

PFLAG San Jose/Peninsula Chapter November/December 2021 Newsletter



San Jose/Peninsula Chapter

Important Links

Please visit our website:

[PFLAG San Jose/Peninsula](https://www.pflag.org/san-jose-peninsula)

Please also visit our Facebook page:

<https://www.facebook.com/pflagsanjose/>

2021

Board Members



Marc Fuentes
Rosemary Malvey
Yvonne McGuire
Karen Paese
Windsor Smith
Paul Sonkowsky
Catherine Trejo
Renna Ulvang

Highlights

October 10th marked National Coming Out Day. As many of you in our community know, coming out is not a one and done. Both the individual coming out and the family and friends supporting them are constantly faced with decisions about who it is safe to come out to and when.

Providing support to the LGBTQ+ community, their families, friends and allies during this journey, is one of PFLAG's pillars, along with advocacy and education.

Help Us Grow Our Chapter!

We want to invite everyone to attend our monthly support meetings. Your experiences in the LGBTQ+ community will provide wisdom, comfort and hope to our attendees. Anyone concerned about the well being of the LGBTQ+ community is most welcome.

We so appreciate hearing from parents and grandparents who have supported their kids in their journey as well as older members of the LGBTQ+ who can provide encouragement to parents and others about living happy and successful lives.

If you have any questions about our meetings or would like to learn about volunteer opportunities to support our chapter, please contact: info@pflagsanjose.org or leave a message at (408) 270-8182.

Hope to see you soon!

Support Meetings



Pg.2

Debrief on "We Are the Change"



Pg.3

The Importance of Representation



Pg.4

PFLAG San Jose/Peninsula Chapter November/December 2021 Newsletter



San Jose/Peninsula Chapter

Important Links

You may also contact us by:



info@pflagsanjose



(408) 270-8182



P.O. Box 2718
Sunnyvale, CA
94087

To join, renew your membership, or donate by credit card, visit one of the two links below:

[Join/Renew](#)
[Donate](#)

Or print, fill out, and mail the attached PDF form with your check.

For you AmazonSmile shoppers out there, please be sure to choose [PFLAG San Jose-Peninsula](#) as your charity.



Remember to take advantage of your employer match when donating to PFLAG as well as your employer volunteer time programs!

Support Meeting Schedule

Our in-person meetings remain suspended until further notice. Please join one of the online Zoom support meetings we've scheduled in place of the in-person meetings.

To participate in full video (preferred) or by phone, email info@pflagsanjose.org beforehand, or leave a message at (408) 270-8182; we'll respond with the information you'll need to join the meeting. If you share your email address, we'll continue sending that information in subsequent months, so you won't have to request it each time as we vary it to protect your security.

Dates and Times	Meetings
November 3rd December 1st 7:30 p.m.	Estamos Contigo (PFLAG en Español) Esta reunión es siempre <u>el primer miércoles del mes.</u> November- Zoom only and perhaps December too.
November 6th December 4th 10 a.m.	Parents of Transgender Youth This meeting is always on the <u>first Saturday</u> of the month
November 8th December 13th 7:00 p.m.	General Support, Peninsula This meeting is always on the <u>second Monday</u> of the month
November 10th December 8th 7:30 p.m.	General Support, South Bay This meeting is always on the <u>second Wednesday</u> of the month.
November 18th December 16th 7 p.m.	Board Meetings – Third Thursday of the month

San Jose/Peninsula PFLAG (Parents, Families, and Allies of LGBTQ+) is gathering information about the local need for PFLAG support meetings for Asian American/Pacific Islander (AAPI) families, AAPI LGBTQ+ persons, and their allies. If you are Asian American or Pacific Islander, or an ally, and would find such support meetings helpful, please call (650) 346-7108 to leave a message for a callback.

PFLAG National will be having their first meeting for the Black/African-American community Tuesday, November 9th at 9pm ET / 8 pm CT / 6pm PT. [Register now.](#) These meetings will be led by members of the Black/African-American community.

PFLAG San Jose/Peninsula Chapter November/December 2021 Newsletter

Debrief on “We Are the Change”

From October 22-24, 2021, PFLAG leaders, members, and supporters from more than 400 chapters joined together virtually to participate in We Are the Change: The 2021 PFLAG National Convention, PFLAG’s biennial National Convention. For three days, participants networked, shared best practices, and learned strategies to fulfill the organizational mission of LGBTQ+ support, education, and advocacy within their communities.

This year I had the pleasure of attending the convention on behalf of our chapter. Across the three days thirty-five sessions were conducted that covered a broad range of topics cutting across our three pillars of support, advocacy and education.

In the area of education, I was pleased to learn there is a new support booklet available electronically both in English and in Spanish for grandparents. [Supporting Your LGBTQ+ Grandchild - in English](#)
[Apoyando a su nieto LGBTQ+ - en español.](#)

In terms of support, many chapters were in the process of transitioning to hybrid support groups. A checklist for hybrid meetings was shared that will help ensure our chapter meetings are successful as we transition more of our support group meetings to hybrid in the fall.

There were two great sessions on “Beyond the Binary- Supporting People with Expansive Identities,” and “Exploring Different Pathways to Supporting Trans and Nonbinary Loved Ones.” The first panel consisted of several speakers who shared with us their experiences as being intersex, polyamorous, and asexual members of the LGBTQ+ community. Their openness to share and educate us was a unique and memorable experience that will help all of us be better prepared to listen and appropriately provide support. The latter session provided resources for the Trans community including a reminder of a special PFLAG reading list for adults: <https://pflag.org/resource/transgender-reading-list-adults>.

The session “How Do You Really Support LGBTQ+ Youth Today?” facilitated by Chris Bright of the Trevor Project, helped us understand what the research tells us about the issues queer youth face in their families, schools and communities. The Trevor Project is the world’s largest suicide prevention and crisis intervention organization for LGBTQ (lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, and questioning) young people: Trevor Project Resources - <https://www.thetrevorproject.org/resources/>

- Suicide is the 2nd Leading cause of death among youth ages 10-24
- 42% LGBTQ youth seriously considered attempting suicide in the past year - 4 x more than peers
- 75% reported that they had experienced discrimination based on sexual orientation/ gender identity
- **40% Lower risk of suicide when LGBTQ Youth have one accepting adult in their life**

At the end of the convention, I was inspired to do even more in our communities. Our work at PFLAG is far from done !

PFLAG San Jose/Peninsula Chapter

November/December 2021 Newsletter

The Importance of Representation

As our children grow up, we tell them, the world is their oyster, and they can be anything they want to be if they set goals and work hard to achieve them. We know life may throw a lot of challenges in front of them on their journey and even more for our LGBTQ+ youth. It is easier for all of us to set our eyes on audacious goals if we see someone, “like us” already having achieved them.

Recently we have seen Dr. Levine make further advancements in her career and we also saw Josh Cavallo come out, a rare and important step for our aspiring athletes.



“Dr. Rachel Levine is once again making history, becoming the [first openly transgender four-star officer](#) to serve in any of the country's eight uniformed services.

During a [ceremony Tuesday](#), Levine was sworn in as an admiral — the highest-ranking official of the U.S. Public Health Service Commissioned Corps. Levine's appointment to the USPHS Commissioned Corps also made her the organization's first female four-star admiral.”

<https://www.npr.org/2021/10/19/1047423156/rachel-levine-first-transgender-four-star-officer>



“Josh Cavallo has come out as gay, becoming one of the few professional men's soccer players in the world to do so.”

<https://www.npr.org/2021/10/27/1049617171/josh-cavallo-gay-football-player-adelaide-united>

PFLAG Capítulo San Jose/Peninsula

Boletín Noviembre/Diciembre 2021



Sitios Importantes

Por favor, visite nuestro sitio web:

[PFLAG San Jose/Peninsula](https://www.pflag.org/san-jose-peninsula)

Visite también nuestra página de Facebook:

<https://www.facebook.com/pflag-san-jose-peninsula>

2021 Miembros de la Junta



Marc Fuentes
Rosemary Malvey
Yvonne McGuire
Karen Paese
Windsor Smith
Paul Sonkowsky
Catherine Trejo
Renna Ulvang

Reflejos

El 10 de octubre marcó el Día Nacional de la Salida del Closet. Como muchos de ustedes en nuestra comunidad saben, salir del armario no es una cosa y ya está. Tanto la persona que sale del armario como la familia y los amigos que la apoyan se enfrentan constantemente a decisiones sobre a quién es seguro acudir y cuándo.

Brindar apoyo a la comunidad LGBTQ +, sus familias, amigos y aliados durante este viaje es uno de los pilares de PFLAG, junto con la promoción y la educación.

¡Ayúdanos a hacer crecer nuestro capítulo!

Queremos invitar a todos a que asistan a nuestras reuniones de apoyo mensuales. Sus experiencias en la comunidad LGBTQ + brindarán sabiduría, consuelo y esperanza a nuestros asistentes. Cualquiera que esté preocupado por el bienestar de la comunidad LGBTQ + es bienvenido.

Apreciamos mucho escuchar a los padres y abuelos que han apoyado a sus hijos en su viaje, así como a los miembros mayores de LGBTQ + que pueden animar a los padres y a otras personas a vivir una vida feliz y exitosa.

Si tiene alguna pregunta sobre nuestras reuniones o le gustaría conocer las oportunidades de voluntariado para apoyar nuestro capítulo, comuníquese con: info@pflagsanjose.org o deje un mensaje al (408) 270-8182. ¡Espero verte pronto!

Reuniones de apoyo



Pg.2

Informe Sobre "Somos el Cambio"

2021 PFLAG National Convention
Oct 22 - 24, 2021

Pg.3

La Importancia de la Representación



Pg. 4

PFLAG Capítulo San Jose/Peninsula

Boletín Noviembre/Diciembre 2021



San Jose/Peninsula Chapter

Sitios Importantes

También se puede contactarnos por:



info@pflagsanjose.org



(408) 270-8182



P.O. Box 2718 Sunnyvale, CA
94087

Para unirse, renovar su membresía o donar a PFLAG San José / Península con tarjeta de crédito, visite uno de los dos enlaces a continuación:

[Unirse / Renovar](#)
[Donar](#)

O imprima, complete y envíe por correo el formulario PDF adjunto con su cheque.

Para los compradores de AmazonSmile, asegúrese de elegir [PFLAG San Jose-Peninsula](#) como su organización benéfica para



Recuerde aprovechar la contribución de su empleador cuando haga una donación a PFLAG, así como el tiempo de voluntariado de su empleador. programas!

Calendario de reuniones de apoyo

Nuestras reuniones en persona permanecen suspendidas hasta nuevo aviso. Únase a una de las reuniones de soporte de Zoom en línea que hemos programado en lugar de las reuniones en persona.

Para participar en el video completo (preferiblemente) o por teléfono, envíe un correo electrónico a info@pflagsanjose.org de antemano, o deje un mensaje al **(408) 270-8182**; Responderemos con la información que necesitará para unirse a la reunión. Si comparte su dirección de correo electrónico, continuaremos enviando esa información en los meses siguientes para que no tenga que solicitarla cada vez, ya que la modificamos para proteger su seguridad.

Dates and Times	Meetings
3 de noviembre 1 de diciembre 7:30 p.m.	Estamos Contigo (PFLAG en Español) esta reunión es siempre <u>el primer miércoles del mes; noviembre solamente zoom y quizás diciembre tambien.</u>
6 de noviembre 4 de diciembre 10 a.m.	Padres de jóvenes transgénero- esta reunión es siempre <u>el primer sábado del mes.</u>
8 de noviembre 13 de diciembre 7:00 p.m.	Apoyo general, Península- esta reunión es siempre <u>el segundo lunes del mes.</u>
10 de noviembre 8 de diciembre 7:30 p.m.	Apoyo general, South Bay- esta reunión es siempre <u>el segundo miércoles del mes.</u>
18 de noviembre 16 de diciembre 7p.m.	Reuniones de la junta – el tercer jueves de cada mes

PFLAG Nacional tendrá su primera reunión para la comunidad negra / afroamericana el martes 9 de noviembre a las 9 p.m. ET / 8 p.m. CT / 6 p.m. PT. [Regístrate ahora](#). Estas reuniones serán dirigidas por miembros de la comunidad negra / afroamericana.

PFLAG Capítulo San Jose/Peninsula

Boletín Noviembre/Diciembre 2021

Informe Sobre “Somos el Cambio”

Del 22 al 24 de octubre de 2021, los líderes, miembros y simpatizantes de PFLAG de más de 400 capítulos se unieron virtualmente para participar en “Somos el Cambio: La Convención Nacional de PFLAG del 2021, fue durante tres días, los participantes se relacionaron, compartieron las mejores prácticas y aprendieron estrategias para cumplir con la misión organizadora de apoyo, educación y defensa LGBTQ + dentro de sus comunidades.

Este año tuve el placer de asistir a la convención en nombre de nuestro grupo. A lo largo de los tres días, se llevaron a cabo treinta y cinco sesiones que cubrieron una amplia gama de temas que abarcan nuestros tres pilares de apoyo, promoción y educación.

En el área de la educación, me complació saber que hay un nuevo folleto de apoyo disponible electrónicamente en español para abuelos. [Apoyando a su nieto LGBTQ + - en español.](#)

En términos de apoyo, muchos grupos estaban en proceso de transición a grupos de apoyo híbridos. Se compartió una lista de verificación para las reuniones híbridas que ayudarán a garantizar que las reuniones sean exitosas a medida que hagamos la transición de más reuniones de nuestro grupo de apoyo a las reuniones híbridas en el otoño.

Hubo dos grandes sesiones sobre "Más allá de lo binario: apoyar a las personas con identidades expansivas" y "Explorar diferentes caminos para apoyar a los seres queridos trans y no binarios". El primer panel estuvo compuesto por varios oradores que compartieron con nosotros sus experiencias como miembros intersexuales, poliamorosos y asexuales de la comunidad LGBTQ +. Su apertura para compartir y educarnos fue una experiencia única y memorable que nos ayudará a todos a estar mejor preparados para escuchar y brindar el apoyo adecuado. La última sesión proporcionó recursos para la comunidad trans, incluido un recordatorio de una lista de lectura especial de PFLAG para adultos: <https://pflag.org/resource/transgender-reading-list-adults>

La sesión "¿Cómo apoyar realmente a los jóvenes LGBTQ + hoy?" facilitado por Chris Bright del Proyecto Trevor, nos ayudó a comprender lo que la investigación nos dice sobre los problemas que enfrentan los jóvenes queer en sus familias, escuelas y comunidades. El Proyecto Trevor es la organización de intervención en crisis y prevención del suicidio más grande del mundo para jóvenes LGBTQ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y cuestionadores): Trevor Project Resources - <https://www.thetrevorproject.org/resources/>

- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años
- El 42% de los jóvenes LGBTQ consideraron seriamente la posibilidad de suicidarse, 4 veces más que sus compañeros
- El 75% informó que había experimentado discriminación por orientación sexual / identidad de género.
- **40% menos riesgo de suicidio cuando los jóvenes LGBTQ tienen un adulto que los acepta en su vida**

Al final de la convención, me sentí inspirada a hacer aún más en nuestras comunidades. ¡Nuestro trabajo en PFLAG está lejos de terminar!

Karen Paese
VP San José / Capítulo Península

PFLAG Capítulo San Jose/Peninsula

Boletín Noviembre/Diciembre 2021

La Importancia de la Representacion

A medida que nuestros hijos crecen, les decimos que el mundo es su ostra y que pueden ser lo que quieran si se fijan metas y se esfuerzan por alcanzarlas. Sabemos que la vida puede presentarles muchos desafíos en su viaje y aún más para nuestros jóvenes LGBTQ +. Es más fácil para todos poner los ojos en metas audaces si vemos a alguien, "como nosotros", que ya las ha logrado.

Recientemente hemos visto a la Dra. Levine hacer más avances en su carrera y también vimos salir a Josh Cavallo, un paso raro e importante para nuestros aspirantes atletas.



"Dr. Rachel Levine está haciendo historia una vez más, convirtiéndose en la primera oficial de cuatro estrellas abiertamente transgénero en servir en cualquiera de los ocho servicios uniformados del USA.

Durante una ceremonia el martes, Levine prestó juramento como almirante, el funcionario de más alto rango del Cuerpo Comisionado del Servicio de Salud Pública de EE. UU. El nombramiento de Levine para el Cuerpo Comisionado de USPHS también la convirtió en la primera almirante de cuatro estrellas de la organización ”.

<https://www.npr.org/2021/10/19/1047423156/rachel-levine-first-transgender-four-star-offic>



"Josh Cavallo ha salido del closet como gay, convirtiéndose en uno de los pocos futbolistas profesionales masculinos del mundo en hacerlo".

<https://www.npr.org/2021/10/27/1049617171/josh-cavallo-gay-football-player-adelaide-united>