

# October 2022 Newsletter

Stay up to date on  
your community!

## In this Issue...

- Domestic Violence Awareness Month
- World Mental Health Day (October 10<sup>th</sup>)
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



# Here's What to Do in October!

## Domestic Violence Awareness Month

By: Daisy Pacheco, Community Liaison



**Disclaimer:** The topic of domestic violence and the information below can be uncomfortable, scary, and even triggering for some. If you or someone you know are experiencing domestic violence, 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 on the bottom of this page.

Domestic Violence Awareness Month (DVAM) was launched nationwide in October 1987 to connect and unite individuals and organizations working on domestic violence while raising awareness for those issues.<sup>1</sup> Intimate partner violence, also known as domestic violence, is a serious public health problem that affects millions of people in the United States. Anyone can be a victim of domestic violence. They come from all walks of life, varying age groups, all backgrounds, all communities, all education levels, all economic levels, all cultures, all ethnicities, all religions, all abilities, and all lifestyles.<sup>1</sup> The CDC found that on average, nearly 20 people per minute are physically abused by an intimate partner in the United States.<sup>1</sup> During one year, this equates to more than 10 million women and men.<sup>1</sup>

Over the past 30+ years, much progress has been made to support domestic violence victims and survivors, to hold abusers accountable, and to create and update legislation to further those goals.<sup>1</sup> However, the number of victims from domestic violence is still beyond high. For this month of October, everyone is encouraged to devote some of their time into having a greater understanding of this issue and support raising more awareness. It's important to remember that anyone can be an abuser. It's crucial that every individual can recognize the warnings signs of domestic violence when they see it.

### Possible Red flags and warning signs of an abuser include but are not limited to:

- Extreme jealousy, possessiveness, unpredictability
  - A bad temper, cruelty to animals, verbal abuse
  - Extremely controlling behavior
  - Antiquated beliefs about roles of women and men in relationships
  - Forced sex or disregard of their partner's unwillingness to have sex
  - Sabotage of birth control methods or refusal to honor agreed upon methods
  - Blaming the victim for anything bad that happens
- ➔ For more information, such as national statistics, common characteristics of an abuser, barriers victims face from escaping domestic violence, resources for support, more ways to be involved, etc.... visit <https://ncadv.org/>
- ➔ For anonymous, confidential help available 24/7, call the National Domestic Violence Hotline at 1-800-799-7233 (SAFE) or 1-800-787-3224 (TTY) now.

## Workshops & Events

**4th Annual Adolescent Conference:  
Empowering Communities and  
Inspiring Youth**

**Date:**

**October 25<sup>th</sup>, 2022**

**Time:**

**9:00 AM – 2:00 PM Pacific**

**Location:**

**Virtual Event for Youth**

**Why come?**

Join this virtual conference to learn about the challenges youth are facing today and how it's affecting them. Youth will also get to hear from our keynote speaker about their own experiences as a youth.

**For More Information Visit**

<https://web.cvent.com/event/28b891d2-4df9-45c3-9546-3160f6e50978/summary>

## Leadership Opportunities

### **Youth Leadership Council (YLC)**

#### **Meeting**

**Alhambra Date & Time:**

**Tuesday, October 18<sup>th</sup>**

**4:00 PM – 5:00 PM**

**Glendale Date & Time:**

**Wednesday, October 19<sup>th</sup>**

**4:30 PM - 5:30 PM**

**Virtual:**

Please contact your district's YLC lead for more information

*Alhambra*

[Daisy.Pacheco@touchstonebh.org](mailto:Daisy.Pacheco@touchstonebh.org)

*Glendale*

[Neida.Paez@touchstonebh.org](mailto: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://ncadv.org/2022DVAM>

2. <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2022>

## **Healthy Teen Relationships!**

Touchstone's Prevention Department offers a program called Safe Dates for youth (12–18 years old) which helps them to identify and prevent dating violence. Participants learn and discuss the causes of dating violence, how they can help a friend in an abusive relationship, common gender stereotypes regarding dating violence, and essential prevention techniques. In addition, the National Coalition Against Domestic Violence (NCADV) and Discovery Education offers a program called Take a Stand for Healthy Relationships that also teaches about healthy relationships. For more information on both programs visit the links below.

**Healthy Teen Relationships** - <https://ncadv.org/teens4healthyrelationships>

**Safe Dates** - <https://carecoalitionaz.org/safe-dates/>

## **World Mental Health Day - October 10<sup>th</sup>**

The overall objective of World Mental Health Day is to raise awareness of mental health issues around the world and to mobilize efforts in support of mental health.<sup>2</sup> In addition, this day provides the people an opportunity to re-ignite their efforts to protect and improve their mental health. At the same time, the services, skills and funding available for mental health remain in short supply, and fall far below what is needed, especially in low- and middle-income countries.<sup>2</sup> The COVID-19 pandemic has created a global crisis for mental health, fueling short- and long-term stresses and undermining the mental health of millions.<sup>2</sup> The theme of 2022's World Mental Health Day, set by the World Federation for Mental Health, is 'Make mental health and wellbeing for all a global priority'. Every individual, organization, community, and government must play a part in increasing awareness and help improve mental health and well-being.

### **How you can participate in World Mental Health Day!**

**Practice Self-Care** - Developing a regular sleep routine, adjusting your diet to healthier options, and taking breaks are just some of the options. The point of self-care is to understand your specific needs. Find time to ask yourself what you want and go for it!

**Follow The Theme** - Spend some time and research the subject. Awareness extends beyond yourself, and it could provide you with the proper tools to better understand others.

**Support Others** – If you know someone that is battling mental health conditions, check-in with them. They may just need someone to vent to or they may need to know that they're not alone. Encourage them to get the care they need and guide them to it.

## **Call-to-Action: What YOU Can Do**

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

- Learn about domestic violence, spread awareness, and share resources!
- Make it a priority this month to evaluate your mental health and ask yourself what you need to do to improve!
- Join the YLC meeting this month!
- Invite youth to attend our Annual Adolescent Conference!



# Boletín de Octubre Octubre 2022

¡Manténgase al día  
en su comunidad!

## En este número ...

- Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica
- Día Mundial de la Salud Mental (10 de Octubre)
- Talleres and Eventos
- Oportunidades de Liderazgo
- Llamada a la acción



## ¡Esto es lo que hay que hacer en Octubre!

### Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica

Por: Daisy Pacheco, Community Liaison



**Descargo de Responsabilidad:** El tema de la violencia doméstica y la información a continuación pueden ser incómodos, aterradores e incluso desencadenantes para algunos. Si usted o alguien que conoce está experimentando violencia doméstica, busque ayuda y comprenda que no está solo. Si existe un peligro inmediato para usted o para los demás, siempre llame al 911.

También hay recursos publicados en la parte inferior de esta página.

El Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica (DVAM, por sus siglas en inglés) se lanzó en todo el país en Octubre del 1987 para conectar y unir a las personas y organizaciones que trabajan en la violencia doméstica y, al mismo tiempo, crear conciencia sobre esos temas.<sup>1</sup> La violencia de pareja íntima, también conocida como violencia doméstica, es un problema grave de salud pública que afecta millones de personas en los Estados Unidos. Cualquiera puede ser víctima de violencia doméstica. Vienen de todos los ámbitos de la vida, diferentes grupos de edad, todos los orígenes, todas las comunidades, todos los niveles educativos, todos los niveles económicos, todas las culturas, todas las etnias, todas las religiones, todas las habilidades y todos los estilos de vida.<sup>1</sup> La CDC descubrió que, en promedio, casi 20 personas por minuto son abusadas físicamente por una pareja íntima en los Estados Unidos.<sup>1</sup> Durante un año, esto equivale a más de 10 millones de mujeres y hombres.<sup>1</sup>

En los últimos más de 30 años, se ha avanzado mucho para apoyar a las víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica, hacer que los abusadores rindan cuentas y crear y actualizar la legislación para promover esos objetivos.<sup>1</sup> Sin embargo, el número de víctimas de violencia doméstica aún es más que alto. Para este mes de Octubre, se anima a todos a dedicar un poco de su tiempo a tener una mayor comprensión de este tema y apoyar a crear más conciencia. Es importante recordar que cualquiera puede ser un abusador. Es crucial que todas las personas puedan reconocer las señales de advertencia de violencia doméstica cuando las ven.

**Las posibles banderas rojas y señales de advertencia de un abusador incluyen, entre otras, las siguientes:**

- Celos extremos, posesividad, imprevisibilidad
- Mal genio, crueldad con los animales, abuso verbal
- Comportamiento extremadamente controlador
- Creencias anticuadas sobre los roles de las mujeres y los hombres en las relaciones
- Sexo forzado o desprecio por la falta de voluntad de su pareja para tener relaciones sexuales
- Sabotaje de los métodos anticonceptivos o negativa a respetar los métodos acordados
- Culpar a la víctima por cualquier cosa mala que suceda

➔ **Para obtener más información, como estadísticas nacionales, características comunes de un abusador, barreras que enfrentan las víctimas para escapar de la violencia doméstica, recursos de apoyo, más formas de involucrarse, etc....visite <https://ncadv.org/>**

➔ **Para obtener ayuda anónima y confidencial disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 (SAFE) or 1-800-787-3224 (TTY) now.**

## Talleres y Eventos

4ta Conferencia Anual de Adolescentes: Empoderando a las Comunidades e Inspirando a la Juventud

Fecha:

Octubre 25<sup>th</sup>, 2022

Time:

9:00 AM – 2:00 PM

Location:

Evento Virtual para Jovenes

Why come?

Únase a esta conferencia virtual para conocer los desafíos que enfrentan los jóvenes hoy y cómo los está afectando. Los jóvenes también podrán escuchar a nuestro orador principal sobre sus propias experiencias como jóvenes.

Para mas informacion visite

<https://web.cvent.com/event/28b891d2-4df9-45c3-9546-3160f6e50978/summary>

## Oportunidades de Liderazgo

Consejo de Liderazgo Juvenil (YLC)

Reunión

Alhambra Hora & Fecha:

Martes, Octubre 18<sup>th</sup>

4:00 PM – 5:00 PM

Glendale Hora & Fecha:

Miercoles, Octubre 19<sup>th</sup>

4:30 PM - 5:30 PM

Virtual:

Para obtener más información, póngase en contacto con el líder del grupo en su distrito.

Alhambra

[Daisy.Pacheco@touchstonebh.org](mailto:Daisy.Pacheco@touchstonebh.org)

Glendale

[Neida.Paez@touchstonebh.org](mailto:Neida.Paez@touchstonebh.org)

Why come?

¿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://ncadv.org/2022DVAM>

2. <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2022>

## Relaciones saludables entre adolescentes!

El Departamento de Prevención de Touchstone ofrece un programa llamado Safe Dates para jóvenes (de 12 a 18 años) que los ayuda a identificar y prevenir la violencia en el noviazgo. Los participantes aprenden y discuten las causas de la violencia en el noviazgo, cómo pueden ayudar a un amigo en una relación abusiva, los estereotipos de género comunes con respecto a la violencia en el noviazgo y las técnicas esenciales de prevención. Además, la Coalición Nacional Contra la Violencia Doméstica (NCADV) y Discovery Education ofrecen un programa llamado Take a Stand for Healthy Relations que también enseña sobre las relaciones saludables. Para obtener más información sobre ambos programas, visite los enlaces a continuación.

**Healthy Teen Relationships** - <https://ncadv.org/teens4healthyrelationships>

**Safe Dates** - <https://carecoalitionaz.org/safe-dates/>

## Día Mundial de la Salud Mental - 10 de Octubre

El objetivo general del Día Mundial de la Salud Mental es crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental.<sup>2</sup> Además, este día brinda a las personas la oportunidad de reavivar sus esfuerzos para proteger y mejorar su salud mental. Al mismo tiempo, los servicios, las habilidades y los fondos disponibles para la salud mental siguen siendo escasos y están muy por debajo de lo que se necesita, especialmente en los países de ingresos bajos y medianos.<sup>2</sup> La pandemia de COVID-19 ha creado una crisis mundial para salud mental, alimentando el estrés a corto y largo plazo y socavando la salud mental de millones.<sup>2</sup> El tema del Día Mundial de la Salud Mental de 2022, establecido por la Federación Mundial para la Salud Mental, es "Hacer de la salud mental y el bienestar para todos una prioridad mundial".<sup>1</sup> Cada individuo, organización, comunidad y gobierno debe desempeñar un papel en el aumento de la conciencia y ayudar a mejorar la salud mental y el bienestar.

### ¡Cómo puedes participar en el Día Mundial de la Salud Mental!

**Practique el cuidado personal:** desarrollar una rutina de sueño regular, ajustar su dieta a opciones más saludables y tomar descansos son solo algunas de las opciones. El objetivo del autocuidado es comprender sus necesidades específicas. Encuentra tiempo para preguntarte qué es lo que quieres y ve por ello!

**Siga el tema:** dedique algo de tiempo e investigue el tema. La conciencia se extiende más allá de ti mismo y podría proporcionarte las herramientas adecuadas para comprender mejor a los demás.

**Apoye a otros:** si conoce a alguien que está luchando contra problemas de salud mental, comuníquese con ellos. Es posible que solo necesiten a alguien con quien desahogarse o que necesiten saber que no están solos. Anímelos a obtener la atención que necesitan y guíelos para que lo consigan.

## Llamada a la Accion: Lo que USTED puede hacer

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

- ¡Aprende sobre la violencia doméstica, crea conciencia y comparte recursos!
- ¡Haga que sea una prioridad este mes evaluar su salud mental y pregúntese qué debe hacer para mejorar!
- ¡Únase a la reunión de YLC este mes! Invitar a los jóvenes a asistir a nuestra Conferencia Anual de Adolescentes

