



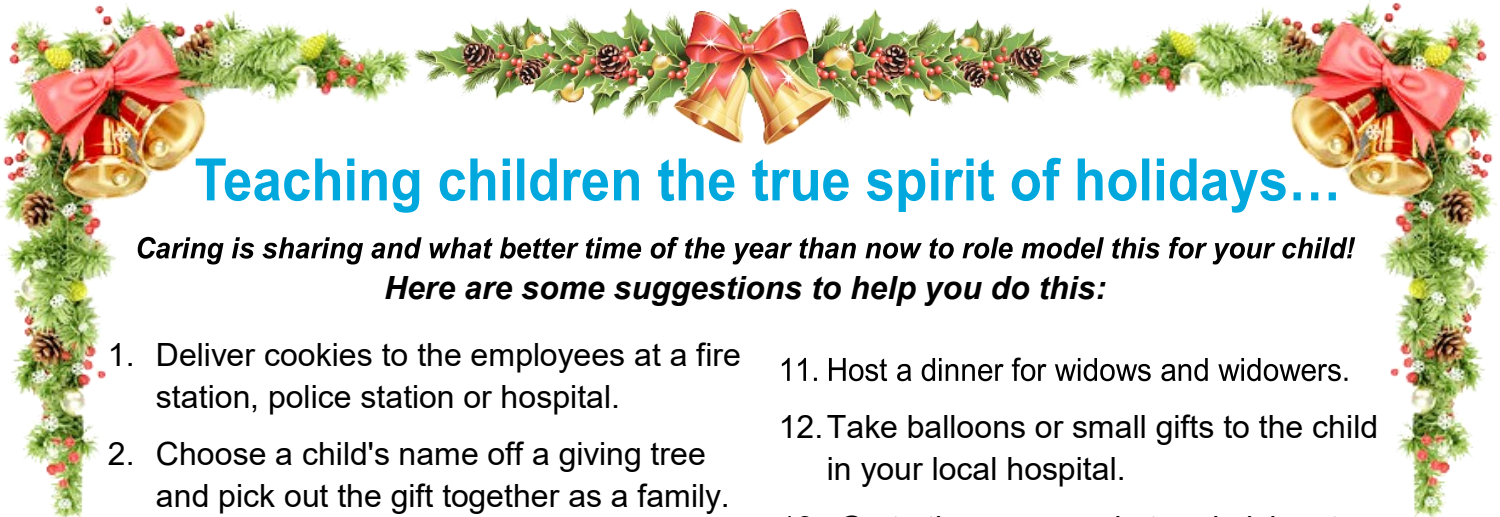
# Winning Ways to Mental Well-Being



Be Safe | Be Respectful | Be a Team Player | Be Kind

YOUR MENTAL WELLNESS TEAM . . . Beverly Weikel | Mary Louise Fanelli | Stacy Meredith | Marie Goody | Mary Ann Devlin

December 2023



## Teaching children the true spirit of holidays...

*Caring is sharing and what better time of the year than now to role model this for your child!*

*Here are some suggestions to help you do this:*

1. Deliver cookies to the employees at a fire station, police station or hospital.
2. Choose a child's name off a giving tree and pick out the gift together as a family.
3. Pool together some money to buy a tank of gas for a friend or relative who can't afford to go home for the holidays.
4. Recruit several families and adopt a nursing home. Buy a simple gift for some residents, such as: lotion, slippers, or holiday throw blanket.
5. Send letters and greeting cards to military personnel overseas.
6. Prepare a meal together as a family and take it to an elderly or sick friend.
7. Deliver a baked good to a neighbor.
8. Leave a greeting card in the mailbox for the mail carrier.
9. Visit residents at a nursing home.
10. Volunteer to read a book to your child's class.
11. Host a dinner for widows and widowers.
12. Take balloons or small gifts to the child in your local hospital.
13. Go to the supermarket and pick out a few items for your local food pantry.
14. Clean out your coat closet and take them to a local shelter.
15. Donate a few books for your local library.
16. Choose a day to serve each other inside your own family. Take out the trash for your husband, encourage your children to pick up their siblings' toys, and show appreciation for one another.
17. Encourage everyone in your family to look each person in the eye, smile, and express their appreciation with a simple thank you or a compliment.
18. Volunteer to babysit for someone with small children so they can have a break.

***Have a safe and joyful holiday!"***



As always I leave you with the knowledge, that your mental health team holds you in their thoughts, keeps you in their hearts and wishes you all wellness through the practice of patience.

**YOUR MENTAL WELLNESS TEAM**  
*Beverly, Mary Louise, Stacy, Marie and Mary Ann*



www.childdevelop.org





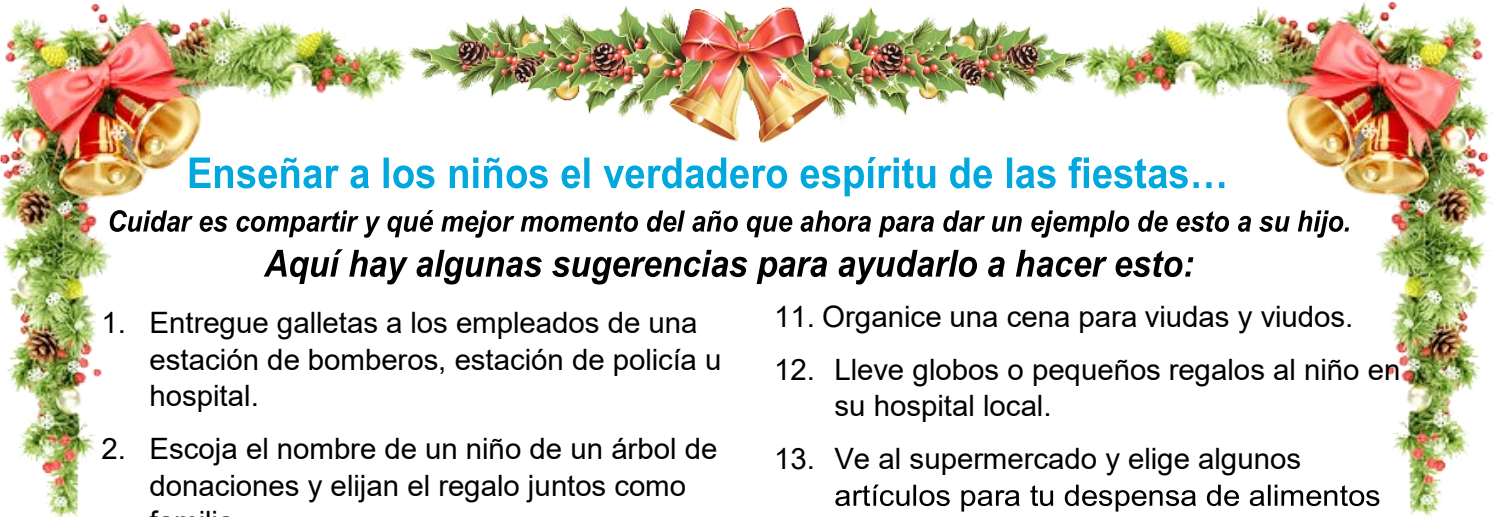
# Winning Ways to Mental Well-Being



Be Safe | Be Respectful | Be a Team Player | Be Kind

YOUR MENTAL WELLNESS TEAM . . . Beverly Weikel | Mary Louise Fanelli | Stacy Meredith | Marie Groody | Mary Ann Devlin

Diciembre 2023



## Enseñar a los niños el verdadero espíritu de las fiestas...

*Cuidar es compartir y qué mejor momento del año que ahora para dar un ejemplo de esto a su hijo.*

**Aquí hay algunas sugerencias para ayudarlo a hacer esto:**

1. Entregue galletas a los empleados de una estación de bomberos, estación de policía u hospital.
2. Escoja el nombre de un niño de un árbol de donaciones y elijan el regalo juntos como familia.
3. Reúna algo de dinero para comprar un tanque de gasolina para un amigo o familiar que no puede permitirse ir a casa durante las fiestas.
4. Recluta a varias familias y adopta un hogar de ancianos. Compre un regalo simple para algunos residentes, como: loción, pantuflas o manta navideña.
5. Cartas y tarjetas de felicitación al personal militar en el extranjero.
6. Preparan una comida juntos en familia y llévesela a un amigo anciano o enfermo.
7. Entregar un producto horneado a un vecino.
8. Deje una tarjeta de felicitación en el buzón para el cartero.
9. a los residentes en un hogar de ancianos.
10. Ofrézcase como voluntario para leer un libro a la clase de su hijo.
11. Organice una cena para viudas y viudos.
12. Lleve globos o pequeños regalos al niño en su hospital local.
13. Ve al supermercado y elige algunos artículos para tu despensa de alimentos local.
14. Limpia el armario de tus abrigos y llévalos a un refugio local.
15. Dona algunos libros para tu biblioteca local.
16. Escojan un día para servirse unos a otros dentro de su propia familia. Saca la basura para tu esposo, anima a tus hijos a recoger los juguetes de sus hermanos y muéstrales aprecio el uno al otro.
17. Anime a todos los miembros de su familia a mirar a cada persona a los ojos, sonreír y expresar su agradecimiento con un simple agradecimiento o un cumplido.
18. Ofrécete como voluntario para cuidar a alguien con niños pequeños para que puedan tener un descanso

**¡Que tengan unas vacaciones seguras y felices!"**



Como siempre, te dejo con el conocimiento de que tu equipo de salud mental te tiene en sus pensamientos, te mantiene en sus corazones y te desea todo el bienestar a través de la práctica de la paciencia.

**TU EQUIPO DE BIENESTAR MENTAL**  
Beverly, Mary Louise, Stacy, Marie and Mary Ann



www.childdevelop.org

