

August 2021 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- Back to School Month
- International Youth Day
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



Resources:

- 1) https://www.cdc.gov/healthyschools/features/eating_healthier.htm
- 2) <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>
- 3) <https://www.verywellfamily.com/back-to-school-healthy-kid-toolkit-5070659>
- 4) <https://www.un.org/development/desa/youth/what-we-do/international-youth-day.html>

Empowering Our Youth

Back to School Month

By: Kaitlyn Dimech, Health Educator



August is Back to School month! With the first day of school right around the corner, now is a great time to develop goals with your child for the school year. It is important to discuss healthy habits such as healthy eating, physical activity, staying organized, staying clean, and preparing for transitions to help them develop a foundation for success.

Healthy Eating

Encourage your child to start their day with eating breakfast. Breakfast is said to be the most important meal of the day, because it supplies the body with energy. According to the CDC, eating breakfast in the morning is associated with better grades, less absences, and improved memory¹.

Develop a list of healthy snacks that your child can have throughout the school day. Healthy snack options include a variety of protein, whole grains, fruit, and vegetables. Examples of healthy snacks are fruit, mixed nuts, granola bars, and popcorn with light butter.



Physical Activity

It is recommended that children receive 60 minutes of physical activity daily². Since children spend majority of the day at school, it is important for parents and caregivers to encourage them to stay active during recess. Brainstorm with your kids ways they can stay active throughout the school day. For example, they can play sports such as basketball and soccer, or they can play hopscotch.

If you live close enough to school, consider walking there together instead of driving or taking the bus.

Getting Organized

With your child, develop a morning and after school routine. Think of a time your child should wake up for school along with a morning "to do" list. This list may include making the bed, eating breakfast, brushing teeth, and getting dressed. If possible, make sure their backpack is ready the night before. Develop another "to do" this for after school that includes time for homework, chores, free time, and getting ready for sleep. Sticking to a routine will help your child be successful with their day without getting overwhelmed.

Staying Clean

Encouraging your kids to stay clean at school will help them stay healthy. Remind them to wash their hands with soap and water and to tell an adult when they are feeling sick.

Preparing for Transitions

Returning to school can be a difficult transition for many children. To help with this, have a practice run of a school day and visit the school if possible. Also, remind your child that it is normal to feel nervous before the first day of school.

Workshops & Events

CARE Coalition Meeting

Date:

Friday, August 27th

Time:

11:30 am-1:00 pm

Location:

Virtual: Contact Maria Tena at maria.tena@touchstonebh.org for more information & link details

Why come?

Join the next CARE Coalition meeting to discuss youth issues in the Glendale, Alhambra, and Phoenix regions such as teen pregnancy, substance abuse, dating violence, and mental health. For more information visit carecoalitionaz.org

Leadership Opportunities

Youth Leadership Council (YLC)

Meeting

Date:

Alhambra- Wednesday, August 18th

Glendale-Tuesday, August 17th

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!

International Youth Day



Thursday, August 12th is International Youth Day! This day gives the youth an opportunity to celebrate their voices, actions, and meaningful contributions to their communities. Youth around the world face barriers to their well-being, such as mental and social challenges. Changes will only be made through better understanding of the problems youth face globally. Currently, the youth make up about 17 percent of the world population⁴. It is important to empower the youth as they shape the world in both the present and future.

How to celebrate International Youth Day 2021:

→ **Spread the word**

Everyone has the power to make a difference in their community. Be a leader and spread the word to others about International Youth Day. For example, develop a social media post highlighting International Youth Day on Facebook or Instagram.

→ **Attend an event**

Research youth-serving organizations in your community and attend an event.

→ **Encourage the youth to get involved in their community**

The youth can get involved in their communities in many ways such as joining a youth-serving group, cleaning up the community, and donating gently used toys and clothes.

Touchstone Health Services' Prevention department provides opportunities for the youth and adults to be involved in their communities. In honor of International Youth Day, attend the next CARE Coalition meeting or sign your child up for the Youth Leadership Council. For more information see the Leadership Opportunities section on upcoming events and how to sign up or visit our website at carecoalitionaz.org.

For more information on International Youth Day 2021, visit:

<https://www.un.org/development/desa/youth/what-we-do/international-youth-day.htm>

Call-to-Action: What YOU Can Do

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

- Prepare for the new school year by discussing healthy eating, physical activity, getting organized, staying clean, and preparing for transitions with your child
- Celebrate International Youth Day 2021 by spreading the word, attending an event, or encouraging your child to take action in the community
- Attend the next CARE Coalition meeting on August 27th



Boletín Informativo Agosto 2021

Manténgase actualizado sobre su comunidad!

En este número...

- Mes de Regreso a la Escuela
- Día Internacional de los Jóvenes
- Talleres y Eventos
- Oportunidades de Liderazgo
- Llamada a la Acción



Recursos:

- 1) https://www.cdc.gov/healthyschools/features/eating_healthier.htm
- 2) <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>
- 3) <https://www.verywellfamily.com/back-to-school-healthy-kid-toolkit-5070659>
- 4) <https://www.un.org/development/desa/youth/what-we-do/international-youth-day.html>

Empoderando a los Jóvenes

Mes de Regreso a la Escuela

Por: Kaitlyn Dimech, Educadora de salud



¡Agosto es mes de regreso a la escuela! Con el primer día de escuela alrededor de la esquina, ahora es un buen momento para desarrollar metas con su hijo(a) para el año escolar. Es importante discutir hábitos saludables como comer saludable, actividad física, permanecer organizado, permanecer limpio, y prepararse para transiciones y ayudarlos a desarrollar una fundación para el éxito.

Comer Saludable

Anime a su hijo a comenzar el día desayunando. Se dice que el desayuno es la comida más importante del día, porque proporciona energía al cuerpo. Según la CDC, desayunar por la mañana se asocia con mejores calificaciones, menos ausencias y mejor memoria¹.

Desarrolle una lista de bocadillos saludables que su hijo(a) pueda comer durante el día escolar. Opciones de bocadillos saludables incluyen una variedad de proteína, grano integral, fruta, y vegetales. Ejemplos de bocadillos saludables son fruta, nueces revueltas, barras de granola, y palomitas con poca mantequilla.



Actividad Física

Es recomendado que niños reciban 60 minutos de actividad física diaria². Como los niños están la mayor parte del día en la escuela, es importante que los padres y cuidadores los animen a que sean activos durante el receso. Ten lluvia de ideas con tus hijos(as) de cómo pueden permanecer activos durante el día escolar. Por ejemplo, pueden jugar deportes como basquetbol y futbol, o pueden jugar a la rayuela.

Si viven cerca de la escuela, consideren caminar a la escuela en vez de manejar o en el autobús.

Ser Organizado

Con su hijo(a), desarrolle una rutina escolar diaria y para después de la escuela. Piensa en un horario que tu hijo(a) debe despertar y también una lista de cosas que hacer. Esta lista puede incluir tender la cama, comer desayuno, lavarse los dientes, y cambiarse. Si es posible, que alisten sus mochilas la noche anterior. Desarrolla otra lista de cosas que hacer para después de la escuela que incluyan tiempo para la tarea, limpiar, tiempo libre, y alistarse para dormir. Teniendo una rutina va a ayudar a su hijo(a) ser exitoso durante el día sin sentirse presionado.

Permanecer Limpio

Animando a sus niños a permanecer limpios en la escuela los va a ayudar estar saludables. Recuérdales que se deben lavar las manos con jabón y agua y que le digan a un adulto cuando se sientan enfermos.

Prepararse para Transiciones

Regresar a la escuela puede ser una transición difícil para muchos niños. Para ayudar con esto, haz una práctica de un típico día escolar y visite la escuela si es posible. También, recuerde a su hijo(a) que es normal sentirse nervioso antes del primer día de escuela.

Talleres y Eventos

Reunión de CARE Coalición

Fecha:

Viernes, Agosto 27

Hora:

11:30 am-1:00 pm

Ubicación:

Virtual: Contacte a Maria Tena en maria.tena@touchstonebh.org para obtener más información y detalles.

¿Porque atender?

Asista la próxima junta de CARE Coalición para discutir asuntos de embarazo en los jóvenes, abuso de sustancias, violencia entre parejas, y salud mental en la región de Glendale, Alhambra, y Phoenix. Para más información visite carecoalitionaz.org

Oportunidades de Liderazgo

Reunión de Consejo de Liderazgo Juvenil (YLC)

Fecha:

Miércoles, Agosto 18 (Alhambra)

Martes, Agosto 17(Glendale)

Time:

Reunión de Alhambra @ 3:00-4:00 pm

Reunión de Glendale @ 4:00-5:00 pm

Ubicación:

Virtual: Contacte a Monica Carranza en

monica.carranza@touchstonebh.org para más información y detalles.

¿Porque asistir?

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

Día Internacional de los Jóvenes

Jueves, 12 de Agosto es Día Internacional de los Jóvenes! Este día es una oportunidad para que los jóvenes celebren sus voces, acciones, y contribuciones significantes a sus comunidades. Jóvenes alrededor del mundo enfrentan barreras con su bienestar, como desafíos mentales o sociales. Los cambios solo pueden ser hechos a través de entender mejor los problemas que enfrentan los jóvenes globalmente. Actualmente, los jóvenes hacen el 17 por ciento de la población mundial⁴. Es importante empoderar a los jóvenes, mientras forman el mundo en el presente y también el futuro.



Como celebrar el Día Internacional de los Jóvenes 2021:

→ **Informe a los demás**

Todos tienen el poder de marcar la diferencia en su comunidad. Sea un líder y haga correr la voz a otros sobre el Día Internacional de la Juventud. Por ejemplo, desarrolle una publicación en las redes sociales que destaque el Día Internacional de la Juventud en Facebook o Instagram.

→ **Asiste un evento**

Investigue las organizaciones que sirven a los jóvenes en su comunidad y asista a un evento.

→ **Anime a jóvenes que se involucren en su comunidad**

Los jóvenes pueden involucrarse en sus comunidades de muchas maneras, como unirse a un grupo de servicios para jóvenes, limpiar la comunidad y donar juguetes y ropa usados en buen estado.

El departamento de Prevención de Touchstone Health Services ofrece oportunidades para que los jóvenes y adultos se involucren en sus comunidades. En honor al Día Internacional de la Juventud, asista a la próxima reunión de la Coalición CARE o inscriba a su hijo en el Consejo de Liderazgo Juvenil. Para obtener más información, consulte la sección Oportunidades de liderazgo sobre los próximos eventos y cómo registrarse o visite nuestro sitio web en carecoalitionaz.org

Para más información sobre el día internacional de los jóvenes 2021 visite <https://www.un.org/development/desa/youth/what-we-do/international-youth-day.htm>

Llamada a la Acción: Que puedes hacer tu

Aquí hay unas sugerencias que TU puedes hacer este mes:

- Prepárese para el nuevo año escolar hablando con su hijo sobre alimentación saludable, actividad física, cómo organizarse, mantenerse limpio y prepararse para las transiciones
- Celebre el Día Internacional de la Juventud 2021 haciendo correr la voz, asistiendo a un evento o animando a su hijo a actuar en la comunidad
- Asista a la próxima reunión de CARE Coalition el 27 de Agosto

