

February 2022 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- Teen Dating Violence Awareness Month
- Heart Health Awareness Month
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



Resources:

- 1) <https://www.loveisrespect.org/>
- 2) <https://theheartfoundation.org/>
- 3) <https://health.gov/myhealthfinder/topics/health-conditions/heart-health/keep-your-heart-healthy>

Healthy Heart Healthy You!

Teen Dating Violence Awareness Month

By: Daisy Pacheco, Community Liaison



February is Teen Dating Violence Awareness Month. This is an issue that is common and can impact anyone. Our goal this month is to help educate teens and parents to recognize possible red

flags. It is important to notice an unhealthy relationship and we hope that if teens are in a relationship, it is built to be safe and healthy.

One in three teens in the US will experience physical, sexual, or emotional abuse from someone they're in a relationship with before they become adults, and nearly half (43%) of college women report experiencing violent or abusive dating behaviors.¹ For many adults, especially teens, it's still difficult to recognize the warning signs of abuse and an unhealthy relationship. That is why it is so important to learn how to identify the possible signs when we see them.

Here are some common warning signs of an abusive and unhealthy relationship:¹

- Checking partners phone, email, or social media accounts without their permission.
- A partner is putting other partner down frequently, especially in front of others.
- A partner tries to isolate the other from friends or family (physically, financially, or emotionally).
- A partner has extreme jealousy or insecure.
- A partner has explosive outbursts, temper, or mood swings towards their partner.
- A partner does any form of physical harm to the other.
- A partner shows possessiveness or controlling behavior.
- A partner pressures or forces their partner to have any type of sexual intercourse.

Here is a quiz you can take to help you determine if your relationship is healthy:

- <https://www.loveisrespect.org/quiz/is-your-relationship-healthy/?%3E>

Everyone deserves to be in a healthy and loving relationship. These relationships depend on a variety of topics such as: healthy communication, healthy boundaries, mutual respect, and support for one another.¹ If you or someone you know is in an abusive or unhealthy relationship and need help, please visit the site below for resources. Here you can also find out more about questions you have on relationships, supporting others, and personal safety and care.

- <https://www.loveisrespect.org/get-relationship-help/>

Workshops & Events

CARE Adolescent Conference!

Date:

Tuesday, February 15th

Time:

8:00 AM – 2:30 PM

Location:

Glendale Civic Center
5750 West Glenn Drive Glendale, AZ
85301

REGISTER NOW AT

-> <https://cvent.me/N9NY8Y> <-

Why come?

Join us at this conference where we will have Tony Hoffman, a motivational speaker, tell his inspiring life story. Also, there will be workshops relating to best practices for the youth, communities improving wellness, and more!

Leadership Opportunities

CARE Coalition Meeting

Date & Time:

March 4th from 11:30 AM – 1:00 PM

Location:

TBD

Youth Leadership Council (YLC) Meeting

Date:

Wednesday, February 16th

Time:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 4:30 PM - 5:30 PM

Location:

Virtual

Please contact your district's YLC lead for more information

Alhambra

Erendira.Zazueta.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!

Touchstone & Safe Dates!

Touchstone's Prevention Department offers a program called *Safe Dates* for youth (12–18 years old) which helps them to identify and prevent dating violence. Participants learn and discuss the causes of dating violence, how they can help a friend in an abusive relationship, common gender stereotypes regarding dating violence, and essential prevention techniques. For more information about *Safe Dates* visit the following website:

→ <https://carecoalitionaz.org/safe-dates/>

How to Have a Healthy Heart

We all know that February is about valentines, romantic love, flowers, and gifts. However, this month is also about self-love and self-care. February is Heart Health Awareness Month. According to TheHeartFoundation.org, heart disease is the leading cause of death for both men and women in the United States. The good news? It is also one of the most preventable.² The most common heart disease is called Coronary Heart Disease (CHD). When someone has CHD, the coronary arteries (tubes) that take blood to the heart are narrow or blocked.³ This happens when cholesterol and fatty material, called plaque, build up inside the arteries.³ When plaque blocks an artery, it's hard for blood to flow to the heart. A blocked artery can cause chest pain or a heart attack.³

Below are ways to reduce your heart disease risk:³

- Adopt a healthy eating diet
- Get active and exercise
- Stay at healthy weight
- Avoid smoking and secondhand smoke
- Manage stress
- Avoid alcohol and drugs
- Control your cholesterol and blood pressure
- Check your family health history
- Talk to your doctor if you develop any new health problems (like pain or trouble breathing), or anything unusual that you feel.



It is important to educate yourself and others about heart disease. You are never too young to start acting and it's never too late. It will not only prevent you from it, but it can save many lives if you spread awareness on this issue. To learn more and how you can support visit

<https://theheartfoundation.org/>

Call-to-Action: What YOU Can Do



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

- Help recognize and prevent teen dating violence
- Spread awareness about heart disease and ways you can maintain a healthy and strong heart
- Register for the CARE Adolescent Conference
- Learn more about the health education programs at Touchstone
- Attend a YLC meeting monthly

Boletín Febrero 2022

Manténgase al día
en su comunidad!

En Este Número...

- Mes de concientización sobre la violencia en el noviazgo adolescente
- Mes de Concientización sobre la Salud del Corazón
- Talleres y Eventos
- Oportunidades de liderazgo
- Llamada a la acción



Recursos:

- 1) <https://www.loveisrespect.org/>
- 2) <https://theheartfoundation.org/>
- 3) <https://health.gov/myhealthfinder/topics/health-conditions/heart-health/keep-your-heart-healthy>

¡Corazón saludable, es un saludable tu!

Mes de concientización sobre la violencia en el noviazgo adolescente

Por: Daisy Pacheco, Community Liaison



Febrero es el mes de concientización sobre la violencia en el noviazgo adolescente. Este es un problema que es común y puede afectar a cualquiera. Nuestro objetivo este mes es ayudar a educar a los adolescentes y padres para que reconozcan posibles señales de alerta. Es importante darse cuenta de una relación poco saludable y esperamos que si los adolescentes están en una relación, este construida para ser segura y saludable.

Uno de cada tres adolescentes en los EE. UU. experimentará abuso físico, sexual o emocional por parte de alguien con quien tiene una relación antes de convertirse en adultos, y casi la mitad (43 %) de las mujeres universitarias informa haber experimentado conductas de citas violentas o abusivas.¹ Para muchos adultos, especialmente los adolescentes, todavía es difícil reconocer las señales de advertencia de abuso y una relación poco saludable. Por eso es tan importante aprender a identificar las posibles señales cuando las vemos.

Estas son algunas señales de advertencia comunes de una relación abusiva y poco saludable:¹

- Revisar las cuentas de teléfono, correo electrónico o redes sociales de los socios sin su permiso.
- Una pareja menosprecia a otro compañero con frecuencia, especialmente frente a los demás.
- Una pareja trata de aislar al otro de amigos o familiares (física, financiera o emocionalmente).
- Una pareja tiene celos extremos o inseguridad.
- Una pareja tiene arrebatos explosivos, temperamento o cambios de humor hacia su pareja.
- Una pareja hace cualquier forma de daño físico al otro.
- Una pareja muestra posesividad o comportamiento controlador.
- Una pareja presiona u obliga a su pareja a tener cualquier tipo de relación sexual.

Aquí hay una prueba que puede tomar para ayudarlo a determinar si su relación es saludable:

- <https://www.loveisrespect.org/quiz/is-your-relationship-healthy/?%3E>

Todo el mundo merece estar en una relación sana y amorosa. Estas relaciones dependen de una variedad de temas como: comunicación saludable, límites saludables, respeto mutuo y apoyo mutuo.¹ Si usted o alguien que conoce está en una relación abusiva o no saludable y necesita ayuda, visite el sitio a continuación para recursos. Aquí también puede obtener más información sobre las preguntas que tenga sobre las relaciones, el apoyo a los demás y la seguridad y el cuidado personal.

<https://www.loveisrespect.org/get-relationship-help/>

Talleres y Eventos

Conferencia Adolescente CARE

Fecha:

Martes, Febrero 15th, 2022

Hora:

8:00 AM – 2:30 PM

Ubicación:

Glendale Civic Center

5750 West Glenn Drive Glendale, AZ

85301

Regístrate ahora!

-> <https://cvent.me/N9NY8Y> <-

Porque venir?

Únase a nosotros en esta conferencia donde tendremos a Tony Hoffman, un orador motivacional, que cuente su inspiradora historia de vida. Además, habrá talleres relacionados con las mejores prácticas para los jóvenes, comunidades que mejoran el bienestar, ¡y más!

Oportunidades de Liderazgo

Coalición CARE

Fecha & Hora:

Marzo 4th de 11:30 AM – 1:00 PM

Location:

ZOOM

Reunión del Consejo de Liderazgo Juvenil (YLC)

Fecha:

Miércoles, February 16th

Hora:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 4:30 PM - 5:30 PM

Ubicación:

Virtual

Comuníquese con el líder de YLC de su distrito para obtener más información.

Alhambra

Erendira.Zazueta.touchstonebh.org

Glendale

Neida.Paez@touchstonebh.org

Parque venir?

¿Eres un joven de entre 11 y 14 años que busca participar, aprender nuevas habilidades y marcar una diferencia en tu escuela y comunidad? Entonces Ven y únete al YLC para su

Touchstone y Safe Dates!

El Departamento de Prevención de Touchstone ofrece un programa llamado Safe Dates para jóvenes (de 12 a 18 años) que los ayuda a identificar y prevenir la violencia en el noviazgo. Los participantes aprenden y discuten las causas de la violencia en el noviazgo, cómo pueden ayudar a un amigo en una relación abusiva, los estereotipos de género comunes con respecto a la violencia en el noviazgo y las técnicas esenciales de prevención. Para obtener más información sobre Safe Dates, visite el siguiente sitio web.

<https://carecoalitionaz.org/safe-dates/>

Cómo tener un Corazón Sano

Todos sabemos que Febrero se trata de San Valentín, amor romántico, flores y regalos. Sin embargo, este mes también se trata de amor propio y cuidado personal. Febrero es el Mes de Concientización sobre la Salud del Corazón. Según TheHeartFoundation.org, la enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte tanto para hombres como para mujeres en los Estados Unidos. ¿Las buenas noticias? También es una de las más prevenibles.² La enfermedad cardíaca más común se llama enfermedad cardíaca coronaria (CHD, por sus siglas en inglés). Cuando alguien tiene CHD, las arterias coronarias (tubos) que llevan la sangre al corazón se estrechan o se bloquean.³ Esto sucede cuando el colesterol y el material graso, llamado placa, se acumulan dentro de las arterias.³ Cuando la placa bloquea una arteria, es difícil que la sangre fluya hacia el corazón. Una arteria bloqueada puede causar dolor en el pecho o un ataque al corazón.³

A continuación se presentan formas de reducir el riesgo de enfermedad cardíaca:³

- ➔ Adoptar una dieta saludable
- ➔ Actívatelo y haz ejercicio
- ➔ Manténgase en un peso saludable
- ➔ Evite fumar y el humo de segunda mano
- ➔ Manejar el estrés
- ➔ Evitar el alcohol y las drogas
- ➔ Controla tu colesterol y presión arterial
- ➔ Verifique su historial de salud familiar
- ➔ Hable con su médico si desarrolla algún problema de salud nuevo (como dolor o dificultad para respirar), o si siente algo inusual.



Es importante educarse a sí mismo y a los demás acerca de las enfermedades del corazón. Nunca se es demasiado joven para empezar a actuar y nunca es demasiado tarde. No solo evitará que lo haga, sino que puede salvar muchas vidas si crea conciencia sobre este tema. Para obtener más información y cómo puede ayudar, visite

<https://theheartfoundation.org/>

Llamado a la acción: lo que USTED puede hacer

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

- ➔ Ayudar a reconocer y prevenir la violencia en el noviazgo adolescente
- ➔ Difunda la conciencia sobre las enfermedades cardíacas y las formas en que puede mantener un corazón sano y fuerte.
- ➔ Regístrese para la Conferencia de Adolescentes de CARE
- ➔ Obtenga más información sobre los programas de educación para la salud en Touchstone
- ➔ Asistir a una reunión mensual de YLC

