



"Service with Love"

Administration Team

Natalia Dominguez	Administrator
Armando Silva	Director of Nursing
Melissa Mata	Asst. Director of Nursing
Alma Berrones	Social Worker
Natalia Garcia	Admissions Coordinator
Guadalupe Garcés	Infection Control Nurse
Narcedalia Aguayo	MDS Coordinator
Joel Pastrán	MDS Staff
Belinda Bautista	MDS Staff
Aissa Pena	Medical Records
Maria Elena Huerta	Pastoral Coordinator
Ramiro Lopez Cantu	Activities Director
Servando Gutiérrez	Dietary Manager
Jose Lira	Maintenance Director
Sylvia Flores	Dir. of Human Resources
Alejandra Contreras	Accountant
Liliana Aguirre	IT Specialist

San Juan Nursing Home

300 N. Nebraska Ave. San Juan, TX 78589

(956) 787-1771

February 2026

Happy Birthday

Residents:

02/02 Rosa Gonzalez
02/03 Mario Avitia
02/04 Gloria Garcia
02/11 Juan Rodriguez
02/12 Rebeca Foytek
02/13 Maria Garcia
02/15 Jovita Topete
02/16 Emma Cuellar
02/18 Antonia Ramirez
02/27 Dulia Anzaldua

Staff:

02/08 Ramiro Lopez Cantu
02/19 Silvia Vargas
02/21 Maria Carmen Guerrero
02/28 Nora Isela Martinez

Welcome/Bienvenidos

Residents:

Maria Contreras
Oralia Fields
Ignacio Muro

Staff:

Jose Hector Fuentes
Maria Olga Montano
Evelina Silva Graciela Angela Trujillo
Gloria Emerita Moesses Meraz
Nicole Liseth Flores
Mayra M Almonte Herrera
Patricia Garcia Sifuentes

Changed your address or phone number? Please call or come by to update our records. It is very important to have your information current.

Ha cambiado su domicilio o numero de teléfono? Favor de pasar o llamarnos para corregir su información. Es muy importante tener su información correcta.



Our deepest sympathy to the family of: / Nuestras condolencias a la familia de:

Delbert Weis (+) Matilde Salazar (+) Carol Fontaine (+)

May our Compassionate God comfort you in your loss. /

Que nuestro Dios de Compasión les consuele en su pérdida.

Health Bulletin: Comprehensive Winter Care for Our Residents

February 2026 — As the cold weather continues, it is essential to pay close attention to how the climate affects our health and the management of medical treatments.

Pain Management and the Cold

It is common for discomfort from diseases or joint pain to increase during this month. However, it is vital to remember the following:

Avoid self-medication: Even if you feel more pain, do not increase your dose of pain relievers on your own, as this can lead to dangerous interactions with your other medications.

Communicate your discomfort: If you feel your pain has increased, inform your medical doctor immediately so they can adjust your treatment safely.

Medical Safety and Medications

The cold affects more than just bones; it also impacts how our bodies react to medicine:

Temperature regulation: Certain medications, such as diuretics or sedatives, can make it harder for your body to maintain heat, increasing the risk of hypothermia.

Tips for a Healthy Winter

1. **Nutrition and Hydration:** Maintain a diet rich in Vitamin C and drink plenty of fluids to strengthen your immune system.
2. **Vaccination:** Ensure you are up to date with your flu and cold vaccinations.
3. **Stay Connected:** Social isolation often increases in January and February; participating in group activities helps improve mood and reduces the perception of chronic pain.

Note for Families: We remind you of the importance of accompanying your loved ones to their medical appointments to ensure they understand and correctly follow each treatment.



Boletín de Salud: Cuidado Integral de Invierno para Nuestros Residentes

Febrero de 2026 — A medida que el clima frío persiste, es fundamental prestar atención a cómo las bajas temperaturas afectan nuestra salud y el manejo de los tratamientos médicos.

Manejo del Dolor y el Frío

Es común que el malestar por enfermedades o el dolor en las articulaciones aumente durante este mes. Sin embargo, es vital recordar lo siguiente:

Evite la automedicación: Aunque sienta más dolor, **no aumente su dosis de analgésicos** por su cuenta, ya que esto puede provocar interacciones peligrosas con sus otros medicamentos.

Comunique su malestar: Si siente que su dolor ha aumentado, informe a su médico de inmediato para que pueda ajustar su tratamiento de forma segura.

Seguridad Médica y Medicamentos

El frío no solo afecta a los huesos; también influye en cómo reaccionan nuestros cuerpos a la medicina:

Regulación de la temperatura: Ciertos medicamentos, como los **diuréticos o sedantes**, pueden dificultar que su cuerpo mantenga el calor, lo que aumenta el riesgo de hipotermia.

Consejos para un Invierno Saludable

1. **Nutrición e Hidratación:** Mantenga una dieta rica en **Vitamina C** y beba líquidos en abundancia para fortalecer su sistema inmunológico.
2. **Vacunación:** Asegúrese de estar al día con sus vacunas contra la gripe y el resfriado.
3. **Manténgase Conectado:** El aislamiento social suele aumentar en enero y febrero; participar en actividades grupales ayuda a mejorar el ánimo y reduce la percepción del dolor crónico.

Nota para las Familias: Recordamos la importancia de acompañar a sus seres queridos a sus citas médicas para asegurar que comprendan y sigan correctamente cada tratamiento.

SPECIAL EVENTS/ EVENTOS ESPECIALES

Cast your Vote! For Residents King & Queen candidates
Vote! Por sus candidatos/ Residentes Rey y Reina de SJNH.

Feb. 13 Coronation King & Queen/Coronacion Rey y Reina

05th Resident's concil
14th Valentine's Day
17th Mardi Gras
18th Ash Wednesday
25th Resident's Birthday Party
27th Meal of the month



Cuaresma/Lent

Cada año, 46 días antes del Domingo de Resurreccion, entramos en el camino cuaresmal. Un tiempo de reglexion y preparacion antes de las celebraciones de la Pascua. Al observer los 40 días de Cuaresma, los cristianos hacen un compromisos intencional de oracion para recorder y honrar el sacrificio de cristo en su camino al calvario.

La Oracion, el Ayuno y la Caridad son los tres pilares de la vida Cristiana y la cuaresma nos da la iportunidad de estar mas atento a ellos, invitandonos a abrir un poco mas las pruebas de nuestro Corazon y comprender un poco mas a nuestro señor. La Buena noticia es que el proposito de la cuaresma no se detiene en la tristeza y la desesperacion de la cruzm sino que apunta a la esperanza de la resurreccion y el dia en que toda laagrima se secara y la muerte ya no existira.

(Apocalipsis 21:4).

La cuaresma esta arraigada en el amor para darnos una esperanza. Feliz camino cuaresmal.



Every year, 46 days before Easter Sunday, we enter into the Lenten journey, a time of reflection and preparation before the celebrations of Easter. In observing the 40 days of Lent, Christians make intentional prayer commitments to remember and honor the sacrifice of Christ on his way to calvary.

Prayer, Fasting and Almsgiving are the three pillars of the Christian life and Lent give us the opportunity to be more attentive to them, inviting us open the doors of our hearts a little wider and understand our Lord a little deeper. The food news is that the purpose of lent does not stop at the sadness and despair of the cross, instead it point sus to the hope of the resurrection and the day when every tear will be dried, and death will be no more

(Rev.21:4).

Lent is Rooted in Love to give us a New Kind of Hope! Happy Lenten Journey!

Febrero 18 Miercoles de ceniza/ February 18 Ash Wednesday



