

September 2021 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- Self-Care Awareness
- Suicide Prevention Week (5th - 11th)
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



Resources:

- 1) <https://afsp.org/national-suicide-prevention-week#resources>
- 2) <https://suicidepreventionlifeline.org/about/>
- 3) [cdc.gov](https://www.cdc.gov)
- 4) <https://isfglobal.org/what-is-self-care/>

Make it a September to remember!

Self-Care Awareness Month

By: Hannah Segatto, Health Educator



September is Self-Care Awareness month! Self-care is the healthy relationship you have with your own mind, body, and spirit. You can make your relationship with yourself better by lowering stress and engaging in self-care all the time! Self-care is not an act of selfishness; you have to fill up your cup before you can fill up others.

There are so many ways you can practice self-care. From diet and exercise, mental activities, practicing mindfulness, or even a spiritual or social activity. Make sure you really tune in to yourself and listen to what your body and mind need. Here are a few ways you can improve self-care in your life:

- **Improving personal hygiene:** You can improve your personal hygiene by first identifying what your body needs on a regular basis. Once you identify what it is you need, it's important to create a routine, plus getting regular checkups to ensure your body is in its best shape.
- **All 4 pieces of self-care:** There are four main areas of self-care that everyone should try and practice. Those areas are: Physical Self Care, social self-care, spiritual self-care, and emotional self-care.
- **Strengthening communication skills:** When trying to improve your communication skills, you should be aware of the three different types (verbal, nonverbal, and visual). All which are important!

Check out our blog to read more on self-care to find more information later this month on self-care and how you can practice it at home and what self-care looks like for you.

What does the prevention staff do to improve self-care?

Alexis McKinley (Personal Hygiene): "I like to do facials or scrubs when I feel my face is "gunky" or when I'm stressed. It's that new feeling physically and emotionally. I also like to clean my devices frequently, that way my workspace feels fresh and clean as well!"

Karina Herrera (Mental self-care): "I LOVE gardening! It really changes my mood into a protector mode mindset, so it helps clear out any other worries or stressors. I enjoy seeing the progress of my plants and problem solving when a plant is not growing! Gardening gives me so much satisfaction and the feeling of accomplishment! Overall, it is so good for my mental health, and self-care as it my me time with my plant babies."

Maria Tena (Strengthening communication skills): "I like to practice active listening, understanding no verbal communication to understand the message and I always like to ask for constructive feedback to know how I can improve myself."

Workshops & Events

World Suicide Prevention Day

Facebook Live

Date:

Friday, September 10th

Time:

12:00 PM - 8:00 PM ET

Location:

Facebook Live

Why come?

Join in on the conversation for an all-day virtual event featuring a #RealConvo concert, Ask Dr. Jill, and panel conversations on mental health and suicide prevention.

Leadership Opportunities

Youth Leadership Council (YLC) Meeting

Date:

Wednesday, September 15th

Time:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 3:00 PM - 4:00 PM

Location:

Virtual: Contact Monica Carranza at monica.carranza@touchstonebh.org for more information & link details

Why come?

Are you a youth between the ages 11-14 looking to get involved, learn new skills, and make a difference in your school and community? Then come join the YLC for their monthly meeting!

Suicide Prevention Resources

Distress Helpline: 1-800-985-5990 or text
TalkWithUs to 66746.

Maricopa County: 602-248-8336 (TEEN)
Outside Maricopa County: 1-800-248-8336
(TEEN)

Outside Arizona/Nationally: 1-877-YOUTHLINE or
1-800-SUICIDE

National Suicide Prevention Lifeline at 800-273-
8255

Crisis Text Line by texting TALK to 741741

Suicide Prevention Week

Disclaimer: The topic of suicide and the information below can be uncomfortable, scary, and even triggering. If you or a someone around you is having thoughts of harming yourself or attempting suicide, please reach out for help and understand you are not alone. If there is immediate danger to yourself or others always call 911. There are also resources posted to the left of the page that are available 24 hours a day, 7 days a week.



Suicide is the act of ending one's own life and it is important to know that suicide does not discriminate. Suicide can be prevented, and everyone has a role to play to save lives and create healthy and strong individuals, families, and communities. Spreading awareness is the first step to take and is something everyone can do! Use the #BeThe1To five action steps to help someone who may be in crisis. To learn about these steps and what your role is by visiting our blog!

Here are some activities that you can take part in all week to support suicide prevention week!

Sunday, September 5th

Use a photo frame around your profile picture on social media to help raise awareness. Keep it up all week to reach more people!

Monday, September 6th

Post signs with positive messages around school, work, or town.

Tuesday, September 7th

Share a resource or story to promote suicide prevention awareness.

Wednesday, September 8th

Wear purple and/or teal to support suicide prevention.

Thursday, September 9th

Reach out to someone and ask them how they are doing. Find out if they need anything.

Friday, September 10th

Light a candle for a lost loved or for survivors of suicide!

Saturday, September 11th

#SelfCareSaturday Learn new ways to care for your own mental health!

Call-to-Action: What YOU Can Do



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

- Make some healthy snacks and have a game night with friends/family.
- Visit Suicide Prevention Online Learning Center and take a free suicide prevention training.
- Get organized! Try to write out a schedule and make sure you are getting things done on time and not spreading yourself too thin.

Boletín de Septiembre 2021

Manténgase al día de su comunidad!

En este número...

- Conciencia de autocuidado
- Semana de Prevención del Suicidio (5 al 11)
- Talleres y Eventos
- Oportunidades de liderazgo
- Llamada a la acción



Recursos:

- 5) <https://afsp.org/national-suicide-prevention-week#resources>
- 6) <https://suicidepreventionlifeline.org/about/>
- 7) cdc.gov
- 8) <https://isfglobal.org/what-is-self-care/>

Que sea un Septiembre para recordar!

Mes de la conciencia del autocuidado

Por: Hannah Segatto, Educadora de Salud



¡Septiembre es el mes de la conciencia del autocuidado! El cuidado personal es la relación saludable que tiene con su propia mente, cuerpo y espíritu. ¡Puedes mejorar tu relación contigo mismo reduciendo el estrés y ocupándote del cuidado personal todo el tiempo! El cuidado personal no es un acto de egoísmo; tienes que llenar tu taza antes de poder llenar la de otros.

Hay muchas formas en las que puede practicar el cuidado personal. Desde la dieta y el ejercicio, las actividades mentales, la práctica de atención plena, o incluso una actividad espiritual o social. Asegúrate de sintonizarte realmente contigo mismo y escuchar lo que tu cuerpo y tu mente necesitan. A continuación, presentamos algunas formas en las que puede mejorar el cuidado personal en su vida:

- Mejora de la higiene personal: puede mejorar su higiene personal identificando primero lo que su cuerpo necesita de forma regular. Una vez que identifique qué es lo que necesita, es importante crear una rutina, además de hacerse chequeos regulares para asegurarse de que su cuerpo esté en su mejor forma.
- Las 4 piezas de autocuidado: hay cuatro áreas principales de autocuidado que todos deberían probar y practicar. Esas áreas son: autocuidado físico, autocuidado social, autocuidado espiritual y autocuidado emocional.
- Fortalecimiento de las habilidades de comunicación: cuando intente mejorar sus habilidades de comunicación, debe tener en cuenta los tres tipos diferentes (verbal, no verbal y visual). ¡Todos los que son importantes!

Consulte nuestro blog para leer más sobre el cuidado personal y encontrar más información a finales de este mes sobre el cuidado personal y cómo puede practicarlo en casa y cómo es el cuidado personal para usted.

¿Qué hace el personal de prevención para mejorar el autocuidado?

Alexis McKinley (Higiene personal): "Me gusta hacerme tratamientos faciales o exfoliantes cuando siento que mi rostro está "sucio" o cuando estoy estresada. Es ese nuevo sentimiento física y emocionalmente. También me gusta limpiar mis dispositivos con frecuencia, de esa manera mi espacio de trabajo se siente fresco y limpio también! "

Karina Herrera (Autocuidado mental): "¡ME ENCANTA la jardinería! Realmente cambia mi estado de ánimo a una mentalidad de modo protector, por lo que ayuda a despejar cualquier otra preocupación o estrés. ¡Disfruto viendo el progreso de mis plantas y resolviendo problemas cuando una planta no está creciendo! ¡La jardinería me da mucha satisfacción y la sensación de logro! En general, es tan bueno para mi salud mental y para mi cuidado personal como para mi tiempo con mis bebés plantas ".

Maria Tena (Fortalecimiento de las habilidades comunicativas): "Me gusta practicar la comunicación activa, así como también entender la comunicación no verbal para entender el mensaje y siempre me gusta pedir retroalimentación constructiva para saber cómo puedo mejorar".

Talleres y Eventos

Día Mundial de la Prevención del Suicidio Facebook Live

Fecha:

Viernes, Septiembre 10th

Hora:

12:00 PM - 8:00 PM ET

Ubicación:

Facebook Live

Por qué Venir?

Únase a la conversación para un evento virtual de todo el día que presenta un concierto #RealConvo, Ask Dr. Jill y paneles de conversación sobre salud mental y prevención del suicidio.

Oportunidades de Liderazgo

Reunión del Consejo de Liderazgo Juvenil (YLC)

Fecha:

Miercoles, Septiembre 15

Hora:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 3:00 PM - 4:00 PM

Ubicación:

Virtual: Contact Monica Carranza at monica.carranza@touchstonebh.org for more information & link details

Por qué venir?

¿Eres un joven de entre 11 y 14 años que busca involucrarse, aprender nuevas habilidades y hacer una diferencia en su escuela y comunidad? ¡Entonces únase al YLC para su reunión mensual!

Recursos para la prevención del suicidio

Línea de ayuda de emergencia: 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TalkWithUs al 66746.

Condado de Maricopa: 602-248-8336 (TEEN)
Fuera del condado de Maricopa: 1-800-248-8336 (TEEN)

Fuera de Arizona / a nivel nacional: 1-877-YOUTHLINE o 1-800-SUICIDE
Línea nacional de prevención del suicidio al 800-273-8255

Semana de Prevención del Suicidio

Aviso de responsabilidad: El tema del suicidio y la información a continuación pueden ser incómodos, atemorizantes e incluso desencadenantes. Si usted o alguien a su alrededor tiene pensamientos de hacerse daño o intentar suicidarse, busque ayuda y comprenda que no está solo. Si existe un peligro inmediato para usted o para otros, siempre llame al 911. También hay recursos publicados a la izquierda de la página que están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



El suicidio es el acto de acabar con la propia vida y es importante saber que el suicidio no discrimina. El suicidio se puede prevenir y todos tienen un papel que desempeñar para salvar vidas y crear personas, familias y comunidades saludables y fuertes. ¡Difundir la conciencia es el primer paso a dar y es algo que todos pueden hacer! Utilice los cinco pasos de acción # BeThe1To para ayudar a alguien que pueda estar en crisis. Para conocer estos pasos y cuál es su función, visite nuestro blog!

¡Aquí hay algunas actividades en las que puede participar durante toda la semana para apoyar la semana de prevención del suicidio!

Domingo 5 de Septiembre

Use un marco de fotos alrededor de su foto de perfil en las redes sociales para ayudar a crear conciencia. ¡Sigue así toda la semana para llegar a más personas!

Lunes 6 de Septiembre

Coloque carteles con mensajes positivos en la escuela, el trabajo o la ciudad.

Martes 7 de Septiembre

Comparta un recurso o una historia para promover la conciencia sobre la prevención del suicidio.

Miércoles 8 de Septiembre

Use morado y / o verde azulado para apoyar la prevención del suicidio.

Jueves 9 de Septiembre

Comuníquese con alguien y pregúntele cómo le está yendo. Averigüe si necesitan algo.

Viernes 10 de Septiembre

¡Encienda una vela por un amado perdido o por los supervivientes del suicidio!

Sábado 11 de Septiembre

#SelfCareSaturday ¡Aprenda nuevas formas de cuidar su propia salud mental!!

Llamada a la acción: lo que puede hacer USTED

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

- Prepare algunos bocadillos saludables y tenga una noche de juegos con amigos / familiares.
- Visite el Centro de aprendizaje en línea para la prevención del suicidio y realice una capacitación gratuita sobre prevención del suicidio.
- ¡Organízate! Trate de escribir un horario y asegúrese de hacer las cosas a tiempo y de no extenderse demasiado.

