



# MAY

## NEWSLETTER



### Cultural Calendar

Click on each event for book recommendations

- 5.15 - [Int'l Day of Families](#)
- 5.17 - [Int'l Day Against Homophobia, Transphobia & Biphobia](#)
- 5.19 - [Malcolm X's Birthday](#)
- 5.20 - [Cambodian Genocide Day of Remembrance](#)
- 5.21 - [World Day for Cultural Diversity](#)
- 5.25 - [Africa Day](#)

- [Mental Health Awareness Month](#)
- [Haitian Heritage Month](#)
- [Speech & Hearing Awareness Month](#)
- [Foster Care Awareness Month](#)
- [Older Americans Month](#)
- [Jewish American Heritage Month](#)
- [Asian American & Pacific Islander Month](#)



## Mental HEALTH Awareness Month

According to NAMI (National Alliance on Mental Illness), 1 in 5 US adults and 1 in 6 US youth experience a mental health condition each year, with only half receiving treatment. Here are some mental health resources:

- Meditation and mindfulness app [Headspace](#) is free for all [K-12 teachers and support staff](#) in the US, and [all teens](#) ages 13-18.
- [Child Mind Institute's tool kit](#) helps parents find children mental health professionals, provides coping skills & inspiring [messages](#) from athletes and actors
- [AAKOMA Project](#) helps children of color learn how to maintain their mental health. Their website has advice on managing social media, self-care, and other ways to find support.
- [It Gets Better](#). LGBTQ+ youth face specific challenges around mental health. This site offers tons of video stories with messages of hope and encouragement for LGBTQ+ youth and [The Trevor Project](#) connects LGBTQ+ teens with a trained counselor or other teens.
- Though no one wants to think about their kid feeling suicidal, [it's important to talk about it](#) Here is a list of [apps](#) that can be powerful tools for kids during those critical moments.
- [Calm Harm – Manages Self Harm](#). For kids who feel compelled to [harm themselves in times of distress](#), this app offers proven methods to derail those impulses.

## LOCAL EVENTS

[CINCO DE MAYO Festival @ Old Town \(5/4-5\)](#)

[PERFORMANCE IN DASTGAH SEGHAH & DASTGAH NAVA \(Persian Music\) @ La Jolla Community Center \(5/10\)](#)

[ASIAN PACIFIC CULTURAL FESTIVAL @ Mira Mesa Community Park \(5/18\)](#)

"DISCLAIMER: Distribution of this flyer does not imply endorsement by the school district, its schools or staff, and is distributed in compliance with federal and state law."

## JOIN US!

**Equity Walk & Talk -  
Saturday, May 18th @  
8:00 am RSVP:**

**famforequity@gmail.com or  
[Click Here](#)**



# MAY

## BOLETIN INFORMATIVO



### Calendario cultural

Haga clic en cada evento para obtener recomendaciones de libros.

- 5.15 - Int'l Dia de Familias
- 5.17 - Día Internacional contra la Homofobia, Transfobia & Bifobia
- 5.19 - El cumpleaños de Malcolm X
- 5.20 - Día en Memoria del Genocidio Camboyan
- 5.21 - Día Mundial de la Diversidad Cultural
- 5.25 - Día de Africa
- Mes de Concientización Sobre la Salud Mental
- Mes de Herencia Haitiana
- Mes de Conciencia del habla y la audición
- Mes de Concientización sobre el cuidado de crianza
- Mes de los estadounidenses mayores
- Mes de La Herencia Judía Estadounidense
- Mes de los asiático-americanos y de las islas del Pacífico



## Mental HEALTH

### Mes de la Concientización

Según NAMI (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales), 1 de cada 5 adultos estadounidenses y 1 de cada 6 jóvenes estadounidenses experimentan una afección de salud mental cada año, y solo la mitad recibe tratamiento. Aquí hay algunos recursos de salud mental:

- La aplicación de meditación y atención plena Headspace es gratuita para todos los maestros y personal de apoyo de K-12 en los EE. UU., y para todos los adolescentes de 13 a 18 años.
- El kit de herramientas de Child Mind Institute ayuda a los padres a encontrar profesionales de salud mental para niños, proporciona habilidades de afrontamiento y mensajes inspiradores de atletas y actores.
- AAKOMA Project ayuda a los niños de color a aprender cómo mantener su salud mental. Su sitio web ofrece consejos sobre cómo administrar las redes sociales, el cuidado personal y otras formas de encontrar apoyo.
- It Gets Better. Los jóvenes LGBTQ+ enfrentan desafíos específicos en torno a la salud mental. Este sitio ofrece toneladas de historias en video con mensajes de esperanza y aliento para los jóvenes LGBTQ+ y The Trevor Project conecta a los adolescentes LGBTQ+ con un consejero capacitado u otros adolescentes.
- Aunque nadie quiere pensar que su hijo tenga tendencias suicidas, es importante hablar de ello. Aquí hay una lista de apps que pueden ser herramientas poderosas para los niños durante esos momentos críticos.
- Calm Harm. Para los niños que se sienten obligados a hacerse daño en momentos de angustia, esta aplicación ofrece métodos comprobados para descarrilar esos impulsos.

## EVENTOS LOCALES

CINCO DE MAYO Festival @ Old Town (5/4-5)

PERFORMANCE IN DASTGAH SEGAAH & DASTGAH NAVA (Persian Music) @ La Jolla Community Center (5/10)

ASIAN PACIFIC CULTURAL FESTIVAL @ Mira Mesa Community Park (5/18)

"DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La distribución de este folleto no implica respaldo por parte del distrito escolar, sus escuelas o su personal, y se distribuye de conformidad con las leyes federales y estatales".

## ÚNETE A NOSOTRAS

**Equity Walk & Talk - Sabado, 18 de Mayo @ 8:00 am**

**RSVP: [famforequity@gmail.com](mailto:famforequity@gmail.com) or [Click Here](#)**