

December 2022 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- A Year in Reflection – 2022
- Safe Toys and Gifts Month
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



Get Cozy, Drink Hot Chocolate, and Start Wrapping Up!

A Year in Reflection - 2022

By: Daisy Pacheco, Community Liaison



It is now the last month of year 2022! Before everyone starts saying their goodbyes, it is important to first take a moment to self-reflect on this past year. Self-reflection is defined as a mental process everyone can use to grow their understanding of who they are, their values, and why they think, feel, and act the way they do. There is power in self-reflection, and it is the key to ensure everyone is prepared for the next year. Self-reflection allows individuals to do all the following:

- Recognize accomplishments and give kudos for what they have done well
- Reflect on the lessons learned, as well as the knowledge and skills acquired
- Acknowledge their mistakes and missteps so they can use them as a self-improvement tool
- Analyze what they can do better moving forward
- Figure out what brings them joy and what they are truly passionate about

Often times people come to the end of the year and either feel not much has been accomplished or may feel so much has happened and it's hard to remember every event. One of the best ways to review your year is by asking yourself questions! Below you'll find a set of year-end reflection questions that will help you to review how your 2022 went.

Sit down at your computer, or take out a notebook and a pen, and fill out the answers for the following year-end reflection questions:

1. The most important goal that I achieved this year was:
2. My biggest fitness accomplishment was:
3. My biggest career accomplishment was:
4. My biggest relationship accomplishment was:
5. These are the skills I acquired this year:
6. A big mistake that I made this year—and the lesson that I learned as a result—was:
7. An obstacle or a challenge that I overcame this year:
8. This year, I learned the following about myself:
9. Here's something I learned about other people:
10. This made me laugh the hardest this year:

For more end of year reflection questions, activities, and templates you can use, visit the following links:

- <https://www.shuteye.ai/end-of-year-reflection/#:~:text=How%20do%20you%20do%20a,as%20a%20self%2Dimprovement%20tool>.
- <https://www.focusboosterapp.com/blog/end-of-year-reflection/>

Check out our blogs the 1st and 4th week of the month to read about self-care for kids and a list of all our blogs from year 2022!



Workshops & Events

CARE Community Training

Date & Time:

December 14th, 2022

2:00 PM – 3:30 PM

Location:

West – MEC

5405 N. 99th Ave, Glendale, AZ 85305

Presentation Room

Why come?

Leadership Opportunities

Youth Leadership Council (YLC)

Meeting

Alhambra Date & Time:

Tuesday, December 13th

4:00 PM – 5:00 PM

Glendale Date & Time:

Wednesday, December 14th

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://daringtolivefully.com/year-end-reflection>

2. <https://nationaltoday.com/safe-toys-and-gifts-month/>



National Safe Toys and Gifts Month

Let the holiday celebrations continue! On this last month of the year, everyone is encouraged to participate in what the month of December is all about. A time to take the family to the snow, watch holiday movies, decorate a Christmas tree, or wrap gifts. Who doesn't find joy and excitement from giving and receiving gifts? Especially for children! However, for many people the idea of Christmas shopping and picking out a gift is beyond stressful. This stress can lead someone to lose their patience, not purchase a gift after all, purchase an expensive gift, or purchase a gift that is not safe.

Did you know that thousands of children are hurt or even killed each year due to an interaction with an unsafe or developmentally inappropriate toy?² In the month of December, everyone is encouraged to observe National Safe Toys and Gifts Month. The purpose is to create a happy, healthy, and safe gift-giving experience for all involved.² It is important that before a child receives their gift, the person who bought it first ask themselves if the toy is safe and age appropriate. The holiday season does not have to be stressful due to the gift shopping experience. In fact, it's meant to be enjoyable and fun. Below are guidelines to follow when choosing a gift:

1. Inspect toys before purchasing

- Look for sharp points, edges, and parts that can fly off
- Check for durability! Children sometimes attempt to break, crush, or pull toys apart
- Do not give toys with ropes, cords, or heating elements
- Make sure crayons and markers are labeled "nontoxic"
- Never give small toys with removable magnets or "button" batteries. These can cause serious injury or even death if ingested

2. Make sure the toy is age appropriate

- Not every toy is meant for every child. Keep in mind the child's age and development level (most toys offer an age range for guidance)
- If shopping for infants and children with special needs, look for toys that appeal to the senses (sound, light, movement, texture, etc)
- Finally, remember the rule: If the piece can fit in a toilet paper roll, it is not meant for children under 3 years of age.

3. Visit our blog post from December 2021 about age-appropriate gifts for different age groups; gifts that promote overall health, safety, and fun; and other tips that may be helpful!

<https://carecoalitionaz.org/december-is-national-safe-toy-and-gift-month-age-appropriate-gift-ideas/>

Remember, gifts can be big and small. As long as everyone follows these guidelines, tips, and puts in effort, they will choose the right gift for that special child!

Call-to-Action: What YOU Can Do

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

- Answer 10 or more of the year end reflections questions!
- Remember to follow the guidelines when choosing a gift and spread awareness!
- Join the YLC meeting this month!
- Attend our CARE Community Training!



Boletín de
Diciembre 2022
¡Manténgase al día
en su comunidad!

En este número...

- Un año de Reflexión—
2022
- Mes de Juguetes y
regalos seguros
- Talleres y Eventos
- Oportunidades de
Liderazgo
- Llamada a la Acción



Ponte cómodo, bebe chocolate caliente y empieza a envolverte!

Un año en Reflexión - 2022

Por: Daisy Pacheco, Enlace Comunitaria

¡Ya es el último mes del año 2022! Antes de que todos comiencen a despedirse, es importante primero tomarse un momento para reflexionar sobre el año pasado. La autorreflexión se define como un proceso mental que todos pueden usar para aumentar su comprensión de quiénes son, sus valores y por qué piensan, sienten y actúan de la manera en que lo hacen. Hay poder en la autorreflexión, y es la clave para garantizar que todos estén preparados para el próximo año. La autorreflexión permite a las personas hacer todo lo siguiente:

- Reconocer los logros y felicitarlos por lo que han hecho bien.
- Reflexionar sobre las lecciones aprendidas, así como los conocimientos y habilidades adquiridas
- Reconocer sus errores y pasos en falso para que puedan usarlos como una herramienta de superación personal.
- Analizar lo que pueden hacer mejor en el futuro
- Averiguar qué les trae alegría y qué les apasiona de verdad

A menudo, las personas llegan al final del año y sienten que no se ha logrado mucho o que han pasado muchas cosas y es difícil recordar cada evento. ¡Una de las mejores maneras de revisar tu año es haciéndote preguntas! A continuación, encontrará un conjunto de preguntas de reflexión de fin de año que lo ayudarán a revisar cómo fue su 2022.

Siéntese frente a su computadora, o tome una libreta y un bolígrafo, y complete las respuestas para las siguientes preguntas de reflexión de fin de año:

1. La meta más importante que logré este año fue:
2. Mi mayor logro físico fue:
3. Mi mayor logro profesional fue:
4. El mayor logro de mi relación fue:
5. Estas son las habilidades que adquirí este año:
6. Un gran error que cometí este año, y la lección que aprendí como resultado, fue:
7. Un obstáculo o un desafío que superé este año:
8. Este año, aprendí lo siguiente sobre mí:
9. Esto es algo que aprendí sobre otras personas:
10. Esto me hizo reír más fuerte este año:

Para obtener más preguntas de reflexión de fin de año, actividades y plantillas que puede usar, visite los siguientes enlaces:

- <https://www.shuteye.ai/end-of-year-reflection/#:~:text=How%20do%20you%20do%20a,as%20a%20self%2Dimprovement%20tool>
- <https://www.focusboosterapp.com/blog/end-of-year-reflection/>

¡Consulte nuestros blogs la primera y la cuarta semana del mes para leer sobre el cuidado personal de los niños y una lista de todos nuestros blogs desde el año 2022!

Talleres Y Eventos

Capacitación Comunitaria de CARE

Fecha & Hora:

Diciembre 14th, 2022

2:00 PM – 3:30 PM

Ubicación:

West – MEC

5405 N. 99th Ave, Glendale, AZ 85305

Presentation Room

Porque Venir?

Oportunidades de Liderazgo

Consejo de Liderazgo Juvenil (YLC) Reunión

Alhambra Fecha & Hora:

Martes, Diciembre 13th

4:00 PM – 5:00 PM

Glendale Fecha & Hora:

Miércoles, Diciembre 14th

4:30 PM - 5:30 PM

Virtual:

Comuníquese con el líder de YLC de su distrito para obtener más información.

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://daringtolivefully.com/year-end-reflection>

2. <https://nationaltoday.com/safe-toys-and-gifts-month/>



Mes de Juguetes y Regalos Seguros

¡Que continúen las celebraciones navideñas! En este último mes del año se anima a todos a participar de lo que se trata el mes de diciembre. Un momento para llevar a la familia a la nieve, ver películas navideñas, decorar un árbol de Navidad o envolver regalos. ¿Quién no encuentra alegría y emoción al dar y recibir regalos?

¡Especialmente para los niños! Sin embargo, para muchas personas la idea de hacer compras navideñas y elegir un regalo es más que estresante. Este estrés puede llevar a alguien a perder la paciencia, a no comprar un regalo después de todo, a comprar un regalo caro o a comprar un regalo que no es seguro.

¿Sabía que miles de niños resultan heridos o incluso mueren cada año debido a una interacción con un juguete inseguro o inapropiado para el desarrollo? En el mes de diciembre, se alienta a todos a celebrar el Mes Nacional de Juguetes y Regalos Seguros. El propósito es crear una experiencia de entrega de regalos feliz, saludable y segura para todos los involucrados. Es importante que antes de que un niño reciba su regalo, la persona que lo compró primero se pregunte si el juguete es seguro y apropiado para su edad. La temporada navideña no tiene que ser estresante debido a la experiencia de comprar regalos. De hecho, está destinado a ser agradable y divertido. A continuación se presentan las pautas a seguir al elegir un regalo:

1. Inspeccione los juguetes antes de comprarlos

- Busque puntas afiladas, bordes y partes que puedan salir volando
- ¡Comprueba la durabilidad! Los niños a veces intentan romper, aplastar o separar los juguetes
- No entregue juguetes con cuerdas, cordones o elementos calefactores.
- Asegúrese de que los crayones y marcadores estén etiquetados como "no tóxicos"
- Nunca entregue juguetes pequeños con imanes removibles o pilas de botón. Estos pueden causar lesiones graves o incluso la muerte si se ingieren.

2. Asegúrate de que el juguete sea apropiado para la edad.

- No todos los juguetes están destinados a todos los niños. Tenga en cuenta la edad y el nivel de desarrollo del niño (la mayoría de los juguetes ofrecen un rango de edad como guía)
- Si compras para bebés y niños con necesidades especiales, busca juguetes que atraigan los sentidos (sonido, luz, movimiento, textura, etc.)
- Por último, recuerda la regla: si la pieza cabe en un rollo de papel higiénico, no es para niños menores de 3 años.

3. Visite nuestra publicación de blog de diciembre de 2021 sobre obsequios apropiados para la edad para diferentes grupos de edad; obsequios que promuevan la salud, la seguridad y la diversión en general; y otros consejos que pueden ser útiles!<https://carecoalitionaz.org/december-is-national-safe-toy-and-gift-month-age-appropriate-gift-ideas/>

Recuerde, los regalos pueden ser grandes y pequeños. ¡Mientras todos sigan estas pautas, consejos y se esfuercen, elegirán el regalo adecuado para ese niño especial!

Llamada a la Acción: Que puede hacer USTED



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

- ¡Responda 10 o más de las preguntas de reflexión de fin de año!
- ¡Recuerde seguir las pautas al elegir un regalo y difundir la conciencia!
- ¡Únase a la reunión de YLC este mes!
- ¡Asista a nuestra capacitación comunitaria de CARE!