

# PARENT LEADERSHIP COUNCIL

NEXT MEETING FEBRUARY 17, 2022 @  
6PM

***ALL PARENTS ARE ASKED TO ATTEND THIS VERY IMPORTANT MEETING ON TEEN MENTAL HEALTH***

## Our Special Invited Guest

National Alliance on Mental Illness



**NAMI** Ending the Silence  
National Alliance on Mental Illness

### **For Families**

Understanding mental health problems makes a big difference in young people's lives.

Learn warning signs, facts and stats, how to talk with your child, and how to work with school staff.





## PLC Council Agenda

**Date: February 17th, 2022**

**Time: 6pm**

**Location: Virtual PLC Meeting**

### Agenda

- Welcome - Ms. Pink
- Introduction of our Translator ( Ms. Ramirez)
- Welcome from PLC Council
- Virtual Housekeeping - Ms. Pink
- Presentation from NAMI ( National alliance on Mental Health) New York City Metro- Presenters are Ms. Cynthia & Ms. Nina. **Please note: Due to privacy, NAMI will not share their presentation slides. They own all rights to their presentation slides. It will not be included within the main presentation slides.**
- Dates to Remember- Ms. Mc Fadden
- What you Need to Know- Ms. Mc Fadden
- Community Resources & Happenings- Ms. Pink
- PLC Raffle- Ms. Pink
- Community Table- Ms. McFadden
- PLC Closing



## Agenda del Consejo del PLC

**Fecha: 17 de febrero de 2022**

**Hora: 6pm**

**Ubicación: Reunión virtual de PLC**

### Agenda

- Bienvenido - Sra. Pink
- Presentación de nuestra Traductora ( Sra. Ramírez)
- Bienvenida del Consejo del PLC
- Limpieza virtual - Sra. Pink
- Presentación de NAMI (Alianza Nacional de Salud Mental) Metro de la Ciudad de Nueva York- Los presentadores son la Sra. Cynthia y la Sra. Nina.

**Tenga en cuenta: Debido a la privacidad, NAMI no compartirá sus diapositivas de presentación. Poseen todos los derechos de sus diapositivas de presentación. No se incluirá dentro de las diapositivas principales de presentación.**

- Fechas para recordar- Sra. Mc Fadden
- Lo que necesita saber - Sra. Mc Fadden
- Recursos y acontecimientos comunitarios - Sra. Pink
- PLC Raffle- Sra. Rosa
- Mesa de la Comunidad- Sra. McFadden
- Cierre de PLC



# PLC VIRTUAL APRIL 28th, 2022 MEETING MINUTES

**DATE:** FEBRUARY 17th, 2022

**TIME:** 6PM

**LOCATION:** VIRTUAL PLC MEETING

**ATTENDANCE:** 56 ATTENDEES VIRTUALLY

**RECORDER OF MINUTES:** Ms. Pink

- Ms. Pink welcomed the families to the meeting. Meeting started at 6:06pm.
- Ms. Pink introduced our translator for the evening Ms. Ramirez.
- The PLC Council welcomed all of the families for attending the meeting and encouraged families to come monthly for valuable resources and information.
- Ms. Pink reviewed the virtual housekeeping guidelines for the meeting and the importance of not sharing your screen during the meeting because it interferes with the presentation.

- Ms. Pink introduced our presenters for the evening NAMI / National Alliance on Mental Health New York City Metro Area.
- NAMI's presentation slides are copyrighted. Families will not receive a copy of their presentation slides.
- NAMI discussed why mental health matters. The presenter stated approximately 50% of students age 14 and above with a mental health condition drops out of high school, over 90% of youth who die by suicide had one or more mental health conditions, 50-75% of youth in juvenile justice systems experience a mental health condition and suicide is the second leading cause of death for people ages 15-24. NAMI discussed their succession program for parents and other caregivers of children and adolescents experiencing emotional or behavioral difficulties available free of charge to participants.
- NAMI ending the silence for students' presentation described the warning signs, facts and statistics, and how to get help for themselves or a friend. Their goal is to create a generation of students who are well positioned to end the silence and stigma surrounding mental illness
- NAMI described how they can help. Ways of help are support groups, the NAMI helpline 800-950-6264 or by visiting their website [nami.org](http://nami.org).
- NAMI explained what parents can do to help. Some examples are to keep their scholars schedule and routines normal; encourage social interaction, make a

list of activities you enjoy and plan to do; if your child is receiving treatment keep it consistent; and to be flexible with school and chore schedule

- NAMI explained to families how to promote resilience and wellbeing. Some examples are to teach your child how to make friends; connections and have empathy; set goals and work on them at a reasonable pace; make sure your child maintains a routine; takes a break and has unstructured time; learns how to have a positive self view. Parents can help their scholars see the good things in life to help them through rougher times, that changes part of living, and how good it feels to help others.
- NAMI discussed how families could advocate for their child. Some examples are talking with your pediatrician, getting a referral to mental health specialists, working with your school by maintaining regular communication and helping teachers understand your child's challenges, and by connecting with other families and support groups.
- NAMI discussed working with school staff and questions parents should ask teachers. A sample question would be do all staff working with my child know about their needs? ; Could we work together to meet my child's needs? ; what strategies are in place or could be in place to help my child?
- NAMI lastly discussed warning signs which are feeling very sad or withdrawn for more than two weeks, severe or out of control risk taking behaviors that

cause harm to self or others; sudden overwhelming fear for no reason; seeing, hearing, or believing things that aren't real and drastic changes in mood, behavior, personality, or sleeping habits. They had a participant of their program share some real life experiences.

- Finally NAMI discussed with families signs of being bullied which are unexplained injuries, lost or destroyed clothing, books, electronics, or jewelry, feeling sick or faking illness, declining grades, or not wanting to go to school. They also discussed what not to say to your scholar. Don't dismiss how they're feeling as routine or as something that will get better on its own, (we all go through times like these you'll be fine); Don't ask questions that require a yes or no answer (are you okay?); Don't ask in a way that indicates you want no as an answer (you're not feeling anxious about going to school are you?); Don't promise confidentiality. NAMI had questions and answers with the families. A ninth grade parent shared that her family experienced the death of her husband and a lot of different things happening at home. She sought help and stressed the importance of this meeting and was glad we made families aware of this. Ms McFadden stressed that our scholars are going through a lot and need support. NAMI shared their contact information with the families in the chat. The final question was from a family that stated how do we get help when waiting for a doctor's

appointment, what do we do in the meantime? NAMI stated to reach out to the school, family and helpline.

- Ms Pink thanked NAMI for their presentation.
- Ms. McFadden discussed reaching out to your Academy leaders with your scholar's mental health and listed contact information for each grade. She provided families with the important dates to remember ( see presentation slides for further details); discussed upcoming PLC and Raffle, scholar opportunities ( Girls Who Code; Junior One Hundred Jazz program and What you Need to Know (working papers).
- Ms. Pink provided families with community resources on tax prep & filling, free Covid-19 test kit sites, school survey, summer youth program and more.
- Ms. McFadden Conducted the February Raffle and led the families in the Open Parent Discussion "Community Table ". There was only one question in the chat about working papers. Both Ms. McFadden and Ms. Pink explained how to obtain them. Ms Mcfadden discussed feelings on remote learning and how it affects her scholar, she discussed more on the college process and doing your FASA on time and stressed this was the time for families to share questions and concerns. There were no questions and the meeting concluded at 7:25pm.



# **PLC VIRTUAL ABRIL 28th, 2022 ACTAS DE LA REUNIÓN**

**FECHA:** 17 DE FEBRERO DE 2022

**HORA:** 6PM

**UBICACIÓN:** REUNIÓN VIRTUAL DE PLC

**ASISTENCIA:** 56 ASISTENTES VIRTUALMENTE

**GRABADORA DE ACTAS:** Sra. Pink

- La Sra. Pink dio la bienvenida a las familias a la reunión. La reunión comenzó a las 6:06 pm.
- La Sra. Pink presentó a nuestra traductora para la noche, la Sra. Ramírez.
- El Consejo del PLC dio la bienvenida a todas las familias por asistir a la reunión y alentó a las familias a venir mensualmente para obtener recursos e información valiosos.
- Pink revisó las pautas de limpieza virtual para la reunión y la importancia de no compartir su pantalla durante la reunión porque interfiere con la presentación.

- La Sra. Pink presentó a nuestros presentadores para la noche NAMI / Alianza Nacional sobre Salud Mental área metropolitana de la ciudad de Nueva York.
- Las diapositivas de presentación de NAMI tienen derechos de autor. Las familias no recibirán una copia de sus diapositivas de presentación.
- NAMI discutió por qué la salud mental es importante. El presentador declaró que aproximadamente el 50% de los estudiantes de 14 años o más con una afección de salud mental abandonan la escuela secundaria, más del 90% de los jóvenes que mueren por suicidio tenían una o más afecciones de salud mental, el 50-75% de los jóvenes en los sistemas de justicia juvenil experimentan una afección de salud mental y el suicidio es la segunda causa principal de muerte para las personas de 15 a 24 años. NAMI discutió su programa de sucesión para padres y otros cuidadores de niños y adolescentes que experimentan dificultades emocionales o de comportamiento disponibles de forma gratuita para los participantes.
- NAMI terminando el silencio para la presentación de los estudiantes describió las señales de advertencia, hechos y estadísticas, y cómo obtener ayuda para ellos o un amigo. Su objetivo es crear una generación de estudiantes que estén bien posicionados para poner fin al silencio y el estigma que rodea a las enfermedades mentales.
- NAMI describió cómo pueden ayudar. Las formas de ayuda son los grupos de apoyo, la línea de ayuda NAMI 800-950-6264 o visitar su sitio web [nami.org](http://nami.org).
- NAMI explicó lo que los padres pueden hacer para ayudar. Algunos ejemplos son mantener el horario y las rutinas de

sus becarios normales; fomentar la interacción social, hacer una lista de las actividades que disfruta y planea hacer; si su hijo está recibiendo tratamiento, manténgalo constante; y ser flexible con el horario escolar y de tareas

- NAMI explicó a las familias cómo promover la resiliencia y el bienestar. Algunos ejemplos son enseñarle a su hijo cómo hacer amigos; conexiones y tener empatía; establecer metas y trabajar en ellas a un ritmo razonable; asegúrese de que su hijo mantenga una rutina; se toma un descanso y tiene tiempo no estructurado; aprende a tener una visión positiva de sí mismo. Los padres pueden ayudar a sus alumnos a ver las cosas buenas de la vida para ayudarlos a superar los momentos más difíciles, que cambian parte de la vida y lo bien que se siente ayudar a los demás.
- NAMI discutió cómo las familias podrían abogar por su hijo. Algunos ejemplos son hablar con su pediatra, obtener una referencia a especialistas en salud mental, trabajar con su escuela manteniendo una comunicación regular y ayudar a los maestros a comprender los desafíos de su hijo, y conectándose con otras familias y grupos de apoyo.
- NAMI discutió el trabajo con el personal de la escuela y las preguntas que los padres deben hacer a los maestros. Una pregunta de ejemplo sería ¿todo el personal que trabaja con mi hijo conoce sus necesidades? ; ¿Podríamos trabajar juntos para satisfacer las necesidades de mi hijo? ; ¿Qué estrategias existen o podrían existir para ayudar a mi hijo?
- NAMI finalmente discutió las señales de advertencia que se sienten muy tristes o retraídas durante más de dos semanas, comportamientos graves o fuera de control que toman riesgos que causan daño a sí mismos o a otros;

miedo repentino y abrumador sin ninguna razón; ver, oír o creer cosas que no son reales y cambios drásticos en el estado de ánimo, el comportamiento, la personalidad o los hábitos de sueño. Hicieron que un participante de su programa compartiera algunas experiencias de la vida real.

- Finalmente, NAMI discutió con las familias los signos de ser intimidado, que son lesiones inexplicables, ropa perdida o destruida, libros, productos electrónicos o joyas, sentirse enfermo o fingir una enfermedad, disminuir las calificaciones o no querer ir a la escuela. También discutieron qué no decirle a su erudito. No descartes cómo se sienten como rutinario o como algo que mejorará por sí solo, (todos pasamos por momentos como estos en los que estarás bien); No haga preguntas que requieran una respuesta de sí o no (¿está bien?); No preguntes de una manera que indique que quieres no como respuesta (no te sientes ansioso por ir a la escuela, ¿verdad?); No prometas confidencialidad. NAMI tenía preguntas y respuestas con las familias. Una madre de noveno grado compartió que su familia experimentó la muerte de su esposo y muchas cosas diferentes que sucedieron en casa. Ella buscó ayuda y enfatizó la importancia de esta reunión y se alegró de que hiciéramos que las familias se dieran cuenta de esto. McFadden enfatizó que nuestros académicos están pasando por mucho y necesitan apoyo. NAMI compartió su información de contacto con las familias en el chat. La pregunta final fue de una familia que declaró cómo obtenemos ayuda cuando esperamos una cita con el médico, ¿qué hacemos mientras tanto? NAMI declaró que se comunicaría con la escuela, la familia y la línea de ayuda.

- Pink agradeció a NAMI por su presentación.
- La Sra. McFadden habló sobre cómo comunicarse con los líderes de su Academia con la salud mental de su estudiante y enumeró la información de contacto para cada grado. Ella proporcionó a las familias las fechas importantes para recordar (ver diapositivas de presentación para más detalles); discutió el próximo PLC y Raffle, oportunidades académicas ( Girls Who Code; Programa Junior One Hundred Jazz y What you Need to Know (documentos de trabajo).
- Pink proporcionó a las familias recursos comunitarios sobre preparación y llenado de impuestos, sitios gratuitos de kits de prueba de Covid-19, encuestas escolares, programas juveniles de verano y más.
- La Sra. McFadden llevó a cabo la rifa de febrero y dirigió a las familias en la discusión abierta para padres "Mesa comunitaria". Sólo había una pregunta en el chat sobre los documentos de trabajo. Tanto la Sra. McFadden como la Sra. Pink explicaron cómo obtenerlos. Mcfadden discutió los sentimientos sobre el aprendizaje remoto y cómo afecta a su becario, discutió más sobre el proceso universitario y cómo hacer su FASA a tiempo y enfatizó que este era el momento para que las familias compartieran preguntas e inquietudes. No hubo preguntas y la reunión concluyó a las 7:25 horas.