

# November 2022 Newsletter

Stay up to date on  
your community!



## It's November – Time to Reflect and Be Thankful!

### National Gratitude Month

By: Daisy Pacheco, Community Liaison

November has arrived and no matter how everyone greets this autumn month, make sure to try to practice gratitude every day. Gratitude is an essential ingredient of a happy and fulfilling life. According to Harvard Medical School, “In positive psychology research, gratitude is strongly and consistently associated with greater happiness. It helps people feel more positive emotions, relish good experiences, improve their health, deal with adversity, and build strong relationships.”<sup>1</sup> Much evidence shows that expressing gratitude has many benefits. So, if having a happy and healthy life is important to you, gratitude is one way to achieve that.

National Gratitude Month gives everyone an opportunity to embrace and acknowledge the power of gratitude. In addition, it invites everyone to take initiative and practice gratitude in their own way. This everyday task doesn't have to be hard, as a matter of fact, it can be something simple. If expressing gratitude is something new, one way to start is by taking a moment to be grateful for something positive in their lives. This could be a good night sleep, pets, or having a good morning start.

### Here Are 6 Of The 13 Most Popular Gratitude Exercises And Activities

1. **Journaling** - Writing down a few things you are grateful for is one of the easiest and most popular exercises available.<sup>2</sup>
2. **Gratitude Jar** - Over time, you will find that you have a jar full of a myriad of reasons to be thankful for what you have and enjoy the life you are living.<sup>2</sup>
3. **Gratitude Rock** - The secret to this exercise is that the rock is a symbol, a physical object you can use, to remind yourself of what you have.<sup>2</sup>
4. **Gratitude Letter or Email / Gratitude Visit** - This might be the most powerful gratitude exercise. Write a hand-written letter to a person you are particularly grateful to have in your life. Be detailed. Express all the wonderful qualities about this person, and how they personally have affected your life for the better.<sup>2</sup>
5. **Meditation** - Meditation isn't always easy especially when the mind is aggressively wandering and distracting your attention, but if you practice this kind of mediation consistently be prepared to experience incredible upgrades in gratitude and joy.<sup>2</sup>
6. **Collage** - This is similar to the gratitude journal, except you are going to take pictures of all the things you are grateful for. This gives you the opportunity to visualize your gratitude.<sup>2</sup>

Visit the following link to read about the 13 most popular gratitude exercises and activities. In addition, you can read more about gratitude, take a quiz, find gratitude game ideas for kids, and more!

→ <https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>

## In this Issue...

- National Gratitude Month
- Healthy Eating During the Holidays
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



## Workshops & Events

### *CARE Coalition Meeting*

Date & Time:

November 4<sup>th</sup>, 2022  
11:30 AM – 1:00 PM

Location:

West – MEC

5405 N. 99th Ave, Glendale, AZ 85305

Why come?

Make a positive impact on youth in your community by attending the CARE Coalition's quarterly meeting!

## Leadership Opportunities

### *Youth Leadership Council (YLC) Meeting*

Alhambra Date & Time:

Tuesday, November 1<sup>st</sup>  
4:00 PM – 5:00 PM

Glendale Date & Time:

Wednesday, November 16<sup>th</sup>  
4:30 PM - 5:30 PM

Virtual:

Please contact your district's YLC lead for more information

*Alhambra*

Daisy.Pacheco@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.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>
2. <https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>
3. <https://familydoctor.org/tips-eating-healthy-holidays/>

## Healthy Eating During the Holidays!

The Holidays are coming! A time to gather with loved ones, spread joy, be thankful, and eat lots of delicious food. Of course, there is no stopping to eating yummy foods, delicious treats, and many other temptations. For some people, their family holiday traditions involve specific family recipes that aren't possible to change. So, eating healthier foods can be challenging when not everyone agrees to it. In addition, the festivities, traveling, splurging, and devouring food can make it difficult to stay eating right and healthy. However, it's not impossible to take control from overdoing it, and still be able to enjoy everything that the holidays have to offer.

### Here Are 5 Helpful Tips for Eating Healthy During the Holidays:

1. **Eat regularly** - Don't eat less the day of a big party so that you'll have room to eat a lot later. Eat regular, small meals throughout the day. This will keep you from getting too hungry and overeating at the event.<sup>3</sup>
2. **Use a small plate** - Research shows we tend to fill our plates, no matter what size they are. Choose a small plate and you won't be able to fit as much on it.<sup>3</sup>
3. **Start simple** - Fill your plate with veggies, fruits, green salads, and lean meats. If you see a yummy looking side dish that is high in calories, take just a taste of it. You can go back for more later if you're still hungry.<sup>3</sup>
4. **Find activities that don't involve food** - Take a walk and enjoy the fall weather. Grab a few family members or friends and go to a pumpkin patch. Play football in the yard or engage others in a board game. Take the focus off the food.<sup>3</sup>
5. **Eat mindfully** - Savor each bite. Put your fork down between bites. Focus on the flavor and enjoy what you're eating.<sup>3</sup>

Check out our blog the 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> week of this month to read about **Tips for Working Picky Eaters and The Importance of Moving!**

## Autumn Bucket List!

Fall is now upon us, and there is so much one can do! Everyone is encouraged to create an Autumn Bucket List this year. What an easier, organized, and more fun way to plan your desired activities where you can express gratitude and enjoy the holidays with loved ones. Visit the following link to get ideas and inspiration!

➔ **40 Fun Activities to Try This Autumn** <https://glossybelle.com/ultimate-fall-bucket-list/>

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

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

- ➔ Take the gratitude quiz and complete more than 1 of the 13 gratitude activities!
- ➔ Read our blog posts and create an autumn bucket list!
- ➔ Join the YLC meeting this month!
- ➔ Attend our CARE Coalition Meeting!



# Boletín de Noviembre 2022 ¡Manténgase al día en su comunidad!



## Es noviembre: ¡es hora de reflexionar y estar agradecido!

**Mes Nacional de Gratitud**

**Por: Daisy Pacheco, enlace comunitaria**

### En este número...

- Mes Nacional de Gratitud
- Alimentación saludable durante los días Festivos
- Talleres y Eventos
- Oportunidades de Liderazgo
- Llamada a la acción



Ha llegado Noviembre y no importa cómo saluden todos este mes de otoño, asegúrate de intentar practicar la gratitud todos los días. La gratitud es un ingrediente esencial de una vida feliz y plena. De acuerdo con la Escuela de Medicina de Harvard, “En la investigación de la psicología positiva, la gratitud se asocia fuerte y consistentemente con una mayor felicidad. Ayuda a las personas a sentir emociones más positivas, disfrutar de buenas experiencias, mejorar su salud, enfrentar la adversidad y construir relaciones sólidas”.<sup>1</sup> Muchas pruebas muestran que expresar gratitud tiene muchos beneficios. Entonces, si tener una vida feliz y saludable es importante para ti, la gratitud es una forma de lograrlo.

El Mes Nacional de la Gratitud brinda a todos la oportunidad de abrazar y reconocer el poder de la gratitud. Además, invita a todos a tomar la iniciativa y practicar la gratitud a su manera. Esta tarea cotidiana no tiene por qué ser difícil, de hecho, puede ser algo simple. Si expresar gratitud es algo nuevo, una forma de comenzar es tomarse un momento para estar agradecido por algo positivo en sus vidas. Esto podría ser una buena noche de sueño, mascotas o tener un buen comienzo de mañana.

### Aquí hay 6 de los 13 ejercicios y actividades de gratitud más populares

1. **Llevar un diario:** escribir algunas cosas por las que estás agradecido es uno de los ejercicios más fáciles y populares disponibles.<sup>2</sup>
2. **Frasco de gratitud:** con el tiempo, descubrirá que tiene un frasco lleno de innumerables razones para estar agradecido por lo que tiene y disfrutar de la vida que está viviendo.<sup>2</sup>
3. **Roca de gratitud:** el secreto de este ejercicio es que la roca es un símbolo, un objeto físico que puedes usar para recordar lo que tienes.<sup>2</sup>
4. **Carta o correo electrónico de agradecimiento / visita de agradecimiento:** este podría ser el ejercicio de agradecimiento más poderoso. Escribe una carta escrita a mano a una persona a la que estás particularmente agradecido de tener en tu vida. Sea detallado. Expresa todas las maravillosas cualidades de esta persona y cómo han influido personalmente en su vida para mejor.<sup>2</sup>
5. **Meditación:** la meditación no siempre es fácil, especialmente cuando la mente divaga agresivamente y distrae tu atención, pero si practicas este tipo de meditación constantemente, prepárate para experimentar mejoras increíbles en gratitud y alegría.<sup>2</sup>
6. **Collage:** es similar al diario de gratitud, excepto que tomará fotografías de todas las cosas por las que está agradecido. Esto le da la oportunidad de visualizar su gratitud.<sup>2</sup>

Visita el siguiente enlace para leer sobre los 13 ejercicios y actividades de gratitud más populares. ¡Además, puede leer más sobre la gratitud, hacer un cuestionario, encontrar ideas de juegos de gratitud para niños y más!

→ <https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>

## Talleres y Eventos

### Reunion de coalición CARE

Fecha y Hora

Noviembre 4<sup>th</sup>, 2022

11:30 AM – 1:00 PM

Ubicación:

West – MEC

5405 N. 99th Ave, Glendale, AZ 85305

Porque venir?

Generar un impacto positivo en los jóvenes de su comunidad asistiendo a la ¡Reunión trimestral de CARE Coalition!

## Oportunidades de Liderazgo

### Consejo de Liderazgo Juvenil (YLC) Reunión

Alhambra Hora & Fecha:

Martes, Noviembre 1<sup>st</sup>

4:00 PM – 5:00 PM

Glendale Hora & Fecha:

Miercoles, Noviembre 16<sup>th</sup>

4:30 PM - 5:30 PM

Virtual:

Para obtener más información, póngase en contacto con el líder del grupo en su distrito.

Alhambra

Daisy.Pacheco@touchstonebh.org

Glendale

Neida.Paez@touchstonebh.org

Porque 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 únete al YLC en su reunión mensual.

## Recursos

1.

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

2.

<https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>

3.

<https://familydoctor.org/tips-eating-healthy-holidays/>

## ¡Comer Saludable Durante las Fiestas!

¡Llegan las vacaciones! Un momento para reunirse con sus seres queridos, repartir alegría, agradecer y comer mucha comida deliciosa. Por supuesto, no hay forma de dejar de comer comidas deliciosas, golosinas deliciosas y muchas otras tentaciones. Para algunas personas, sus tradiciones navideñas familiares implican recetas familiares específicas que no se pueden cambiar. Por lo tanto, comer alimentos más saludables puede ser un desafío cuando no todos están de acuerdo. Además, las festividades, viajar, derrochar y devorar comida pueden hacer que sea difícil seguir comiendo sano y bien. Sin embargo, no es imposible tomar el control de la exageración y aún así poder disfrutar de todo lo que las vacaciones tienen para ofrecer.

### Aquí hay 5 consejos útiles para comer sano durante las fiestas:

1. **Coma regularmente:** no coma menos el día de una gran fiesta para tener espacio para comer mucho más tarde. Coma comidas pequeñas y regulares a lo largo del día. Esto evitará que tengas demasiada hambre y comas en exceso durante el evento.<sup>3</sup>
2. **Use un plato pequeño:** las investigaciones muestran que tendemos a llenar nuestros platos, sin importar el tamaño que tengan. Elija un plato pequeño y no podrá caber tanto en él.<sup>3</sup>
3. **Comience de manera simple:** llene su plato con verduras, frutas, ensaladas verdes y carnes magras. Si ve una guarnición deliciosa que tiene muchas calorías, pruébela. Puedes volver por más más tarde si todavía tienes hambre.<sup>3</sup>
4. **Busque actividades que no involucren comida:** salga a caminar y disfrute del clima otoñal. Tome algunos miembros de la familia o amigos y vaya a un huerto de calabazas. Juega fútbol en el patio o involucra a otros en un juego de mesa. Quita el enfoque de la comida.<sup>3</sup>
5. **Come conscientemente:** saborea cada bocado. Baja el tenedor entre bocado y bocado. Concéntrate en el sabor y disfrute de lo que está comiendo.<sup>3</sup>

Visite nuestro blog la segunda y tercera semana de este mes para leer sobre ¡Consejos para los quisquillosos de comida y la importancia de moverse!

## ¡Lista de deseos de otoño!

¡El otoño está ahora sobre nosotros, y hay tanto que uno puede hacer! Se alienta a todos a crear una lista de deseos de otoño este año. Qué forma más fácil, organizada y divertida de planificar las actividades deseadas en las que puede expresar su gratitud y disfrutar de las vacaciones con sus seres queridos. ¡Visita el siguiente enlace para obtener ideas e inspiración!

→ **40 actividades divertidas para probar este otoño**

<https://glossybelle.com/ultimate-fall-bucket-list/>

## Llamada a la Accion: Que puede acer USTED

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

- ¡Haz el cuestionario de gratitud y completa más de 1 de las 13 actividades de gratitud!
- ¡Lea las publicaciones de nuestro blog y cree una lista de deseos de otoño!
- ¡Únase a la reunión de YLC este mes!
- ¡Asista a nuestra Reunión de la Coalición CARE!

