

September 2022 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- Suicide Prevention Week (4th – 10th)
- Self-Improvement Month
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



A September to Remember! Suicide Prevention Week (4th – 10th)

By: Daisy Pacheco, Community Liaison



Disclaimer: The topic of suicide and the information below can be uncomfortable, scary, and even triggering for some. If you or someone you know are having thoughts of self-harm or 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.

The American Foundation for Suicide Prevention (AFSP) recognizes the month of September as National Suicide Prevention Month, and in addition organized the Suicide Prevention Week campaign. This year, it begins on September 4th and ends on September 10th. The purpose is to give the entire public an opportunity to step into a growing movement and raise awareness on this topic. The goal of suicide prevention is to reduce factors that increase risk and increase factors that promote resilience.³

Suicidal thoughts, much like mental health conditions, can affect anyone regardless of age, gender, or background. In 2020, nearly 46,000 people died by suicide.³ That is 1 death every 11 minutes.³ Let's use this month to have a better understanding, share helpful information, and spread hope. Let's ensure that individuals, families, and friends know that they are not alone, there is support, and guide them to it. It's okay to talk about suicide, just remembered that it's important to address it all year-round.

Below are ideas on how to participate and support suicide prevention awareness week:

Sunday, September 5th

Use your social media to promote National Suicide Prevention month and week!

Monday, September 6th

Visit <https://www.bethe1to.com/> and learn about how and why the 5 Steps can help and share with your community!

Tuesday, September 7th

Spread awareness and hope! Ex: sticky notes with positive messages, share personal story, wear purple, yellow, or/and teal!

Wednesday, September 8th

Learn more about what you need know!

Thursday, September 9th

Look out for others!

Friday, September 10th

Find out what your community is doing and join in!

Saturday, September 11th

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

MORE RESOURCES BELOW!

- <https://afsp.org/suicide-prevention-resources>

Workshops & Events

American Foundation for Suicide Prevention Volunteer Orientation

Date:

September 17th, 2022

Time:

2:00 PM Pacific

Location:

Virtual Event

Why come?

Join this virtual presentation to learn more about the American Foundation for Suicide Prevention, the AFSP New Mexico Chapter, and find out how you can raise awareness, spread hope, and save lives

Register now!

azvolunteer09172022.attendase.com/

Leadership Opportunities

Youth Leadership Council (YLC) Meeting

Date:

Thursday, September 15th

Time:

Alhambra area: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale area: 4:30 PM - 5:30 PM

Virtual:

Please contact your district's YLC lead for more information

Alhambra

Daisy.Pacheco@touchstonebh.org

Glendale

Neida.Paez@touchstonebh.org

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!

Resources:

1 <https://www.fsl.org/september-is-self-improvement-month/#:~:text=September%20is%20Self%20Improvement%20Month%3B%20a%20time%20to%20improve%20yourself.that%20are%20holding%20you%20back.>

2 <https://nspw.afsp.org/>

3 <https://www.cdc.gov/suicide/index.html>



Self-Improvement Month

September is Self-Improvement Month! The purpose is to remind everyone that each day is an opportunity to improve themselves physically, spiritually, and mentally. It's a start to a new era (fall) where everyone is encouraged to take a moment to reflect on all they've accomplished this year and identify what they still need

to work toward. Although Self-Improvement Month is observed and celebrated differently by each person, everyone aspires to be a better version of themselves than they were before. Self-improvement could be any set of steps or actions (minor or major) that one takes, and they can start now!

If you're unsure of where to start, here are a few practical ways of improvement to consider¹:

Pick up a new hobby – This is ideal for those individuals who feel their everyday routine is burning through their desire to get through the day. Finding a new hobby or activity of interest will take your mind off the norm and give you new and exciting things to look forward to.¹

Start your days earlier – Starting your day earlier gives you more time to accomplish and tackle tasks on your to-do list. Also, beginning your day earlier could help you better manage your sleep to ensure you don't oversleep. We could all use some extra sleep occasionally, but overdoing it makes you feel more exhausted throughout the day.¹

Incorporate exercise into your daily routine – Being in good physical shape is important when it comes to mental health. Making sure you are taking care of your body allows for the mind to follow. Mixing up your exercises lets different areas of the body to be targeted; jogging, cardio at the gym or at home, and even swimming are all good exercises to begin with.¹

Do something out of your comfort zone, often – Being too comfortable and staying in your comfort zone does not promote self-growth. To be the best version of yourself that you can, you must evolve as you get older and wiser. Being afraid of change isn't healthy for anyone, no matter the circumstances. Shake up your routine, do something different every once in a while!¹

Quit a bad habit – We all have our own bad habits, whether they are obvious or not. While some we may feel we need to function, there are some bad habits that are okay to lose. Do you oversleep often? Do you wait to study for a test the day before? Show up to work late because you get away with it? Bite your nails when you're nervous?? YOU CAN, to all the above! With dedication and a stern mindset, you could be on the road to better habits in no time!¹

For more ways to participate in Self-Improvement Month, like reading books, creating a vision board, and more, visit the following link: <https://gentwenty.com/ways-to-celebrate-self-improvement-month/>

Call-to-Action: What YOU Can Do

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

- Take a minor or major step into self-improving yourself and share with others!
- Make it a goal to know more about suicide prevention by the end of September!
- Join the YLC meeting this month!
- Attend events or workshops!



Boletín de Septiembre 2022

¡Manténgase al día
en su comunidad!

En este número...

- Semana de
Prevención del
Suicidio (4th-10th)
- Mes de la Superación
Personal
- Talleres y eventos
- Oportunidades de
liderazgo
- Llamada a la acción



¡Un septiembre para recordar!

**Semana de la Prevención del Suicidio (del 4 al 10) Por:
Daisy Pacheco, Enlace de la Comunidad**



Descargo de responsabilidad: El tema del suicidio y la información que se presenta a continuación pueden resultar incómodos, aterradores e incluso desencadenantes para algunas personas. Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos de autolesión o suicidio, por favor busque ayuda y entienda que no está solo. Si hay un peligro inmediato para ti o para otros, llame siempre al 911. También hay recursos publicados a la izquierda de la página que están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana.

La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (ASFP) reconoce el mes de septiembre como el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio, y además ha organizado la campaña de la Semana de la Prevención del Suicidio. Este año, comienza el 4 de septiembre y termina el 10 de septiembre. El propósito es dar a todo público la oportunidad de entrar en un movimiento creciente y concienciar sobre este tema. El objetivo de la prevención del suicidio es reducir los factores que aumentan el riesgo y aumentar los que promueven la resiliencia.³

Los pensamientos suicidas, al igual que las condiciones de salud mental, pueden afectar a cualquier persona sin importar la edad, el género o los antecedentes. En 2020, casi 46,000 personas murieron por suicidio.³ Esto supone una muerte cada 11 minutos.³ Aprovechemos este mes para tener una mejor comprensión, compartir información útil y difundir la esperanza. Asegurémonos de que las personas, las familias y los amigos sepan que no están solos, que hay apoyo y guíemoslos hacia él. Está bien hablar del suicidio, pero recordemos que es importante abordarlo durante todo el año.

A continuación, encontrará ideas sobre como participar y apoyar la semana de concienciación sobre la prevención del suicidio:

Domingo, 5 de septiembre

Utilice las redes sociales para promover el mes y la semana de la prevención del suicidio.

Lunes, 6 de septiembre

Visite <https://www.bethe1to.com/> y conozca cómo y por qué los 5 pasos puedan ayudar y compartir con su comunidad!

Martes, 7 de septiembre

Difunde la concienciación y la esperanza. Por ejemplo: notas adhesivas con mensajes positivos, compartir una historia personal, vestirse de púrpura, amarillo y/o cerceta.

Miércoles, 8 de septiembre

¡Conozca más sobre lo que necesita saber!

Jueves, 9 de septiembre

¡Cuide a los demás!

Viernes, 10 de septiembre

Averigüe que esta haciendo su comunidad y participe en ella.

Sábado, 11 de septiembre

#SabadoDeAutocuidado Aprende nuevas formas de cuidar tu propia salud mental!

MÁS RECURSOS A CONTINUACIÓN

- <https://afsp.org/suicide-prevention-resources>

Talleres y eventos

Orientación para voluntarios de la Función Americana para la Prevención del Suicidio

La fecha:

17 de Septiembre

La hora:

2:00 PM Pacifica

Ubicación:

Evento virtual

¿Por qué venir?

Únase a esta presentación virtual para aprender más sobre la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio, el capítulo de AFSP de Nuevo México, y descubra como puede crear conciencia, difundir la esperanza y salvar vías.

¡Regístrese ahora!

azvolunteer09172022.attendee.com/

Oportunidades de liderazgo

Consejo de Liderazgo Juvenil (YLC)

Reunión

La fecha:

Jueves, 15 de septiembre

La hora:

Zona de Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Zona de Glendale: 4:30 PM - 5:30 PM

Virtual:

Para obtener más información, póngase en contacto con el responsable del Centro de Aprendizaje Juvenil de su distrito.

Alhambra

Daisy.Pacheco@touchstonebh.org

Glendale

Neida.Paez@touchstonebh.org

¿Por qué venir?

¿Eres un joven de entre 11 y 14 años que quiere participar, aprender nuevas habilidades y marcar la diferencia en su escuela y comunidad? Entonces únete al YLC en su reunión mensual.

Resources:

1 <https://www.fsl.org/september-is-self-improvement-month/#:~:text=September%20is%20Self%20Improvement%20Month%3B%20a%20time%20to%20improve%20yourself.that%20are%20holding%20you%20back.>

2 <https://nspw.afsp.org/>

3 <https://www.cdc.gov/suicide/index.html>



Mes de la Superación Personal

Septiembre es el mes de la superación personal. El propósito es recordarles a todos que cada día es una oportunidad para mejorar física, espiritual y mentalmente. Es el comienzo de una nueva era (el otoño) en la que se anima a todo el mundo a dedicar un momento a reflexionar sobre todo lo que ha conseguido este año y a identificar lo

que todavía tiene que trabajar. Aunque cada persona observa y celebra el Mes de la Superación Personal de forma diferente, todos aspiran a ser una versión mejor de si mismos que antes. La superación personal puede consistir en cualquier conjunto de pasos o acciones (menores o mayores) que uno emprenda, ¡y pueden empezar ahora!

Si no está seguro por dónde empezar, aquí tiene algunas formas prácticas de mejorar que puede considerar¹:

Recoger un nuevo pasatiempo – Esto es ideal para aquellas personas que sienten que su rutina diaria está quemando sus ganas de pasar el día. Encontrar un nuevo pasatiempo o actividad de interés que hará olvidar la norma y te dará cosas nuevas y emocionantes que esperar.¹

Empezar el día más temprano—Empezar el día más temprano le da más tiempo para realizar y abordar las tareas de su lista de tareas. Además, empezar el día antes puede ayudarte a gestionar mejor tu sueño para asegurarte de que no duermes en exceso. A todo nos vendría bien dormir un poco más de vez en cuando, pero el exceso de sueño hace que no sintamos más agotados a lo largo del día.¹

Incorpore el ejercicio a su rutina diaria—Estar en buena forma física es importante para su salud mental. Asegurarse de que se cuide el cuerpo, esto permite que la mente lo siga. La combinación de ejercicios permite trabajar diferentes zonas del cuerpo; correr, hacer ejercicio cardiovascular en el gimnasio o en casa, e incluso nadar, son todos buenos ejercicios para empezar.¹

Haz algo fuera de tu zona de confort, a menudo—Estar demasiado cómodo y permanecer en tu zona de confort no promueve el autocrecimiento. Para ser la mejor versión de ti mismo que puedas, debes evolucionar a medida que te haces mayor y más sabio. Tener miedo al cambio no es saludable para nadie, independiente de las circunstancias. Agita tu rutina, haz algo diferente de vez en cuando.¹

Dejar un mal hábito—Todos tenemos nuestros propios malos hábitos, sean evidentes o no. Mientras que algunos podemos sentir que los necesitamos para funcionar, hay algunos malos hábitos que está bien perder. ¿Duermes demasiado a menudo? ¿Esperas a estudiar para un examen el día anterior? ¿Llegas tarde al trabajo porque te sales con la tuya? ¿Te muerdes las uñas cuando estas nervioso? ¡Tú puedes, a todo lo anterior! ¡Con dedicación y una buena mentalidad, podrías estar en el camino hacia mejores hábitos en poco tiempo!¹

Para conocer más formas de participar en el Mes de la Superación Personal, como la lectura de libros, la creación de un tablero de visiones, etc. Visite el siguiente enlace:

<https://gentwenty.com/ways-to-celebrate-self-improvement-month/>

Llamada de acción: Lo que USTED puede hacer



Aquí hay algunas sugerencias sobre lo que puedes hacer este mes:

- Da un pequeño o gran paso en tu autosuperación y compártelo con los demás.
- Ponte como objetivo saber más sobre la prevención del suicidio para finales de septiembre.
- ¡Únase a la reunión del YLC este mes!
- Asistir a eventos o talleres