



FEBRUARY 2021

**#REACHOUT**

## Campaign Topics

*Depression*

*Anxiety*

*Stress*

*Suicide*

*Opioids*

*Alcohol*

*Illicit Drugs*

*Eating Disorders*

*Self Care*

*Human Trafficking*

*Internet Safety*

## THE MISSION

The #REACHOUT campaign is a 6 month behavioral health awareness campaign created by the United Family Center team using research and tools to educate families about issues we all face as a community. The mission is for everyone to be better equipped to handle tough conversations about mental health, addiction, suicide, and internet safety with their children, teenagers, other family members students, and colleagues.

#REACHOUT has a primary focus on families with students in 6th to 12th grade and a secondary focus on elementary aged children with an emphasis on social emotional learning, but will also benefit adults who have questions surrounding the many topics that will be covered. The mission is to encourage open conversations among all families!

Furthermore, #REACHOUT is more than just vulnerable conversations. We want individuals to know how to spot the signs that individuals begin to demonstrate when they start experiencing mental health issues or addiction. It is our job as a community members to #REACHOUT and be there for one another.

We hope that you will join us in our valiant fight and pledge with us to end the societal stigma surrounding mental illness, suicide, and addiction. **Together we can save lives, have vulnerable conversations and learn how to support others.**

**#REACHOUT**  
UNITEDFAMILYCENTER



FEBRERO 2021

#REACHOUT

## Temas

*El depresión*

*La ansiedad*

*El estrés*

*El suicidio*

*El opioide*

*El alcohol*

*Las drogas ilícitas*

*El trastorno alimentario*

*El autocidado*

*La trata de personas*

*Seguridad en internet*

## LA MISIÓN

La campaña #REACHOUT es una campaña de concienciación sobre la salud conductual de 6 meses creada por el equipo del United Family Center, que utiliza investigaciones y herramientas para educar a las familias sobre los problemas que todos enfrentamos como comunidad. La misión es que todos estén mejor equipados para manejar conversaciones difíciles sobre salud mental, adicción, suicidio y seguridad en internet con sus hijos, adolescentes, otros miembros de la familia estudiantes y colegas.

#REACHOUT tiene un enfoque primario en familias con estudiantes en 6to a 12vo grado y un enfoque secundario en niños de edad elemental con un énfasis en el aprendizaje emocional social, pero también beneficiará a los adultos que tienen preguntas alrededor de los muchos temas que serán cubiertos. ¡la misión es fomentar conversaciones abiertas entre todas las familias!

Además, #REACHOUT es más que conversaciones vulnerables. Queremos que los individuos sepan cómo detectar los signos que los individuos comienzan a demostrar cuando comienzan a experimentar problemas de salud mental o adicción. Es nuestro trabajo como miembros de la comunidad para #REACHOUT y estar allí para el otro.

Esperamos que se unan a nosotros en nuestra valiente lucha y nos prometan poner fin al estigma social que rodea a la enfermedad mental, el suicidio y la adicción. Juntos podemos salvar vidas, mantener conversaciones vulnerables y aprender a apoyar a otros.

#REACHOUT  
UNITEDFAMILYCENTER





## MAKING A DIFFERENCE TOGETHER

At United Family Center we believe that we work better and accomplish more when we work together which is why we are collaborating with numerous other local organizations to create a campaign that is accessible to all!

Together we will make sure that this campaign reaches all families and brings awareness to the epidemics that we are all facing as a society. Epidemics that have been stigmatized for way too long, pushing families to deal with these epidemics alone.

You don't have to fight addiction or a mental health illness alone. There is many individuals that are ready to serve you as well as numerous resources that were made to help.

**PLEASE #REACHOUT.**

In addition, it is crucial that we address the extra stress that the COVID-19 pandemic has brought to all families and what that has done for the mental wellbeing children and teens.

Data shows that the COVID-19 pandemic has had a strong influence on behavioral health across the state due to the medical, economic, social and political consequences that it has brought. The risks for suicide, depression, hopelessness, and substance use historically are at their highest and it is up to us to bring awareness to that and start to take care of ourselves and others. This can be accomplished by practicing self-care and checking-in with others.

Self-care is the practice of taking action to preserve or improve one's own health. This can simply mean spending 20 minutes meditating, going on a walk, reading a book, calling a friend, journaling, or even simply listening to music. It's all about taking a break, regaining energy, and making sure we are taking care of ourselves.

*"Anything that's human is mentionable, and anything that is mentionable can be manageable. When we can talk about our feelings, they become less overwhelming, less upsetting, and less scary." - Fred Rogers*



## HACIENDO UNA DIFERENCIA JUNTOS

En United Family Center creemos que trabajamos mejor y logramos más cuando trabajamos juntos, por eso estamos colaborando con muchas otras organizaciones locales para crear una campaña que sea accesible para todos.

Juntos nos aseguraremos de que esta campaña llegue a todas familias y concientice sobre las epidemias que todos enfrentamos como sociedad. Epidemias que han sido estigmatizadas durante demasiado tiempo, lo que empuja a las familias a lidiar con estas epidemias solas.

No tiene que luchar solo contra la adicción o una enfermedad de salud mental. Hay muchas personas que están listas para servirle, y numerosos recursos que se crearon para ayudarlo.

**PLEASE #REACHOUT.**

*"Todo lo que es humano es digno de mención, y todo lo que se puede mencionar puede ser manejable. Cuando podemos hablar sobre nuestros sentimientos, se vuelven menos abrumadores, menos perturbadores y menos aterradores".*

- Fred Rogers

Además, es crucial que abordemos el estrés adicional que la pandemia de COVID-19 ha traído a todas las familias y lo que eso ha hecho por el bienestar mental de los niños y adolescentes.

Los datos muestran que la pandemia de COVID-19 ha tenido una fuerte influencia en la salud del comportamiento en todo el estado debido a las consecuencias médicas, económicas, sociales y políticas que ha traído. Los riesgos de suicidio, depresión, desesperanza y uso de sustancias históricamente están en su punto más alto y depende de nosotros crear conciencia sobre eso y comenzar a cuidar de nosotros mismos y de los demás. Esto se puede lograr practicando el cuidado personal y comunicándose con los demás.

El autocuidado es la práctica de tomar medidas para preservar o mejorar la propia salud. Esto puede significar simplemente dedicar 20 minutos a meditar, dar un paseo, leer un libro, llamar a un amigo, escribir un diario o incluso simplemente escuchar música. Se trata de tomar un descanso, recuperar energía y asegurarnos de que estamos hablando de nuestro cuidado