarrollado por Moms Demand Action y se enfoca en el sentido del arma en Estados Unidos

b.Casi 1,500 niños estadounidenses (de 0 a 17 años) son asesinados cada año, lo que representa un promedio de aproximadamente 4 por día.

c.El 78% de los tiradores escolares obtuvieron el arma de su casa o de la casa de un pariente

d.BeSmart no tiene como objetivo evitar que las personas posean armas; más bien, el objetivo es aumentar la propiedad responsable de armas a través de estrategias simples

e.SMART es un acrónimo :

i.Seguro: asegure todas las armas en sus hogares y vehículos

ii.Modelo: comportamiento responsable del modelo

iii.Pregunte: pregunte acerca de las armas no aseguradas en otras casas

iv.Reconocer : reconocer el papel de las armas en el suicidio

v.Cuéntale a tus compañeros que sean INTELIGENTES

f.El almacenamiento responsable de armas de fuego se asocia con una disminución del suicidio