

November 2021 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- Gratitude Month
- Healthy foods and holiday cookbook
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



Resources:

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



Turn Over a New Leaf in November

Gratitude Month

By: Hannah Segatto, Health Educator

The dictionary defines gratitude as a feeling of appreciation or thanks. So why is gratitude important, why should we be worried about it? It's important to know that gratitude goes far beyond saying "thank you". Harvard college discusses that in positive psychology research, gratitude is strongly and consistently compared to greater happiness. So, evidence shows, that by showing someone gratitude you will feel more positive emotions. With positive emotions comes improved health, positive life experiences, the ability to deal with adversity, and stronger healthier relationships.

How can you show gratitude this month?

- Be an active listener and make eye contact
- Give a detailed example of appreciation, don't just say "good job". Be specific
- Be thoughtful and mindful. Consider someone else's feelings and struggles
- Show off other's gifts and talents
- Random acts of kindness
- Pay it forward, not just with money, but gestures
- Volunteer or donate
- Help a stranger in need

Here are some specific things you can do with your family this month Make it a habit and try these tips all year long!

- Daily gratitude sharing: Share at least one thing you are grateful for. Come up with a consistent time to do this. (ex. Dinner, bedtime, car ride to/from somewhere, etc.)
- Make a gratitude jar/board: This could be an ongoing event in your family. The bulletin board can be a visual reminder in your home of what there is to be grateful for. The jar can be somewhere that you put written 'I'm grateful for' notes year-round. Then on a specific day, maybe Thanksgiving, you open the jar and read about all the amazing things your family is grateful for.
- Warm and Fuzzies at Thanksgiving dinner: Place an oversized name tent or card either on a common table or by the person's dinner seat. Throughout the gathering, each person goes around and writing down something they appreciate or something they are grateful about for each person. Then that person gets to take home their card and keep it as nice keepsake and reminder.

Check out our blog the 3rd week of this month to read more about
Gratitude and how you can incorporate it in your life

Workshops & Events

Workshop: Cultivating Joy Through Gratitude

Date:

Saturday, November 20th

Time:

10:00 AM - 12:00 PM

Location:

Centennial Center
123 North Centennial Way Suite 151
Mesa, AZ 85201

Why come?

Attend this workshop to learn more about how you can use gratitude to cultivate an unlimited supply of joy in your daily life.

Leadership Opportunities

Youth Leadership Council (YLC) Meeting

Date:

Wednesday, November 17th

Time:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 4:30 PM - 5:00 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!



Holiday Foods

This season can be hard when it comes to eating right and eating healthy. There are family recipes, sweet treats, yummy foods, and many other temptations. The hardest part is that this usually begins in November and then continues through to the end of the year! What can you do to make sure you are enjoying what this season has to offer, but still refusing to abuse your body? Here are five helpful steps that the CDC recommends following this holiday season.

1. Holiday-Proof Your Plan

- Eat close to your normal mealtimes. If dinner is later, eat healthy snacks at your normal mealtime and less for the actual meal.
- Invited to a part? Offer to bring a healthy dish along.
- If you decide to have your favorite sweet treat, decide to eat less carbs during your meal.
- Do not skip meals to save up for the feast, this can cause overeating.

2. Outsmart the Buffet

- Start with veggies to take the edge off your appetite.
- Eat slowly and give your stomach and brain time to realize when you're full

3. Fit in Your Favorites

- No food is on the naughty list! Moderation is your best friend.
- Make sure that when you indulge you eat healthier somewhere else in your day

4. Keep Moving!

- Physical activity is so important, so don't skip out on this tip!

5. Get Your Zzzzz's

- Sleep loss can cause a lot of body regulation issues
- You will also crave food with higher fat and sugar levels

Call-to-Action: What YOU Can Do

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

- Take on a new gratitude task with your family. Then reflect on how it makes you feel.
- Plan to make at least one healthier option for your Thanksgiving dinner this year.
- Come up with a holiday eating plan to make sure your body stays happy and healthy
- Check out the Prevention Department Holiday Cookbook and try out one of our favorite recipes.



Boletín Informativo Noviembre 2021

¡Manténgase al día en su
comunidad!

En esta edición ...

- Mes del agradecimiento
- Alimentos saludables y libro de recetas festivas
- Talleres y eventos
- Oportunidades de liderazgo
- Llamada a la acción



Recursos:

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



Voltee una Hoja Nueva en Noviembre

Mes del agradecimiento

Por: Hannah Segatto, Educadora de salud

El diccionario define la gratitud como un sentimiento de aprecio o agradecimiento. Entonces, ¿por qué es importante y por qué debemos preocuparnos por la gratitud? Es importante saber que la gratitud va mucho más allá de decir "gracias". La universidad de Harvard comenta que, en la investigación de la psicología positiva, la gratitud se compara fuerte y consistentemente con una mayor felicidad. Por lo tanto, las pruebas demuestran que al mostrarle a alguien gratitud se sienten más emociones positivas. Con las emociones positivas viene la mejora de la salud, las experiencias de vida positivas, la capacidad de hacer frente a la adversidad, y las relaciones más fuertes y saludables.

¿Cómo puedes mostrar tu gratitud este mes?

- Escuchar activamente y mantener el contacto visual
- Da un ejemplo detallado de agradecimiento, no te limites a decir "buen trabajo". Sé específico
- Sé reflexivo y atento. Ten en cuenta los sentimientos y las luchas de los demás
- Mostrar los dones y talentos de los demás
- Actos de amabilidad al azar
- Devuelve el favor, no sólo con dinero, pero también con gestos
- Sea voluntario o haga una donación
- Ayudar a un desconocido que lo necesita

Aquí hay algunas cosas específicas que puede hacer con su familia este mes ¡Hágalo un hábito y pruebe estos consejos durante todo el año!

- Compartir la gratitud diariamente: Comparte al menos una cosa por la que estés agradecido. Piensa en un momento constante para hacerlo. (Por ejemplo, la cena, la hora de acostarse, el viaje en coche hacia/desde algún lugar, etc.)
- Haz un tarro/tabla de agradecimiento: Esto podría ser un evento continuo en tu familia. El tablón de anuncios puede ser un recordatorio visual en tu casa de lo que hay que agradecer. El tarro puede ser un lugar en el que pongas notas escritas de "Estoy agradecido" durante todo el año. Luego, en un día concreto, tal vez el Día de Acción de Gracias, abres el tarro y lees todas las cosas increíbles por las que tu familia está agradecida.
- Calidez en la cena de Acción de Gracias: Coloca una carpa o tarjeta de gran tamaño con el nombre en una mesa común o junto al asiento de la persona que cena. A lo largo de la reunión, cada persona va escribiendo algo que aprecia o por lo que está agradecida por cada persona. Luego, esa persona puede llevarse a casa su tarjeta y conservarla como un bonito recuerdo.

Consulta nuestro blog la tercera semana de este mes para leer más sobre la gratitud y como puedes incorporarla a tu vida

Talleres y Eventos:

Taller: Cultivar la alegría a través de la gratitud

Fecha:

sábado, 20 de noviembre

Tiempo:

10:00 AM - 12:00 PM

Ubicación:

Centennial Center

123 North Centennial Way Suite 151

Mesa, AZ 85201

¿Por qué venir?

Asiste a este taller para aprender más sobre cómo puedes utilizar la gratitud para cultivar un suministro ilimitado de alegría en tu vida diaria.

Oportunidades de liderazgo:

Junta del consejo de liderazgo juvenil

Fecha:

Miércoles, 17 de Noviembre

Tiempo:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 4:30 PM - 5:00 PM

Ubicación:

Virtual

Para obtener más información, póngase en contacto con el responsable de su distrito.

Alhambra:

Erendira.Zazueta@touchstonebh.org

Glendale:

Neida.Paez@touchstonebh.org

¿Por qué venir?

¿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 del YLC.



Comidas de las fiestas

Esta temporada puede ser difícil cuando se trata de comer bien y de forma saludable. Hay recetas familiares, dulces, comidas deliciosas y muchas otras tentaciones. Lo más difícil es que esto suele comenzar en noviembre y luego continúa hasta el final del año. ¿Qué puedes hacer para asegurarte de que disfrutas de lo que te ofrece esta temporada, pero sin abusar de tu cuerpo? Estos son cinco pasos útiles que los CDC recomiendan seguir en estas fiestas.

6. Prepare su plan para los días festivos

- Coma cerca de su horario normal de comidas. Si la cena es más tarde, come bocadillos saludables a la hora de la comida normal y menos para la comida propiamente dicha
- ¿Invitado a una fiesta? Ofrécete a llevar un plato saludable.
- Si decide comer su dulce favorito, decida comer menos carbohidratos durante la comida.
- No saltes comidas para ahorrar para el festín, esto puede causar que comas en exceso.

7. Superar el bufe

- Empieza con verduras para calmar el apetito.
- Coma despacio y dele a su estómago y a su cerebro tiempo para darse cuenta de que está lleno

8. Encaje en sus favoritos

- Ningún alimento está en la lista de los malos. La moderación es su mejor amigo.
- Asegúrate de que cuando te das un gusto comes más sano en otro momento del día

9. Sigue moviéndote

- La actividad física es muy importante, así que no te saltes este consejo.

10. Obtenga sus Zzzzz's

- La pérdida de sueño puede causar muchos problemas de regulación corporal
- También tendrás antojo de alimentos con mayores niveles de grasa y azúcar

Llamada a la Acción: Que puede hacer USTED

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

- Enfrente una nueva tarea de gratitud con tu familia. Luego reflexiona sobre cómo te hace sentir.
- Haga un plan de tener por lo menos una opción más saludable para tu cena de Acción de Gracias.
- Crea un plan de alimentación para asegurarte de que tu cuerpo se mantenga feliz y saludable.

Echa un vistazo al libro de recetas festivas del Departamento de Prevención y prueba unas de nuestras recetas favoritas.

