

March 2023 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- National Kidney Month
- National Introverts Week (March 20-26)
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



Resources:

1. <https://www.kidney.org/>
2. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/community-health-outreach/national-kidney-month>
3. <https://nationaltoday.com/national-introverts-week/#:~:text=U.S.,podcast%20by%20the%20same%20name.>

Bloom Into a Healthy Life!

National Kidney Month

By: Daisy Pacheco, Community Liaison



National Kidney Month, observed every March, brings awareness to kidney health, encourages people to support kidney disease research, and take steps to keep their own kidneys safe and healthy. Did you know kidney disease is often referred as the “silent disease,” because there are usually no symptoms during its early stages?² In fact, as many as 90% of Americans who have chronic kidney disease (CKD) don’t know they have the disease until it is very advanced.²

The kidneys, two bean-shaped organs located in the back of the abdomen, perform crucial functions to filter out toxins, produce red blood cells, and regulate pH.¹ When kidneys fail to function properly, waste builds up in the blood and leads to a weakened system and a host of problems like nerve damage, weak bones, high blood pressure, and more.¹ When a kidney becomes very unhealthy and left untreated, it requires individuals to get dialysis or a transplant. Dialysis and kidney transplants, the only treatment options for severe kidney failure, are difficult, expensive, and not always available. Patients seeking new organs may not always get them in time to survive. Choosing to be healthy does not have to be difficult. There are simple steps everyone can make. This month and moving forward, everyone is encouraged to take a moment to educate themselves and their family about kidney disease and how to prevent it.

6-Step Guide to Protecting Kidney Health

1. **Understand kidney health and know the facts.** There are things that healthy kidneys do, and problems kidney disease can cause.
2. **Know if you are at risk.** There are risk factors, such as diabetes within your family, obesity, and/or age.
3. **Learn about the symptoms.** Despite that most people with early kidney disease have no symptoms, it’s important to still pay attention to the possible signs.
4. **Get you and your loved ones tested.** You can ask your primary care physician.
5. **Choose good health and take action.** There are necessary steps that everyone needs to take in order to maintain a healthy life.
6. **Learn more and share.** Take this one-minute quiz at [MinuteForYourKidneys.org](https://www.kidney.org/atoz/content/sixstepshealthprimer) to see if you are at risk for developing kidney disease.

For more information on this 6-step guide, visit

<https://www.kidney.org/atoz/content/sixstepshealthprimer>

- Here are 7 Golden Rules of Prevention to lower your chances of getting kidney disease. <https://www.kidney.org/prevention/7-golden-rules-of-prevention>
- Visit <https://www.kidney.org/> for more information, such as on treatment and support, kidney donation, how to get involved, and more.

Workshops & Events

-CARE Community Training- Creating Supportive Environments for School Staff

Date & Time:

March 8th, 2023
2:00 PM – 3:30 PM

Location:

WEST-MEC START Office
5405 N. 99th Ave.
Glendale AZ, 85305

Why come?

Join us to learn about how to create a supportive environment for yourself and others in your school or organization setting.

Leadership Opportunities

Youth Leadership Council (YLC) Meeting

Alhambra Date & Time:

Tuesday, March 7th & March 21st
4:00 PM – 5:00 PM

Glendale Date & Time:

Wednesday, March 15th
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!



National Introverts Week – March 20-26

This year, National Introverts Week will take place from March 20th to 26th. It was founded to appreciate introverts all over the world for their qualities and to encourage them to stand proud in their identities, rather than comparing themselves to extroverts.³ An introvert is a person with qualities of a personality type known as introversion, which means that they feel more comfortable focusing on their inner thoughts and ideas, rather than what's happening externally. They enjoy spending time with just one or two people, rather than in large groups or crowds.

Are you an introvert or an extrovert? Take the following quiz to find out!

<https://introvertdear.com/introvert-extrovert-test-quiz/>

Today, there is still a lot of stigma and stereotypes surrounding introverts. For instance, individuals who are introverts are seen as people that are strange, don't like to be around others, scared to speak up, or are less happy. What many people still don't understand and realize, is that being an introvert, extrovert, or both, is a personality trait and not a barrier to what an individual is capable of. It is not only extroverts who get to have a happy, healthy, and successful life. It is time to change this perspective that many still have and what better way to do this than by celebrating introverts for an entire week!

HOW TO OBSERVE INTROVERT WEEK

1. Take a personality test

There is a world of different personality tests out there, ranging from light and silly to surprisingly accurate in-depth analyses of personality types.³

2. Appreciate an introvert you know

There is no better time, or opportunity than this to take the time to express your appreciation for anyone in your life who is an introvert.³

3. Learn from introversion

There are many skills that introverts possess which are worth learning for themselves.³ One of the most known traits of introverts is that they are problem-solvers and creative people who can generate great ideas.³

For more information, such as incorrect assumptions people make about introverts, signs your introverted friend is feeling stressed out, and more.

- Visit the following link <https://introvertdear.com/>
- 12 reasons to celebrate introverts
<https://introvertdear.com/news/world-introvert-day-celebrate-introverts/>

Call-to-Action: What YOU Can Do

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

- Understand kidney health and share with others
- Take the personality quiz and learn more about introversion
- Invite someone to join our YLC group.



Boletín de Marzo 2023

Manténgase al día
sobre su comunidad!

In this Issue...

- Mes Nacional del Riñón
- Semana Nacional de los Introversos (March 20-26)
- Talleres y Eventos
- Oportunidades de Liderazgo
- Llamada a la acción



Recursos:

1. <https://www.kidney.org/>
2. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/community-health-outreach/national-kidney-month>
3. <https://nationaltoday.com/national-introverts-week/#:~:text=U.S.,podcast%20by%20the%20same%20name>

Florece en una vida saludable!

Mes Nacional del Riñón

Por: Daisy Pacheco, Community Liaison



El Mes Nacional del Riñón, que se celebra cada Marzo, genera conciencia sobre la salud renal, alienta a las personas a apoyar la investigación de la enfermedad renal y a tomar medidas para mantener sus propios riñones seguros y saludables. ¿Sabía que la enfermedad renal a menudo se conoce como la "enfermedad silenciosa" porque generalmente no presenta síntomas durante sus primeras etapas?² De hecho, hasta el 90 % de los estadounidenses que tienen enfermedad renal crónica (ERC) no saben que tener la enfermedad hasta que esté muy avanzada.²

Los riñones, dos órganos con forma de frijol ubicados en la parte posterior del abdomen, realizan funciones cruciales para filtrar toxinas, producir glóbulos rojos y regular el pH.¹ Cuando los riñones no funcionan correctamente, los desechos se acumulan en la sangre y provocan un sistema debilitado y una serie de problemas como daño a los nervios, huesos débiles, presión arterial alta y más.¹ Cuando un riñón se vuelve muy poco saludable y no se trata, requiere que las personas reciban diálisis o un trasplante. La diálisis y los trasplantes de riñón, las únicas opciones de tratamiento para la insuficiencia renal grave, son difíciles, costosos y no siempre están disponibles. Es posible que los pacientes que buscan nuevos órganos no siempre los obtengan a tiempo para sobrevivir. Elegir estar sano no tiene por qué ser difícil. Hay pasos simples que todos pueden hacer. Este mes y en adelante, se alienta a todos a tomarse un momento para educarse a sí mismos y a sus familias sobre la enfermedad renal y cómo prevenirla.

Guía de 6 pasos para proteger la salud renal

1. Comprenda la salud renal y conozca los hechos. Hay cosas que hacen los riñones sanos y problemas que la enfermedad renal puede causar.
2. Sepa si está en riesgo. Existen factores de riesgo, como la diabetes en su familia, la obesidad y/o la edad.
3. Infórmese sobre los síntomas. A pesar de que la mayoría de las personas con enfermedad renal temprana no presentan síntomas, es importante seguir prestando atención a los posibles signos.
4. Hágase la prueba a usted y a sus seres queridos. Puede preguntarle a su médico de atención primaria.
5. Elija una buena salud y actúe. Hay pasos necesarios que todos deben tomar para mantener una vida saludable.
6. Obtenga más información y comparta. Responda este cuestionario de un minuto en MinuteForYourKidneys.org para ver si está en riesgo de desarrollar una enfermedad renal.

Para obtener más información sobre esta guía de 6 pasos, visite

<https://www.kidney.org/atoz/content/sixstepshealthprimer>

- Aquí hay 7 reglas de oro de prevención para reducir sus posibilidades de contraer una enfermedad renal. <https://www.kidney.org/prevention/7-golden-rules-of-prevention>
- Visite <https://www.kidney.org/> como sobre tratamiento y apoyo, donación de riñón, cómo participar y más

Semana Nacional de los Introversos – Marzo 20-26

Este año, la Semana Nacional de los Introversos se llevará a cabo del 20 al 26 de marzo. Se fundó para apreciar a los introversos de todo el mundo por sus cualidades y alentarlos a estar orgullosos de sus identidades, en lugar de compararse con los extroversos.³ Un introverso es una persona con cualidades de un tipo de personalidad conocido como introversión, lo que significa que se sienten más cómodos centrándose en sus pensamientos e ideas internas, en lugar de lo que sucede externamente. Disfrutan pasar tiempo con solo una o dos personas, en lugar de en grandes grupos o multitudes.

¿Es usted introverso o extroverso? Realiza el siguiente cuestionario para averiguarlo! <https://introvertdear.com/introvert-extrovert-test-quiz/>

Hoy en día, todavía hay mucho estigma y estereotipos en torno a los introversos. Por ejemplo, las personas que son introversas son vistas como personas extrañas, que no les gusta estar cerca de otros, que tienen miedo de hablar o que son menos felices. Lo que muchas personas aún no entienden y se dan cuenta es que ser introverso, extroverso o ambos, es un rasgo de personalidad y no una barrera para lo que un individuo es capaz de hacer. No solo los extroversos pueden tener una vida feliz, saludable y exitosa. Es hora de cambiar esa perspectiva que muchos aún tienen y que mejor manera de hacerlo que festejando a los introversos durante toda una semana!

CÓMO OBSERVAR LA SEMANA INTROVERTIDA

1. Haz un test de personalidad:

Existe un mundo de diferentes pruebas de personalidad, que van desde análisis ligeros y tontos hasta análisis profundos sorprendentemente precisos de los tipos de personalidad.³

2. Aprecia a un introverso que conoces

No hay mejor momento u oportunidad que este para tomarse el tiempo de expresar su aprecio por cualquier persona en su vida que sea introversa.

3. Aprende de la introversión

Hay muchas habilidades que poseen los introversos que vale la pena aprender por sí mismos.³ Uno de los rasgos más conocidos de los introversos es que solucionan problemas y son personas creativas que pueden generar grandes ideas.³

Para obtener más información, como las suposiciones incorrectas que las personas hacen sobre los introversos, las señales de que su amigo introverso se siente estresado y más.

- Visite el este enlace <https://introvertdear.com/>
- 12 razones para celebrar a los introversos <https://introvertdear.com/news/world-introvert-day-celebrate-introverts/>

Llamada a la acción: Que puedes hacer tu!

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

- Understand kidney health and share with others
- Take the personality quiz and learn more about introversión
- Invite someone to join our YLC group.



Talleres y Eventos

-Entrenamiento Comunitario

CARE -

Creación de entornos de apoyo para el personal escolar

Fecha & Hora:

Marzo 8, 2023

2:00 PM – 3:30 PM

Ubicación:

WEST-MEC START Office

5405 N. 99th Ave.

Glendale AZ, 85305

Porque Venir?

Únase a nosotros para aprender cómo crear un entorno de apoyo para usted y los demás en su escuela u organización.

Oportunidades de Liderazgo

Junta del Consejo de Liderazgo Juvenil (YLC)

Alhambra Fecha & Hora:

Martes, Marzo 7 & Marzo 21

4:00 PM – 5:00 PM

Glendale Fecha & Hora:

Miércoles, Marzo 15th

4:30 PM – 5:30 PM

Virtual:

Para más información, póngase en contacto con el responsable del YLC de su distrito.

Alhambra

Daisy.Pacheco@touchstonebh.org

Glendale

Neida.Paez@touchstonebh.org

¿Por qué venir?

¿Tienes entre 11 y 14 años y quieres participar, aprender nuevas habilidades y marcar la diferencia en tu escuela y comunidad? Entonces únete al YLC en su reunión mensual

