

July 2022 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

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



Summer is Here!

End of the 2021-2022 Grant Year Successes

By: Daisy Pacheco, Community Liaison



As of June 30, 2022, the Touchstone's Prevention Department completed the second grant year of the REACH program. REACH stands for Resilient and Empowered Adolescents Creating Hope. The program collaborates with multiple schools and community partners to provide evidence-based programs for youth and program to support parents. It is funded through the Office of Population Affairs (OPA). Below are key successes from the completion of Touchstone's 2021-2022 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.

→ **72** Positive Action classes were held at **9** schools within Alhambra Elementary School District with over **2300** 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.

→ **223** youth were reached within Glendale Elementary School District

Parenting Classes

Positive Parenting Programming (Triple P) for parents with pre-adolescent children up to 12 years of age. Triple P teaches parent's skills for promoting their children's development, social competence, and self-control.

Active Parenting of Teens (APT) for parents with adolescents between 13-18 years of age. APT is an evidence-based curriculum that gives participants insight into adolescent brain development and explores the effectiveness of different parenting styles.

→ **72** parents were served through these programs where both English and Spanish were available.

CARE Adolescent Conference

The third annual adolescent conference was held on February 15th, 2022

→ Over **800** youth were in attendance virtually and **60** adults attended in person for this year's Annual Adolescent Conference.

This upcoming 2022-2023 grant year, the Prevention department plans to continue working with current partners to implement curriculums and prevention programming. 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. We will also continue offering trainings that cover various health topics and the CARE Coalition hopes to recruit more community organizations to join over 300 CARE coalition members we currently have. For more information about Touchstone's Prevention Department programs, visit <https://carecoalitionaz.org/>

Workshops & Events

Red, White, and Cool

Date:

Monday July 4th, 2022

Time:

5:00 PM – 9:00 PM

Event Info at:

<https://www.scottsdale4th.com/>

Why come?

Beat the heat this summer and enjoy indoor fun such as live music, delicious food, and kids' entertainment. Lastly, end your family night by attending the firework show.

Leadership Opportunities

Youth Leadership Council (YLC)

Meeting

Date:

Thursday, July 21st

Time:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 4:30 PM - 5:30 PM

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!

Resources:

- 1) https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm
- 2) <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/sunwise/index.php#sun-safety>

UV Safety Awareness Month!

Nothing says summer like an ice-cold lemonade by the beach. This may sound ideal, but this activity could be putting people at risk. Summer is already here, and that means stronger and more dangerous ultraviolet (UV) rays. To educate and spread awareness about the risks of UV rays and the importance of protecting ourselves, each July we recognize UV Safety Awareness Month. UV rays are an invisible kind of radiation that comes from the sun, tanning beds, and sunlamps that can damage skin cells.¹ There are two common risks associated with exposure to UV radiation, those being sunburns and skin cancer. While it is difficult to enjoy summer activities without being in the sun, it is important that everyone stays safe and makes sure their skin and eyes are protected.

How to Protect Your Skin from the Sun



- **Shade**

You can reduce your risk of sun damage and skin cancer by staying in the shade under an umbrella, tree, or other shelter.¹

- **Clothing**

When possible, wear long-sleeved shirts, pants, and skirts, which can provide protection from UV rays.¹ A wet T-shirt offers much less UV protection than a dry one, and darker colors may offer more protection than lighter colors.¹

- **Hat and Lip Balm**

A hat with a wide brim offers better protection for the scalp, ears, face, and the back of the neck than a baseball cap or visor.² Remember to protect lips with SPF 15+ lip balm.²

- **Sunglasses**

Sunglasses that block both UVA and UVB rays offer the best protection.¹ It protects the eyes from UV rays and reduce the risk of cataracts.¹ They also protect the tender skin around the eyes from sun exposure.¹

- **Use Sunscreen Every day!**

Even on cloudy days, the sun's rays can damage the skin.² Wear sunscreen with an SPF of 15 or higher. Apply 20 minutes before going outside and **reapply** every 2 hours or sooner if perspiring or engaging in water activities.² Don't forget to put a thick layer on all exposed skin.¹ Get help for hard-to-reach places like your back.¹

For more information on how to protect you and/or your child from the sun, visit these links below:

- ➔ https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm
- ➔ <https://www.hopkinsmedicine.org/news/articles/how-to-protect-your-eyes-from-uv-damage>
- ➔ <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/sunwise/index.php>

Call-to-Action: What YOU Can Do

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

- ➔ Practice sun safety all year round with family and friends!
- ➔ Attend Red, White, and Cool in Scottsdale for 4th of July indoors!
- ➔ Join the YLC meeting this month!
- ➔ Visit <https://carecoalitionaz.org/> for more information about REACH programs



Boletín de Julio 2022

¡Manténgase al día
en su comunidad!

En esta edición...

- Éxitos al final del año de la subvención
- Conciencia de seguridad UV
- Talleres y Eventos
- Oportunidades de Liderazgo
- Llamada a la acción



El verano esta aqui!

Fin del 2021-2022

Éxitos del año de la subvención

By: Daisy Pacheco, Community Liaison



A partir del 30 de Junio de 2022, el Departamento de Prevención de Touchstone completó el segundo año de subvención del programa REACH. REACH significa Adolescentes Resilientes y Empoderados que Crean Esperanza. El programa colabora con múltiples escuelas y socios comunitarios para proporcionar programas basados en evidencia para jóvenes y programas para apoyar a los padres. Se financia a través de la Oficina de Asuntos de Población (OPA). A continuación se presentan los éxitos clave de la finalización del año de subvención 2021-2022 de Touchstone:

Acción Positiva (Positive Action)

Este es un programa basado en evidencia diseñado para promover un autoconcepto saludable y establecer acciones positivas para el cuerpo y la mente.

- Se impartieron 72 clases de Acción Positiva en 9 escuelas de el Distrito Escolar de Alhambra con más de 2300 estudiantes atendidos

¡Tomando Decisiones Orgullosas! (MPC)

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

- 223 estudiantes participaron en el Distrito Escolar de Glendale

Clases para Padres

Programación de Parentalidad Positiva (Triple P) para padres con hijos preadolescentes hasta los 12 años. Triple P enseña las habilidades de los padres para promover el desarrollo, la competencia social y el autocontrol de sus hijos. Paternidad Activa de Adolescentes (APT) para padres con adolescentes entre 13-18 años de edad. APT es un plan de estudios basado en la evidencia que brinda a los participantes información sobre el desarrollo del cerebro de los adolescentes y explora la eficacia de diferentes estilos de crianza.

- 72 padres fueron atendidos a través de estos programas donde las clases fueron ofrecidas tanto en inglés como español.

Conferencia CARE para Adolescentes

La tercera conferencia anual de adolescentes se llevó a cabo el 15 de Febrero de 2022.

- Más de 800 jóvenes asistieron virtualmente y 60 adultos asistieron en persona a la Conferencia Anual de Adolescentes de este año.

Este próximo año de subvención 2022-2023, el departamento de Prevención planea continuar trabajando con los socios actuales para implementar currículos y programas de prevención. MPC continuará siendo implementado dentro del Distrito Escolar Primario de Glendale con la esperanza de ser facilitado en todo el distrito para todos los estudiantes de 8º grado. Se seguirán ofreciendo clases para padres y el Consejo de Liderazgo Juvenil en las áreas de Glendale y Alhambra. También continuaremos ofreciendo capacitaciones que cubren varios temas de salud y la Coalición CARE espera reclutar más organizaciones comunitarias para unirse 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

<https://carecoalitionaz.org/>

Talleres Y Eventos

Red, White, and Cool

Fecha:

Lunes Julio 4th, 2022

Hora:

5:00 PM – 9:00 PM

Información de evento:

<https://www.scottsdale4th.com/>

Porque ir?

Combata el calor este verano y disfrute de la diversión bajo techo, como música en vivo, comida deliciosa y entretenimiento para niños. Por último, termine su noche familiar asistiendo al espectáculo de fuegos artificiales.

Oportunidades de

Liderazgo

Reunión del Consejo de Liderazgo Juvenil

Fecha:

Jueves Julio 21

Hora:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 4:30 PM - 5:30 PM

Virtual:

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

Alhambra

Erendira.Zazueta.touchstonebh.org

Glendale

Neida.Paez@touchstonebh.org

Porque ir?

¿Eres un joven de entre 11 y 14 años que quiere participar, aprender nuevas habilidades y marcar la diferencia en su escuela y comunidad? Entonces ven a la reunión mensual de YLC meeting!

Recursos:

- 1) https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm
- 2) <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/sunwise/index.php#sun-safety>

Mes de Concientización Sobre Seguridad Ultravioleta!

Nada dice verano como una limonada helada en la playa. Esto puede parecer ideal, pero esta actividad podría poner en riesgo a las personas. El verano ya está aquí, y eso significa rayos ultravioleta (UV) más fuertes y peligrosos. Para educar y difundir la conciencia sobre los riesgos de los rayos UV y la importancia de protegernos, cada Julio reconocemos el Mes de Concientización sobre la Seguridad UV. Los rayos UV son un tipo de radiación invisible que proviene del sol, las camas de bronceado y las lámparas solares que pueden dañar las células de la piel.¹ Hay dos riesgos comunes asociados con la exposición a la radiación UV: las quemaduras solares y el cáncer de piel. Si bien es difícil disfrutar de las actividades de verano sin estar bajo el sol, es importante que todos se mantengan seguros y se aseguren de que su piel y sus ojos estén protegidos.

Cómo proteger tu piel del sol

Sombra

Puede reducir el riesgo de daño solar y cáncer de piel permaneciendo a la sombra bajo una sombrilla, un árbol u otro refugio.¹



• Ropa

Cuando sea posible, use camisas, pantalones y faldas de manga larga, que pueden brindar protección contra los rayos UV.¹ Una camiseta mojada ofrece mucha menos protección contra los rayos UV que una seca, y los colores más oscuros pueden ofrecer más protección que los colores más claros.¹

• Gorro y bálsamo labial

Un sombrero de ala ancha ofrece una mejor protección para el cuero cabelludo, las orejas, la cara y la nuca que una gorra de béisbol o una visera.² Recuerde proteger los labios con protector labial SPF 15+.²

• Gafas de sol

Las gafas de sol que bloquean los rayos UVA y UVB ofrecen la mejor protección.¹ Protegen los ojos de los rayos UV y reducen el riesgo de cataratas.¹ También protegen la delicada piel alrededor de los ojos de la exposición al sol.¹

• ¡Use protector solar todos los días!

Incluso en días nublados, los rayos del sol pueden dañar la piel.² Use protector solar con un SPF de 15 o más. Aplique 20 minutos antes de salir y vuelva a aplicar cada 2 horas o antes si suda o realiza actividades acuáticas.² No olvide aplicar una capa gruesa sobre toda la piel expuesta.¹ Obtenga ayuda para los lugares difíciles de alcanzar, como la espalda.

Para obtener más información sobre cómo protegerse a usted y/o a su hijo del sol, visite estos enlaces a continuación:

- ➔ https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm
- ➔ <https://www.hopkinsmedicine.org/news/articles/how-to-protect-your-eyes-from-uv-damage>
- ➔ <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/sunwise/index.php>

Llamado a la acción: lo que USTED puede hacer

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

- ➔ ¡Practica la protección contra el sol durante todo el año con familiares y amigos!
- ➔ ¡Asista a Red, White, and Cool en Scottsdale el 4 de Julio en el interior!
- ➔ ¡Únase a la reunión de YLC este mes!

Visite <https://carecoalitionaz.org/> para obtener más información sobre los programas REACH

