

October 2021 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- Breast Cancer Awareness
- Halloween Safety
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



Resources:

- 1) <https://kidshealth.org/en/parepar/first-gyn.html#:~:text=The%20breasb%20exam,%2C%20cysts%2C%20or%20breast%20problems.>
- 2) https://www.breastcancer.org/symptoms/testing/types/self_eexam
- 3) https://www.cdc.gov/cancer/bbreas/basic_info/screening.htm
- 4) <https://www.cancer.org/cancec/breast-cancer/about/what-is-breast-cancer.html>

Stay up to date in October!

Breast Cancer Awareness Month

By: Hannah Segatto, Health Educator

October is breast cancer awareness month, a month focused on increasing awareness of the disease. This disease is an uncontrolled growth of breast cells which can start to form in the ducts or glands of the breast. Although most of the time this causes a lump in the breast, this is not always the case- which is why it is important to take precautionary steps as early as possible. Breast cancer occurs almost only in women, but it has been reported that men can get breast cancer too.



How can you help in the fight against breast cancer?

- **Screening:** Women can begin screened for breast cancer in their teen years. Breast cancer is rare in teens, but the breast exam is part of an annual well women visit. They are checking for lumps, cysts, or other breast related problems. Women can also begin to do self-exams regularly to try and catch it early. The earlier it is caught the higher chance for successful treatment. *BreastCancer.org* has 5 steps on how to perform the exam. Women age 40-49, are suggested to have a conversation with their doctor about possibly beginning regular mammograms (x-ray picture of the breast). Women 50 years of age and older are recommended to receive a mammogram, once every two years.
- **Education:** The National Breast Cancer Foundation has a free eBook that you may download to learn about common or uncommon breast problems and how to recognize them.
- **Support:** You can volunteer at events or join walkathons, spread the word on social media, host a virtual fundraiser, or donate to local charities.
- **Hope:** Share stories of how you or a loved one have been affected by breast cancer. You can also wear pink or wear a pink ribbon to show your support.

Resources

Breast Cancer screening: The CDC has resources for free or low-cost screenings. You can visit their website, or call 1(888)-257-8502, to see if you qualify.

Education: Visit <https://www.nationalbreastcancer.org/educational-guides/> to find FAQs, download eBooks, learn how to talk to someone battling breast cancer, learn the symptoms, read about early detection and abnormalities. You can even find some information on healthy living and a bra fit guide!

Support & HOPE: The National Breast Cancer Foundation also puts together HOPE kits. Which are filled with thoughtful items for patients that might offer some comfort and encouragement during their battle.

You can also check out are blog at the end of this month to learn about breast feeding awareness!

Workshops & Events

Susan G. Komen®

Date:

Saturday, October 23rd

Time:

10:00 AM - Opening Ceremony

All Day Long - #WalkWhereYouAre

Location:

Virtual! "Walk Where You Are"

Why come?

On Saturday, October 23, 2021, we will walk for the people who can't: For those too weakened by treatment to join. For those who are suffering. For those we have lost. Together we will fight back against breast cancer.

Leadership Opportunities

**Youth Leadership
Council (YLC) Meeting**

Date:

Wednesday, October 20th

Time:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 4:30 PM - 5:30 PM

Location:

Virtual: Contact Erendira Zazueta at Erendira.Zazueta@touchstonebh.org

(Alhambra) and Maria Tena

Maria.Tena@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!

How to have a Spooktacular Halloween!



Here are some fun facts about Halloween to get you and your family into the spirit of this ancient Celtic holiday!

1. Candy corn was originally called chicken feed. In the 1880s, George Renninger, names it this because corn was used to feed chickens. So, it was sold this way with a colorful chicken on the box.
2. Irish immigrants brought Halloween to the United States in the mid-1800s and brought their tradition with them!
3. Candy wasn't given out to trick-or-treaters until the 1950s. Cake, fruit, nuts, coins, and little toys were passed out until candy makers started to promote their goods for Halloween.
4. Skittles were the top candy in America last year, followed by Reese's Cups and Starbursts.
5. The fear of Halloween is called Samhainphobia. Many people enjoy the spooks and the frights, but there are some who suffer from the fear of it. So, make sure you are mindful of those around you.
6. Disney's Hocus Pocus was originally called Halloween House, it was originally supposed to be more scary than comical.



Halloween Safety! All the Tips and Tricks:

Costume, neighborhood, and candy safety tips.

It is important to practice safety when celebrating a holiday like this one. Check out our blog for more details on how you can have a fun and safe Halloween this year with your family.

Celebrating Halloween at home (COVID friendly)

This pandemic has thrown all of us for a loop, making it difficult for some to try and stay safe while still having fun! Check out our blog for a visual on how you can celebrate inside this year!

Call-to-Action: What YOU Can Do

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

- Register for the Susan G Komen Walk (virtual event)
- Share some Halloween safety tips with family and friends. You can even organize your own virtual costume contest!
- Help someone in your life get screened for breast cancer or connect them with resources!



Boletín de Octubre 2021

¡Manténgase
actualizado sobre
su comunidad!

En este número...

- Concientización sobre el cáncer de Seno
- Seguridad en Halloween
- Talleres y Eventos
- Oportunidades de Liderazgo
- Llamada a la acción



Recursos:

- 5) <https://kidshealth.org/en/parepar/first-gyn.html#:~:text=The%20breast%20exam,%2C%20cysts%2C%20or%20breast%20problems.>
- 6) https://www.breastcancer.org/symptoms/testing/types/self_eexam
- 7) https://www.cdc.gov/cancer/bbreas/basic_info/screening.htm
- 8) <https://www.cancer.org/cancec/breast-cancer/about/what-is-breast-cancer.html>

¡Manténgase actualizado en Octubre!



Mes de la concientización del cáncer de seno
De: Hannah Segatto, Educadora de salud

Octubre es el mes de concientización sobre el cáncer de seno, un mes enfocado en aumentar la concientización sobre la enfermedad. Esta enfermedad es un crecimiento descontrolado de células del pecho que pueden comenzar a formarse en los conductos o glándulas del seno. Aunque la mayoría de las veces esto causa un bulto en el seno, no siempre es así, por lo que es importante tomar medidas de precaución lo antes posible. El cáncer de seno ocurre casi solo en mujeres, pero se ha informado que los hombres también pueden tener cáncer de seno.

¿Cómo puede ayudar en la lucha contra el cáncer de seno?

- **Pruebas de detección:** Las mujeres pueden comenzar las pruebas de detección del cáncer de seno en la adolescencia. El cáncer de seno es poco común en las adolescentes, pero el examen de los pechos es parte de una visita anual de las mujeres. Están revisando si hay bultos, quistes o otros problemas relacionados con los senos. Las mujeres también pueden comenzar a autoexaminarse con regularidad para intentar detectarlo temprano. Cuanto antes se detecte, mayores posibilidades de éxito en el tratamiento. BreastCancer.org tiene 5 pasos sobre cómo realizar el examen. Se sugiere a las mujeres de 40 a 49 años que conversen con su médico sobre la posibilidad de comenzar con mamografías regulares (imágenes de rayos X del seno). Se recomienda que las mujeres de 50 años o más se realicen una mamografía una vez cada dos años.
- **Educación:** La Fundación Nacional del Cáncer de Seno tiene un libro electrónico gratuito que puede descargar para aprender acerca de los problemas comunes de los senos y cómo reconocerlos.
- **Apoyo:** Puede ser voluntario en eventos o unirse a caminatas, correr la voz en las redes sociales, organizar una recaudación de fondos virtual o donar a organizaciones benéficas locales.
- **Esperanza:** Comparta historias de cómo usted o un ser querido se ha visto afectado por el cáncer de seno. También puede usar rosa o una cinta rosa para mostrar su apoyo.

Recursos

Examen de detección de cáncer de mama: La CDC tienen recursos para exámenes de detección gratuitos o de bajo costo. Puede visitar su sitio web o llamar al 1(888) -257-8502, para ver si califica.

Educación: Visite <https://www.nationalbreastcancer.org/educational-guides/> para encontrar preguntas frecuentes, descargar libros electrónicos, aprender a hablar con alguien que lucha contra el cáncer de seno, conocer los síntomas, leer sobre detección temprana y anomalías. ¡Incluso puede encontrar información sobre una vida saludable!

Apoyo y ESPERANZA: La Fundación Nacional del Cáncer de Seno también prepara kits de ESPERANZA. Los cuales están llenos de artículos para los pacientes que pueden ofrecer algo de consuelo y aliento durante su batalla.

¡ También Lea nuestro blog al final de este mes para aprender sobre la concientización sobre la lactancia materna!

Talleres y Eventos

Susan G. Komen®

Fecha:

Sábado, October 23rd

Hora:

10:00 AM - Ceremonia de Comienzo
Todo el Día - #WalkWhereYouAre

Localización:

¡Virtual! "Camina donde estás"

¿Por qué venir?

El sábado 23 de octubre de 2021, caminaremos por las personas que no pueden: Por las que están demasiado debilitadas por el tratamiento para unirse. Para los que sufren. Por los que hemos perdido. Juntos lucharemos contra el cáncer de seno.

Oportunidades de liderazgo

Reunión del Consejo de
Liderazgo Juvenil
(YLC)

Fecha:

Miércoles 20 de Octubre

Hora:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM
Glendale: 4:30 PM – 5:30 PM

Localización:

Virtual: Contacta Erendira Zazueta en
Erendira.Zazueta@touchstonebh.org

(Alhambra) y Maria Tena en
Maria.Tena@touchstonebh.org

(Glendale) para obtener más información
y detalles del enlace.

¿Por qué venir?

¿Es usted 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!

¡Como tener un Halloween Espectacularmente Espeluznante!



¡Aquí hay algunos datos divertidos sobre Halloween para que usted y su familia entren en el espíritu de esta antigua fiesta celta!

1. El maíz dulce se llamaba originalmente alimento para pollos. En la década de 1880, George Renninger lo llama así porque el maíz se usaba para alimentar a las gallinas. Entonces, se vendió de esta manera con un pollo colorido en la caja.
2. ¡Los inmigrantes irlandeses trajeron Halloween a los Estados Unidos a mediados del siglo XIX y trajeron su tradición con ellos!
3. Los dulces no se regalaron a los que iban a pedir dulces hasta la década de 1950. Se repartieron pasteles, frutas, nueces, monedas y pequeños juguetes hasta que los fabricantes de dulces comenzaron a promocionar sus productos para Halloween.
4. Los Skittles fueron los mejores dulces en Estados Unidos el año pasado, seguidos por las Reese's Cups y Starbursts.
5. El miedo a Halloween se llama Samhainphobia. Mucha gente disfruta de lo espeluznante y los sustos, pero hay algunos que sufren de miedo. Por lo tanto, asegúrese de estar atento a quienes lo rodean.
6. Hocus Pocus de Disney originalmente se llamaba Halloween House, y se suponía que era más aterrador que cómico.

¡Seguridad en Halloween! Consejos y trucos:

Consejos de seguridad: disfraces, vecindad y dulces.

Es importante practicar la seguridad al celebrar una festividad como esta. Consulte nuestro blog para obtener más detalles sobre cómo puede tener un Halloween divertido y seguro este año con su familia.



Celebrando Halloween (compatible con COVID)

Esta pandemia nos ha desconcertado a todos, ¡lo que dificulta que algunos intenten mantenerse seguros mientras se divierten! ¡Echa un vistazo a nuestro blog para ver cómo puedes celebrar este año!

Llamada a la acción: lo que puede hacer USTED

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

- Regístrese para la caminata Susan G Komen (evento virtual)
- Comparta algunos consejos de seguridad de Halloween con familiares y amigos. ¡Incluso puedes organizar tu propio concurso de disfraces virtual!
- ¡Ayude a alguien en su vida a hacerse un examen de detección de cáncer de mama o conéctelo con recursos.

