

# June 2023 Newsletter

Stay up to date  
on your  
community!

## In this Issue...

- LGBTQ+ Pride Month
- Oral Health Month
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



## Happy Hearts, Healthy Smiles!

### LGBTQ+ Pride Month

By: Daisy Pacheco, Community Liaison



As the vibrant colors of summer begin to bloom, we find ourselves on the threshold of a joyous occasion: Pride Month. Each year, during the month of June, we celebrate the diverse and vibrant community of lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer individuals and the progress that has been made in LGBTQ+ rights. This month also serves as an opportunity to raise awareness about LGBTQ+ issues and to advocate for greater acceptance and equality for all.

### HISTORY OF PRIDE MONTH

Pride Month has its roots in the historic Stonewall Riots, which took place in New York City in June 1969. These protests were a turning point in the LGBTQ+ rights movement, as individuals from marginalized communities stood up against discrimination and police brutality. The riots started a revolution that led to the formation of LGBTQ+ groups and helped make things better and more equal for everyone. Today, Pride Month is celebrated annually during the month of June as a time to honor the past, celebrate the present, and continue the fight for LGBTQ+ rights.

### HOW TO GET INVOLVED

Everyone is invited to celebrate, support, and uplift our LGBTQ+ friends, family, and community members, and work towards creating a world where everyone is free to be their authentic selves. By taking part in these activities, you can contribute to fostering a more inclusive and accepting society. Here are some ways people can observe Pride Month:

- **Educate yourself:** Take the time to learn about the history of the LGBTQ+ rights movement and the challenges faced by the community.
- **Support LGBTQ+ youth:** LGBTQ+ youth often face unique challenges. Consider volunteering with organizations that provide support and resources to LGBTQ+ young people, or simply offer a listening ear and a supportive presence in their lives. To learn more about what LGBTQ+ youth are experiencing today, and ways parents/guardians and schools can support them, visit the following link → <https://www.cdc.gov/lgbthealth/youth.htm>
- **Attend Pride events:** Many cities organize Pride parades, festivals, and other events during June. Participate in these events to celebrate diversity, show support, and enjoy the inclusive and vibrant atmosphere.
- **Advocate for LGBTQ+ rights:** Use your voice and platform to speak out against discrimination and advocate for equal rights. Share educational resources, participate in discussions, and raise awareness about LGBTQ+ issues.
- **Foster inclusive spaces:** Create an inclusive environment at your workplace, school, or community. Encourage policies that promote diversity, respect gender identities, and prevent discrimination. Celebrate diversity and create opportunities for dialogue and understanding.

## Workshops & Events

### *Launch Of together4YOUth*

#### *Workshops*

#### *Date*

Thursday, June 15<sup>th</sup>, 2023

#### *Virtual*

Carecoalitionaz.org

Why come?

Touchstone will be launching a hub with resources for youth as they transition in to high school. We will cover topics like healthy relationships, financial wellness, substance abuse and much more!

## Operation Parent

The Impact of Trauma on Childhood and Teen Development

#### *Date & Time:*

Tuesday, June 13<sup>th</sup>  
10:00 AM – 11:30 AM

#### *Virtual:*

Register Here:

[Operation Parent Registration](#)

#### Resources:

- 1) <https://nationaltoday.com/pride-month/>
- 2) <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/index.html>

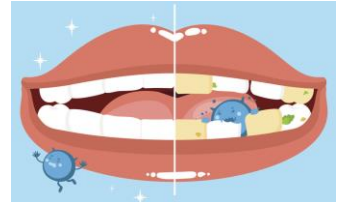
## Oral Health Month

Did you know that poor oral health has been linked to various systemic diseases and conditions, including heart disease, diabetes, and respiratory infections?<sup>2</sup> Despite this, many people still overlook the importance of maintaining good oral hygiene. Oral health refers to the health of the teeth, gums, and the entire oral-facial system that allows a person to smile, speak, and chew.<sup>2</sup> Supported by the American Dental Association, this month in June everyone is encouraged to participate in observing Oral Health Month. A time dedicated to raising awareness about the importance of maintaining a healthy mouth and a confident smile.

### WHY IS ORAL HEALTH IMPORTANT?

Oral health is important for various reasons:

1. Regular oral care prevents dental issues such as tooth decay and gum disease, saving a person from discomfort and expenses.
2. Maintaining oral hygiene boosts confidence and self-esteem, allowing for better social interactions.
3. Having healthy teeth and gums helps a person chew their food properly, which is important for good digestion and getting the nutrients the body needs.



Oral health is a lifelong commitment that starts with small, daily habits. Prioritizing oral health will not only take care of a person's smile but also contribute to their overall well-being. In addition, taking steps to prevent dental problems is more affordable than treating serious dental issues later. It's important that everyone takes a moment to reflect on their oral hygiene routines and commit to making positive changes.

### TIPS FOR OPTIMAL ORAL HEALTH:

- ➔ Brush teeth twice a day with fluoride toothpaste. Use a soft-bristled toothbrush and replace it every 3-4 months
- ➔ Floss daily using a C-shaped motion to reach between teeth
- ➔ Eat a balanced diet with fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins. Limit sugary and acidic foods
- ➔ Schedule regular dental visits for check-ups and cleanings
- ➔ Quit smoking and moderate alcohol intake to improve oral health and reduce risks
- ➔ Use a mouthguard for contact sports and avoid using teeth as tools
- ➔ Stay informed about oral health through seminars, articles, and discussions with your dentist

For data and tips for parents to help them protect their children teeth visit: <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html>

## Call-to-Action: What YOU Can Do

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

- ➔ Become involved in Pride Month and spread awareness
- ➔ Share tips for optimal oral health with family, friends, and colleagues
- ➔ Invite someone to join our YLC group



# Junio 2023

## Boletín

¡Manténgase al día  
sobre su  
comunidad!

### En esta edición...

- Mes de Orgullo LGBTQ+
- Mes de Salud Bucodental
- Talleres y eventos
- Oportunidades de liderazgo
- Llamada a la acción



## ¡Corazones Felices, Sonrisas Saludables!

### Mes de Orgullo LGBTQ+

Por: Daisy Pacheco, Enlace Comunitaria



Así como vemos que los vibrantes colores del verano comienzan a florecer, nos encontramos en el comienzo de una alegre ocasión: El Mes del Orgullo. Cada año, durante el mes de junio, celebramos la diversa y vibrante comunidad de lesbianas, gay, bisexuales, transgénero y personas queer, y los avances logrados en materia de derechos LGBTQ+. Este mes también nos brinda la oportunidad de concienciar sobre los problemas del colectivo LGBTQ+ y de abogar por una mayor aceptación e igualdad para todos.

#### LA HISTORIA DEL MES DE ORGULLO

El Mes del Orgullo tiene sus raíces en los históricos Revuelta de Stonewall, que ocurrieron en la ciudad de Nueva York en junio de 1969. Estas protestas supusieron un punto de inflexión en el movimiento por los derechos LGBTQ+, ya que personas de comunidades marginadas se levantaron contra la discriminación y la brutalidad policial. Los disturbios iniciaron una revolución que condujo a la formación de grupos LGBTQ+ y ayudó a que las cosas fueran mejores y más igualitarias para todos. Hoy en día, el Mes del Orgullo se celebra como un momento para honrar el pasado, celebrar el presente y continuar la lucha por los derechos LGBTQ+.

#### CÓMO PARTICIPAR

Todo el mundo está invitado a celebrar, apoyar y animar a nuestros amigos, familiares y miembros de la comunidad LGBTQ+, y a trabajar para crear un mundo en el que todos sean libres de ser auténticos. Participando en estas actividades, puedes contribuir a fomentar una sociedad más integradora y tolerante. He aquí algunas formas de celebrar el Mes del Orgullo:

- **Edúcate:** Tómese el tiempo de conocer la historia del movimiento por los derechos LGBTQ+ y los retos a los que se enfrenta la comunidad.
- **Apoya a jóvenes LGBTQ+:** Los jóvenes LGBTQ+ se enfrentan a retos únicos. Considera la posibilidad de colaborar como voluntario con organizaciones que ofrecen apoyo y recursos a los jóvenes LGBTQ+, o simplemente ofrece un oído atento y una presencia de apoyo en sus vidas.
- Para obtener más información sobre lo que los jóvenes LGBTQ+ están experimentando hoy en día, y las formas en que los padres / guardianes y las escuelas pueden apoyarlos, visite el siguiente enlace → <https://www.cdc.gov/lgbthealth/youth.htm>
- **Atiende eventos de Orgullo:** Muchas ciudades organizan desfiles, festivales y otros actos durante el mes de junio. Participe en estos actos para celebrar la diversidad, mostrar su apoyo y disfrutar de un ambiente integrador y vibrante.
- **Defiende los derechos LGBTQ+:** Utiliza tu voz y plataforma para denunciar la discriminación y defender la igualdad de derechos. Comparte recursos educativos, participa en debates y sensibiliza sobre temas LGBTQ+.
- **Promueve espacios inclusivos:** Cree un entorno inclusivo en tu lugar de trabajo, escuela o comunidad. Fomente políticas que promuevan la diversidad, respeten las identidades de género y eviten la discriminación. Celebre la diversidad y cree oportunidades para el diálogo y el entendimiento.

## Talleres y Eventos

### Lanzamiento de talleres together4YOUth

Fecha

Jueves, Junio 15<sup>th</sup>, 2023

Virtual

Carecoalitionaz.org

Why come?

Touchstone lanzará un centro con recursos para jóvenes a medida que hacen la transición a la escuela secundaria.

¡Cubriremos temas como relaciones saludables, bienestar financiero, abuso de sustancias y mucho más!

## Operacion Padre

El impacto del Trauma en el Desarrollo de la Niñez y la Adolescencia

Fecha & Hora

Martes, June 13<sup>th</sup>

10:00 AM – 11:30 AM

Virtual:

Regístrate Aquí:

Operation Parent

Registration

Fuentes:

- 1) <https://nationaltoday.com/pride-month/>
- 2) <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/index.html>

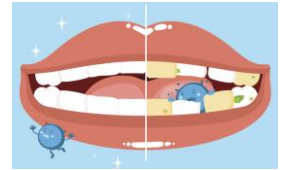
## Mes de Salud Bucodental

¿Sabía que una mala salud bucodental se ha relacionado con diversas enfermedades y afecciones sistémicas, como enfermedades cardíacas, diabetes e infecciones respiratorias?<sup>2</sup> A pesar de esto, muchas personas siguen ignorando la importancia de mantener una buena higiene bucodental. La salud bucodental se refiere a la salud de los dientes, las encías y todo el sistema bucofacial que permite a una persona sonreír, hablar y masticar.<sup>2</sup> Con el apoyo de la Asociación Dental Americana, este mes de junio se anima a todo el mundo a participar en la celebración del Mes de la Salud Bucodental. Un tiempo dedicado a concienciar sobre la importancia de mantener una boca sana y una sonrisa segura.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La salud bucodental es importante porque:

1. El cuidado bucal regular previene problemas dentales como la caries y las enfermedades de las encías, ahorrando a la persona molestias y gastos.
2. Mantener la higiene bucal aumenta la confianza y la autoestima, lo que permite mejorar las interacciones sociales.
3. Tener dientes y encías sanos ayuda a la persona a masticar bien los alimentos, lo cual es importante para una buena digestión y para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita.



La salud bucodental es un compromiso para toda la vida que comienza con hábitos diarios. Dar prioridad a la salud bucodental no sólo cuidará la sonrisa de una persona, sino que también contribuirá a su bienestar general. Además, tomar medidas para prevenir problemas dentales es más económico que tratar problemas dentales graves más adelante. Es importante que todo el mundo se tome un momento para reflexionar sobre sus rutinas de higiene bucal y se comprometa a realizar cambios positivos.

### CONSEJOS PARA UNA SALUD BUCODENTAL ÓPTIMA:

- ➔ Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dentífrica fluorada. Utiliza un cepillo de cerdas suaves y cámbialo cada 3-4 meses.
- ➔ Utiliza hilo dental a diario con un movimiento en forma de C para alcanzar entre los dientes
- ➔ Lleve una dieta equilibrada con frutas, verduras, granos integrales y proteínas sin grasa. Limite los alimentos azucarados y ácidos
- ➔ Programar visitas periódicas al dentista para revisiones y limpiezas.
- ➔ Dejar de fumar y modera el consumo de alcohol para mejorar la salud bucodental y reducir los riesgos
- ➔ Utilizar un protector bucal en los deportes de contacto y evitar usar los dientes como herramientas.
- ➔ Manténgase informado sobre la salud bucodental a través de seminarios, artículos y conversaciones con su dentista.
- ➔ Para obtener datos y consejos que ayuden a los padres a proteger los dientes de sus hijos, visite: <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html>

### Llamada a la acción: Lo que TU puedes hacer

Aquí hay algunas sugerencias de lo que puedes hacer:

- ➔ Participa en el mes de Orgullo y sensibiliza a la población
- ➔ Comparta consejos para una salud bucodental óptima con familiares, amigos y colegas

