

July 2021 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- End of the Grant Year
- UV Safety Awareness Month
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



Summer is Here!

End of the 2020-2021 Grant Year

By Kaitlyn Dimech, Health Educator

As of June 30, 2021, the Touchstone's Prevention Department completed the first grant year of the REACH program. REACH stands for Resilient and Empowered Adolescents Creating Hope. The program is funded through the Office of Population Affairs (OPA). Below are key successes from the completion of Touchstone's first grant year:

Positive Action

This is an evidence-based program designed to promote a healthy self-concept and to establish positive actions for the body and mind.

- **82** Positive Action classes were held at **6** schools within Alhambra Elementary School District with over **2500** students served

Making Proud Choices! (MPC)

MPC is an evidence-based sexual health program that teaches youth how to reduce their risk of STDs/STIs and unintended pregnancy.

- **48** youth were reached within Glendale Elementary School District

Safe Dates

Safe Dates is an evidence-based program designed to educate youth and adolescents on identifying and preventing dating violence.

- About **12** youth were served across **2** Boys and Girls Club locations

Parenting Classes

Positive Parenting Programming (Triple P) and Active Parenting of Teens (APT)

- **17** parenting classes held with **136** participants in English and Spanish

CARE Adolescent Conference

Held on May 3rd and May 5th, 2021

- **900** youth and adults attended the Annual Adolescent Conference

Trainings

- **29** trainings facilitated by THS staff with over **1000** attendees on topics covering Youth Mental Health First Aid, Trauma Informed Care, Resilience, and over all adolescent health.

For the upcoming 2021-2022 grant year, the Prevention department plans to implement Positive Action in 3 additional schools within the Alhambra Elementary School District which would be a total of 10 schools and MPC will continue to be implemented within Glendale Elementary School District with hopes of being facilitated district wide to all 8th grade students. Parenting classes and the Youth Leadership Council will continue to be offered within Glendale and Alhambra areas. Trainings will continue to be provided on various health topics and the CARE Coalition hopes to recruit more community organizations to join the more than 300 CARE coalition members we currently have. For more information about Touchstone's Prevention Department programs, visit carecoalitionaz.org.

Workshops & Events

Swim Lessons at City of Phoenix Pools

Date:

Session C: July 4 to July 15
Session D: July 19 to July 29

Location:

For Summer 2021, City of Phoenix Pools are offering FREE swim lessons to children ages 3 to 12. For more information on how to register, please go to phoenix.gov/parks/pools

Leadership Opportunities

Youth Leadership Council (YLC) Meeting

Date:

July 16th

Time:

Alhambra meeting: 10:45-11:45 am
Glendale meeting: 4:00-5:00 pm

Location:

Virtual: Contact Monica Carranza at monica.carranza@touchstonebh.org for more information & link details

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.va.gov/qualityofcare/education/uv_safety_awareness_month.asp#NAMI
- 2) <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/sunwise/index.php#sun-safety>
- 3) <https://progressreport.cancer.gov/pr/evntion/sunburn>

UV Safety Awareness Month



Summer is here and July is UV Safety Awareness month! The purpose of this month is to spread awareness about the importance of protecting ourselves from the dangers of the sun. You may be asking yourself; what does UV stand for? UV is short for Ultraviolet light. The sun releases invisible UV rays that are damaging to the skin and eyes¹. For example, damage from UV rays can cause sunburn, premature skin aging, and inflamed eyes.

In 2017, 57 percent of adolescents and 35 percent of adults sunburned at least one time over the course of a year³. Living in Arizona puts us all at greater risk for eye and skin damage from UV Rays since there is year-round, bright sunlight. However, by taking precaution, everyone can enjoy the sun safely this summer.

Here is what you can do to protect yourself from the sun this summer²:

- **Cover up**
Protect your skin by wearing a hat, sunglasses, and/or clothing that covers up your skin.
- **Use sunscreen everyday**
Sun rays can also damage your skin on cloudy days. It is important to apply sunscreen with SPF 15 or higher 20 minutes before exposure to the sun.
- **Limit time in midday sun**
UV Rays are the strongest from 10am to 4pm. Staying in the shade during these hours can help protect your skin.
- **Avoid sun lamps and tanning booths**
The UV Rays from sun lamps and tanning booths is just as harmful for your skin. Remember, to get a tan, skin damage must occur.

For more information on how to protect you and/or your child from the sun, check out these resources:

- <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/sunwise/index.php>.
- https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/index.htm.

Take the FDA Sunscreen Quiz:

<https://www.accessdata.fda.gov/cder/sunscreen/index.html>

Call-to-Action: What YOU Can Do

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

- Educate yourself on how to protect yourself from the sun
- Take the FDA Sunscreen Quiz
- Sign your child up for swim lessons at a City of Phoenix pool
- Check out the Youth Leadership Council so your child can make a difference in the community
- Visit carecoalition.org for more information about REACH programs



Boletín julio 2021

¡Manténgase
actualizado sobre su
comunidad!

En este número...

- Fin del año de la subvención
- Mes de concientización sobre la seguridad UV
- programas y Eventos
- Oportunidades de liderazgo
- Llamada a la acción



¡El Verano está aquí!

Fin del año de subvención 2020-2021

Por Kaitlyn Dimech, educadora de salud

El 30 de Junio del 2021, el Departamento de Prevención de Touchstone completó el primer año de subvención del programa REACH. REACH significa Adolescentes Resilientes y Empoderados que Crean Esperanza. El programa está financiado por la Oficina de Asuntos de Población (OPA). A continuación se muestran los éxitos clave de la finalización del primer año de subvención de Touchstone:

Acción Positiva

Este es un programa basado en evidencia diseñado para promover un autoconcepto saludable y establecer acciones positivas para el cuerpo y la mente. Se llevaron a cabo 82 clases de Acción Positiva en 6 escuelas dentro del Distrito Escolar Primario Alhambra con más de 2500 estudiantes.

¡Tomando Decisiones Orgullosas! (MPC)

MPC es un programa de salud sexual basado en evidencias que enseña a los jóvenes como reducir el riesgo de contraer ETS / ITS y embarazos no deseados.

- Se llegó a 48 jóvenes dentro del Distrito Escolar Primario de Glendale

Safe Dates

Safe Dates es un programa basado en evidencia diseñado para educar a los jóvenes y adolescentes sobre cómo identificar y prevenir la violencia en el noviazgo.

- Aproximadamente 12 jóvenes fueron servidos en 2 ubicaciones del programa Boys and Girls Club

Clases Para Padres

Programación de Crianza Positiva (Triple P) y Crianza Activa de Adolescentes (APT)

- **17** clases para padres impartidas con **136** participantes en inglés y español

Conferencia Anual de Adolescentes CARE

Celebrado el 3 y 5 de mayo de 2021

- **900** jóvenes y adultos asistieron a la Conferencia Anual de Adolescentes

Entrenamiento

- **29** capacitaciones facilitadas por el personal de THS con más de **1000** asistentes sobre temas que abarcan primeros auxilios de salud mental para jóvenes, atención informada sobre traumas, resiliencia y, sobre todo, la salud de los adolescentes.

Para el próximo año de subvención 2021-2022, el departamento de Prevención planea implementar Acción Positiva en 3 escuelas adicionales dentro del Distrito Escolar Primario Alhambra que serían un total de 10 escuelas y MPC continuará implementándose dentro del Distrito Escolar Primario Glendale con la esperanza de facilitar en todo el distrito para todos los estudiantes de 8º grado. Las clases para padres y el Consejo de Liderazgo Juvenil continuarán ofreciéndose en las áreas de Glendale y Alhambra. Se continuarán brindando capacitaciones sobre diversos temas de salud y la Coalición CARE espera reclutar más organizaciones comunitarias para que se unan a los más de 300 miembros de la coalición CARE que tenemos actualmente. Para obtener más información sobre los programas del Departamento de Prevención de Touchstone, visite carecoalitionaz.org

Programas y Eventos

Lecciones de natación en la ciudad de Phoenix
Fecha:

Sesión C: 4 de Julio al 15 de Julio
Sesión D: 19 de Julio al 29 de Julio

localización:

Para el verano de 2021, La ciudad de Phoenix ofrece lecciones de natación GRATUITAS para niños de 3 a 12 años. Para obtener más información sobre cómo registrarse, visite phoenix.gov/parks/pools

Oportunidades de liderazgo

Reunión del Consejo de Liderazgo Juvenil (YLC)

Fecha:

16 de julio

Tiempo:

Reunión de Alhambra:

10: 45-11: 45 am

Reunión de Glendale:

4: 00-5: 00 pm

Localización:

Virtual:

Comuníquese con Monica Carranza en

monica.carranza@touchstonebh.org para obtener más información y detalles del enlace

¿Por qué venir?

¿Es usted un joven de entre 11 y 14 años que busca involucrarse, aprender nuevas habilidades y hacer una diferencia en su escuela y comunidad? ¡Entonces únase al YLC para su reunión mensual!

Recursos:

- 1) https://www.va.gov/qualityofcare/education/uv_safety_awareness_month.aspNAMI
- 2) <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/sunwise/index.php#sun-safety>
- 3) <https://progressreport.cancer.gov/prevention/sunburn>

Mes de concientización sobre seguridad ultravioleta



¡El verano está aquí y Julio es el mes de concientización sobre la seguridad UV! El propósito de este mes es concienciar sobre la importancia de protegernos de los peligros del sol. Puede que te estés preguntando; ¿Qué significa UV? UV es la abreviatura de luz ultravioleta. El sol libera rayos ultravioleta invisibles que dañan la piel y los ojos¹. Por ejemplo, el daño de los rayos ultravioleta puede causar quemaduras solares, envejecimiento prematuro de la piel e inflamación de los ojos.

En 2017, el 57 por ciento de los adolescentes y el 35 por ciento de los adultos se quemaron con el sol al menos una vez en el transcurso de un año³. Vivir en Arizona nos pone a todos en mayor riesgo de sufrir daños en los ojos y la piel a causa de los rayos ultravioleta, ya que hay luz solar brillante durante todo el año. Sin embargo, tomando precauciones, todos pueden disfrutar del sol de manera segura este verano.

Esto es lo que puede hacer para protegerse del sol este verano

- **Encubrir**
Proteja su piel con un sombrero, gafas de sol y / o ropa que cubra su piel.
- **Use protector solar todos los días**
Los rayos solares también pueden dañar su piel en días nublados. Es importante aplicar protector solar con SPF 15 o superior 20 minutos antes de la exposición al sol.
- **Limite el tiempo al sol del mediodía**
Los rayos ultravioleta son los más fuertes de 10 am a 4 pm. Permanecer en la sombra durante estas horas puede ayudar a proteger su piel.
- **Evite las lámparas solares y las cabinas de bronceado**
Los rayos ultravioleta de las lámparas solares y las cabinas de bronceado son igualmente dañinos para la piel. Recuerde, para broncearse, debe producirse daño en la piel.

Para obtener más información sobre cómo protegerse a usted y / o a su hijo del sol, consulte estos recursos:

→ <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/sunwise/index.php>.

→ https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/index.htm.

Realice el cuestionario de protección solar de la FDA:

<https://www.accessdata.fda.gov/cder/sunscreen/index.html>

Llamada a la Acción: Lo que puede hacer USTED

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

- **Infórmese sobre cómo protegerse del sol**
- **Responda el cuestionario de protección solar de la FDA**
- **Inscriba a su hijo en lecciones de natación en una piscina de la ciudad de Phoenix**
- **Consulte el Consejo de Liderazgo Juvenil para que su hijo pueda marcar la diferencia en la comunidad.**
- **Visite carecoalition.org para obtener más información sobre los programas REACH**

