

January 2021 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- Depression Signs & Resources
- Social Media & Mental Health: Tips for Better Use
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



Resources:

- 1) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
- 2) <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>
- 3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4183915/>
- 4) <https://news.mit.edu/2020/mindhandheart-nine-tips-healthy-social-media-use-0123>

New Year, Better Mental Health

Depression Awareness & Resources

By: Jackie Christ, Health Educator

The world around us is currently going through some major changes. Most of us are now working or learning from home. And, unfortunately, we are not able to socialize with our friends and family as much as we used to.

An important thing to keep in mind during these times is your mental health and the mental health of your loved ones. However, recognizing when



someone is struggling is not always an easy thing to do. You may find yourself asking questions like:

What are the signs of depression?

What resources are available?

Where do I go for help?

The answers to these questions are not always clear. So, if you find yourself asking similar questions to those above, consider the following information.

Signs & Symptoms of Depression:

There are many signs and symptoms of depression. These can include feelings of sadness, angry outbursts, loss of interest in usual activities, reduced appetite, trouble sleeping, and more.¹ Symptoms of depression typically interfere with an individual's day-to-day activities and can affect their relationships with others.¹ Many times, these symptoms occur every day and are present for at least two weeks.² Signs and symptoms can vary among gender and ages, but many are similar.¹ If you want more information on what signs to look for, visit the following sites:

- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
- <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

Where to Get Help & Resources:

Fortunately, many places offer help and resources for depression. Remember, if there a crisis emergency, it is important to call 911. If there is not an emergency, your healthcare provider may be a good place to start. They may be able to provide you with a referral for a local behavioral health or counseling organization. There are also many free hotlines with experts to talk with about getting help. Keep in mind that it is okay to get help. Please visit the following sites for more information on depression and resources for help:



- <https://www.nimh.nih.gov/health/find-help/index.shtml>
- <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Workshops and Events

Positive Parenting Program

Date:

Every Tuesday starting January 12th
to February 16th

Time:

English class @ 10:00-11:30 am
Spanish class @ 1:00-2:30 pm

Location:

Virtual: Contact Yesenia Botello at
yesenia.botello@touchstonebh.org
for more information & link details.

Active Parenting of Teens Workshop

Date:

Every Wednesday starting January
13th to February 17th

Time:

English class @ 10:00-11:30 am
Spanish class @ 1:00-2:30 pm

Location:

Virtual: Contact Yesenia Botello at
yesenia.botello@touchstonebh.org
for more information & link details.

Leadership Opportunities

CARE Coalition Meeting

Date & Time:

February 19th from 11:30 am to
1:00 pm

Location:

Virtual: Contact Ruth Santos at
ruth.santos@touchstonebh.org for
more information & link details.

Youth Leadership Council Meeting

Date:

January 20th

Time:

Alhambra meeting @ 2:00-3:00 pm
Glendale meeting @ 4:00-5:00 pm

Location:

Virtual: Contact Christina Munoz
christina.munoz@touchstonebh.org
for more information & link details.

Social Media & Mental Health: Tips for Better Use



Many of us use social media every day. We use it to connect with others. We use it to get our news or stay up to date with our friends and family. We even use it just to pass the time. However, an important question we should all ask ourselves is: How does social media affect my mental health?

There are many great things about social media. For example, it allows us to connect with our friends and family during a time when we may not be able to visit them in person. But social media can also lead to things like stress, anxiety, and depression.³ And, while social media is not all bad, we need to think about how we use it.

Recently, I found myself thinking negatively and feeling bad after using social media. So, I decided I needed to find a way to use social media in a way that would leave me with better thoughts and feelings.

Here are some tips for better social media use that you may want to adopt in your own life:⁴

1. **Live in the moment** – It's always nice to have photos and videos to post, but don't forget to enjoy the moment as well.
2. **Follow only those that bring you joy** – Don't spend time on social media accounts that make you feel bad!
3. **Don't compare** – Have you ever been jealous of a friend's vacation post? Try to remember that social media does not capture everyone's day to day life, only their best days!
4. **Take a break** – Consider taking a break from social media for a couple weeks, maybe even have a friend try it with you.

These are only a few tips to consider when using social media. If you are interested in reading more about social media use, visit the following sites:

→ **Tips for Adults:**

<https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/February-2019/How-to-Have-a-Healthy-Relationship-with-Social-Media>

→ **Tips for Parents with Teens:**

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>

Call-to-Action: What YOU Can Do

Here's some suggestions on what **YOU** can do this month:

- Know the signs & symptoms of depression and where to get help.
- Try out the tips in this newsletter for better social media use.
- Attend a parenting workshop.
- Join the Youth leadership Council for their monthly meeting.
- Join the CARE Coalition to make a positive impact on youth in the community.



Boletín Informativo Enero 2021

Manténgase actualizado sobre su comunidad!

En este número...

- Signos de depresión y recursos
- Redes sociales y salud mental: consejos para un mejor uso
- Talleres y Eventos
- Oportunidades de liderazgo
- Llamada a la acción



Recursos

- 5) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
- 6) <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>
- 7) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4183915/>
- 8) <https://news.mit.edu/2020/mindhandheart-nine-tips-healthy-social-media-use-0123>

Año Nuevo, Mejor Salud Mental

Conciencia y recursos sobre la depresión

Por: Jackie Christ, Educadora de Salud

El mundo que nos rodea está pasando por algunos cambios importantes. La mayoría de nosotros estamos trabajando o aprendiendo desde casa. Y desafortunadamente, no podemos socializar con nuestros amigos y familiares tanto como solíamos hacerlo.

Una cosa importante a tener en cuenta durante estos momentos es su salud mental y la salud mental de sus seres queridos.



Sin embargo, reconocer cuando alguien está luchando no siempre es algo fácil de hacer. Es posible que se encuentre haciendo preguntas como:

- ¿Cuáles son los signos de la depresión?
- ¿Qué recursos están disponibles?
- ¿A dónde voy en busca de ayuda?

Las respuestas a estas preguntas no siempre son claras. Por lo tanto, si se encuentra haciendo preguntas similares considere la siguiente información.

Signos y síntomas de depresión:

Hay muchos signos y síntomas de depresión. Estos pueden incluir sentimientos de tristeza, arrebatos de ira, pérdida de interés en las actividades habituales, reducción del apetito, problemas para dormir y más.¹ Los síntomas de la depresión normalmente interfieren con las actividades diarias de un individuo y pueden afectar sus relaciones con los demás.¹ Muchas veces, estos síntomas ocurren todos los días y están presentes durante al menos dos semanas.² Los signos y síntomas pueden variar entre el género y la edad, pero muchos son similares.¹ Si desea obtener más información sobre qué signos buscar, visite los siguientes sitios:

- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
- <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

Dónde obtener ayuda y recursos:

Afortunadamente, muchos lugares ofrecen ayuda y recursos para la depresión. Recuerde, si hay una emergencia de crisis, es importante llamar al 911. Si no hay una emergencia, su proveedor de atención médica puede ser un buen lugar para comenzar. Es posible que puedan proporcionarle una referencia para una organización local de asesoramiento o salud conductual. También hay muchas líneas directas gratuitas con expertos con quienes hablar sobre cómo obtener ayuda. Tenga en cuenta que está bien buscar ayuda. Visite los siguientes sitios para obtener más información sobre la depresión y recursos para obtener ayuda:



- <https://www.nimh.nih.gov/health/find-help/index.shtml>
- <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Talleres y Eventos

Programa de Crianza Positiva

Fecha:

Todos los Martes desde el 12 de Enero hasta el 16 de Febrero

Hora:

Clase de inglés a las 10:00-11:30 am
Clase de español a las 1:00-2:30 pm

Ubicación:

Virtual: Contacte a Yesenia Botello en yesenia.botello@touchstonebh.org para obtener más información y detalles del enlace.

Taller de Crianza Activa de Adolescentes

Fecha:

Todos los Miércoles desde el 13 de Enero hasta el 17 de Febrero

Hora:

Clase de inglés a las 10:00-11:30 am
Clase de español a las 1:00-2:30 pm

Ubicación:

Virtual: Contacte a Yesenia Botello en yesenia.botello@touchstonebh.org para obtener más información y detalles del enlace.

Oportunidades de Liderazgo

Reunión de CARE Coalición

Fecha y Hora:

Febrero 19 de 11:30 am a 1:00 pm

Ubicación:

Virtual: Contacte a Ruth Santos en ruth.santos@touchstonebh.org para obtener más información y detalles del enlace.

Reunión del Consejo de Liderazgo Juvenil

Fecha:

Enero 20th

Hora:

Reunión de Alhambra @ 2:00-3:00 pm
Reunión de Glendale @ 4:00-5:00 pm

Ubicación:

Virtual: Contacte a Christina Munoz en christina.munoz@touchstonebh.org for more information & link details.

Redes sociales y salud mental: consejos para un mejor uso



Muchos de nosotros usamos las redes sociales todos los días. Lo usamos para conectarnos con otros. Lo usamos para recibir nuestras noticias o mantenernos al día con nuestros amigos y familiares. Incluso lo usamos solo para pasar el tiempo. Sin embargo, una pregunta importante que todos deberíamos hacernos es: ¿Cómo afectan las redes sociales a mi salud mental?

Hay muchas cosas buenas sobre las redes sociales. Por ejemplo, nos permite conectarnos con nuestros amigos y familiares durante un momento en el que es posible que no podamos visitarlos en persona.

Pero las redes sociales también pueden provocar situaciones como estrés, ansiedad y depresión.³ Y, si bien las redes sociales no son del todo malas, debemos pensar en cómo las usamos.

Recientemente, me encontré pensando negativamente y sintiéndome mal después de usar las redes sociales. Entonces, decidí que necesitaba encontrar una manera de usar las redes sociales de una manera que me dejara con mejores pensamientos y sentimientos.

Aquí hay algunos consejos para un mejor uso de las redes sociales que quizás quiera adoptar en su propia vida:⁴

- 1. Vive el momento:** siempre es bueno tener fotos y videos para publicar, pero no te olvides de disfrutar el momento también.
- 2. Siga solo aquellos que le traen alegría** - ¡No pierda tiempo en cuentas de redes sociales que le hagan sentir mal!
- 3. No compare:** ¿Alguna vez ha estado celoso de la publicación de vacaciones de un amigo? Trate de recordar que las redes sociales no capturan el día a día de todos, ¡solo sus mejores días!
- 4. Tómese un descanso:** considere tomarse un descanso de las redes sociales durante un par de semanas, tal vez incluso pida a un amigo que lo pruebe con usted.

Estos son solo algunos consejos a tener en cuenta al utilizar las redes sociales. Si está interesado en leer más sobre el uso de las redes sociales, visite los siguientes sitios:

→ **Consejos para Adultos:**

<https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/February-2019/How-to-Have-a-Healthy-Relationship-with-Social-Media>

→ **Consejos para Padres con adolescentes:**

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>

Llamada a la Acción: Que puedes Hacer Tu

Aquí hay algunas sugerencias sobre lo que **USTED** puede hacer este mes:

- Conozca los signos y síntomas de la depresión y dónde obtener ayuda.
- Pruebe los consejos de este boletín para un mejor uso de las redes sociales.
- Asiste a un taller para padres.
- Únase al Consejo de Liderazgo Juvenil para su reunión mensual.
- Únase a la Coalición CARE para tener un impacto positivo en los jóvenes de la comunidad.

