

December 2021 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- Advent Calendar, Traditions, and Crafts
- Safe Toys and Gifts Month
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



Resources:

- 1) <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>

CARE-oling into December

Advent Calendar, Traditions, and Crafts

By: Hannah Segatto, Health Educator



Traditions can really give you that warm and fuzzy feeling- they bring out the best in you! Traditions are an important part of what makes the holidays, the holidays! They can be a friendly reminder of where you have come from and what makes you who you are. Frank Sonnenberg, an author, and advocate for moral character, lists seven reasons why traditions are so important.

1. Traditions contribute to a sense of comfort and belonging
2. Traditions reinforce values
3. Traditions provide a place to celebrate the things that really matter most
4. Traditions give you a special way to say "thank you"
5. Traditions allow a celebration of diversity, while still bringing people together
6. Traditions serve as an avenue for creating lasting memories
7. Traditions are a meaningful pause and time for reflection

What are advent calendars? How can you incorporate them this month?

An advent calendar was originally created in the Christian church to count the days in anticipation for Christmas. However, today, advent calendars have been created and used for all sorts of holidays and count downs. Here are some ideas for you and your family this month.

- Use festive paper cups and number each one. You can either string them up or you can have them sit on a shelf.
- Create a paper chain where each link represents another day. Each morning you rip off a link and watch the chain get shorter.
- Use an old shoe organizer. Decorate it and then number each pocket.

You don't have to fill each day with gifts or candy. You can write encouraging messages, trivia questions, jokes, or thoughtful notes to start each day on the happy and positive side.

'Crafting' through the snow

Check out these websites for crafts you can make at home with your family. Recycle old materials and strengthen relationships all at the same time. Happy Holidays!

- <https://www.easypeasyandfun.com/winter-crafts-for-kids-to-make/>
- <https://www.artycraftykids.com/seasonal/16-easy-winter-crafts-kids/>
- <https://funfamilycrafts.com/category/seasonal-holiday/special-days-by-month/december/>

Check out our blog the 2nd week of this month to read more about Traditions.

Workshops & Events

Event: Thanxchrimukkah Winter Festival

Date:

Saturday, December 4th

Time:

11:00 AM - 3:00 PM

Location:

12651 North 32nd Street
Phoenix, AZ 85032
(Outdoor Event)

Why come?

Family friendly event that celebrates Thanksgiving, Christmas, and Hanukkah all in one! This free event supports two Phoenix charities: Grounded32 and Studio164.

Leadership Opportunities

Youth Leadership Council (YLC) Meeting

Date:

Wednesday, December 15th

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:

kristin.merkel@alhambraesd.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!



Safe Toys and Gifts Month

Have you ever struggled to find the best gifts for a loved one? Well, check out our blog this month and learn more information on the following topics!

Age-appropriate gifts

It can be challenging to find the right gift for children. Learn about what gifts you can get to excite their minds and improve developmental skills too!

Safe gifts

Some gifts may be unsafe for one age but okay for another. Get examples on what gifts to get for the children in your life.

What gifts do they REALLY want?

It's okay to have friends and family members make a wish list. This will help with gift buying, plus, it can lower some of your stress. Active listening can help too!

Remember that the holidays are not supposed to be about who has the best gift or how much money you spend on each other. Lean towards love and compassion this holiday season. Spend time with those who mean the most and ring in the new year with a sense of belonging!

Holiday Pet Photos!

Be on the lookout this month for some paw-some pets. Touchstone's Prevention Department cat-ptured some holiday inspired pet photos. You won't want to miss this op-paw-tunity!



Call-to-Action: What YOU Can Do

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

- Make it a point to celebrate a tradition or create a new one that makes you feel good about yourself, family, and friends!
- Recycle some household goods or materials to create a fun holiday craft or gift.
- Create an advent calendar with your family
- When choosing gifts for youth, choose gifts that promote age-appropriate growth and development.



Boletín Informativo Diciembre 2021

¡Manténgase al día en su comunidad!

En esta edición...

- Calendario de Adviento, tradiciones y manualidades
- Mes de los Juguetes y Regalos Seguros
- Talleres y Eventos
- Oportunidades de liderazgo
- Llamada a la acción



Resources:

- 2) <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>

Villancicos en Diciembre

Calendario de Adviento, Tradiciones y Manualidades

Por: Hannah Segatto, Health Educator



Las tradiciones realmente pueden darte esa sensación cálida y difusa: ¡sacan lo mejor de ti! ¡Las tradiciones son una parte importante de lo que hace que las vacaciones sean vacaciones! Pueden ser un recordatorio amistoso de dónde vienes y qué te hace ser quién eres. Frank Sonnenberg, autor y defensor del carácter moral, enumera siete razones por las que las tradiciones son tan importantes.

1. Las tradiciones contribuyen a un sentido de comodidad y pertenencia
2. Las tradiciones refuerzan los valores
3. Las tradiciones brindan un lugar para celebrar las cosas que realmente importan más.
4. Las tradiciones te brindan una forma especial de decir "gracias"
5. Las tradiciones permiten una celebración de la diversidad, sin dejar de unir a las personas.
6. Las tradiciones sirven como una vía para crear recuerdos duraderos.
7. Las tradiciones son una pausa significativa y un tiempo para la reflexión.

¿Qué son los calendarios de adviento? ¿Cómo puedes incorporarlos este mes? Un calendario de adviento se creó originalmente en la iglesia cristiana para contar los días en anticipación a la Navidad. Sin embargo, hoy en día, los calendarios de adviento se han creado y utilizado para todo tipo de vacaciones y cuentas regresivas. Aquí hay algunas ideas para usted y su familia este mes.

- Use vasos de papel festivos y numere cada uno. Puede colgarlos o colocarlos en un estante.
- Crea una cadena de papel donde cada eslabón represente otro día. Cada mañana arrancas un eslabón y ves cómo la cadena se acorta.
- Utilice un organizador de zapatos viejo. Decorarlo y luego numerar cada bolsillo.

No tiene que llenar cada día con regalos o dulces. Puede escribir mensajes alentadores, preguntas de trivia, bromas o notas reflexivas para comenzar cada día con un lado feliz y positivo.

'Artesanía 'a través de la nieve

Consulte estos sitios web para ver manualidades que puede hacer en casa con su familia. Recicla materiales viejos y fortalece las relaciones al mismo tiempo. Felices vacaciones!

- <https://www.easypeasyandfun.com/winter-crafts-for-kids-to-make/>
- <https://www.artycraftykids.com/seasonal/16-easy-winter-crafts-kids/>
- <https://funfamilycrafts.com/category/seasonal-holiday/special-days-by-month/december/>

Echa un vistazo a nuestro blog la segunda semana de este mes para leer más sobre las Tradiciones.

Talleres y eventos

Evento: *Thanxchrimukkah*
Festival de Invierno

Fecha:

Sábado, Diciembre 4º

Hora:

11:00 AM - 3:00 PM

Ubicación:

12651 North 32nd Street
Phoenix, AZ 85032
(Evento afuera)

¿Por qué venir?

¡Evento familiar que celebra el Día de Acción de Gracias, Navidad y Hanukkah, todo en uno! Este evento gratuito apoya a dos organizaciones benéficas de Phoenix: Grounded32 y Studio164.

Oportunidades de Liderazgo

Reunión del Consejo de Liderazgo Juvenil (YLC)

Fecha:

Miércoles, Diciembre 15th

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:

kristin.merkel@alhambraesd.org

Glendale:

neida.paez@touchstonebh.org

¿Por qué venir?

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



Mes de los Juguetes y Regalos Seguros

¿Alguna vez ha luchado por encontrar los mejores regalos para un ser querido? Bueno, consulte nuestro blog este mes y obtenga más información sobre los siguientes temas!

Obsequios apropiados para la edad

Puede resultar difícil encontrar el regalo adecuado para los niños. ¡Aprenda qué dones puede obtener para entusiasmar sus mentes y mejorar sus habilidades de desarrollo también!

Regalos seguros

Algunos obsequios pueden no ser seguros para una edad, pero están bien para otra. Obtenga ejemplos sobre qué regalos recibir para los niños en su vida.

¿Qué regalos realmente quieren?

Está bien que amigos y familiares hagan una lista de deseos. Esto ayudará con la compra de regalos y, además, puede reducir parte de su estrés. ¡La escucha activa también puede ayudar!

Recuerde que se supone que las vacaciones no se tratan de quién tiene el mejor regalo o cuánto dinero gastan el uno en el otro. Inclínate hacia el amor y la compasión en estas fiestas. ¡Pase tiempo con aquellos que más significan y reciba el nuevo año con un sentido de pertenencia!

Fotos de mascotas en días festivos!

Esté atento este mes a algunas mascotas con patas. El Departamento de Prevención de Touchstone tomó algunas fotos de mascotas inspiradas en las fiestas. No querrás perderte este op-paw-tunidad!



Llamada a la acción: Lo que puede hacer USTED

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

- ¡Propóngase celebrar una tradición o crear una nueva que lo haga sentir bien consigo mismo, con su familia y con sus amigos!
- Recicle algunos artículos o materiales para el hogar para crear una manualidad o un regalo divertido para las fiestas.
- Crea un calendario de adviento con tu familia
- Al elegir regalos para jóvenes, elija regalos que promuevan el crecimiento y el desarrollo apropiados para su edad.