



Dear CDA Families,

This is a time of year when many of us look forward to holiday dinners and gatherings with family and friends. However, for many of us, this may not be at all possible due to the continued uncertainty with COVID-19 and other challenges we may be facing.

As a matter of fact, according to a poll by Kaiser Family Foundation, nearly half of Americans report the COVID-19 crisis is harming their mental health. I recall when the news first broke out about the pandemic, I noticed how much of my time became consumed by worry and negative thoughts. I had to quickly figure out how to take control of my mental and emotional wellbeing by practicing just the opposite: mindfulness and gratitude.

With Thanksgiving quickly approaching, it is always a perfect time to consider incorporating gratitude into your daily life. Gratitude goes beyond responding to someone with a thank you for a kind gesture they shared with you, like helping you carry the groceries or opening a door. It is about noticing the small wins every day that encourages you to look for the good in every situation. It is having the ability to express appreciation for the people and the shared moments you have with them.

As we continue to face unprecedented times during this pandemic, an economic crisis, and our enormous efforts to keep our children safe and healthy, it is no surprise that our mental health is being affected.

Therefore, living with a grateful heart will allow us to handle stress better and have a more optimistic outlook on life.

Studies show that people who practice gratitude on a regular basis report they feel happier, have lower levels of stress, depression, and anxiety.

They also report an increase on their self-esteem and positive emotions of empathy and compassion. In addition, they show stronger immune systems, fewer aches and pains and sleep better.

I want to encourage you to incorporate gratitude into your daily routine by taking a few minutes out of your day to find new ways and/or things to be grateful for so that you can also experience all of the incredible benefits.



Experience gratitude daily with these tips!

1. Gratitude Letter

Start by writing a handwritten letter to someone that has been there to help you in times of need. It can be someone that you are grateful for or someone you have not properly thanked.

Be specific about how much you appreciate their help, how they made you feel and how they improved your life. Be sure to include all the wonderful and positive qualities they possess. Hand deliver if possible, to observe your generous acts and the reaction of the receiver.

2. Journaling

Journaling is by far the easiest and most powerful gratitude exercise you can do. You can set aside a few minutes each day to write down three things you are grateful for.

You can write about good things that happened to you, even if you think they are small and insignificant. Or, you can write about the people that matter to you. The purpose of regular journaling is to help you reflect on your day and allow you to see the positive things in your life.

3. Be Fully Present

Allow yourself to be fully present in the moment whether you are meeting for coffee with a good friend, going for a walk around the neighborhood on a beautiful sunny day or simply enjoying a delicious piece of pie. Avoid overthinking and let go of your worries and fear.

Acknowledge the positive emotions you are feeling when spending time with your loved ones or when doing an activity, you enjoy. Express your appreciation for those shared moments. Live every day to the fullest and you will walk away strengthening your relationships and creating unforgettable memories.

4. Use Positive Language

We all have a unique linguistic style, the way you communicate and express yourself to others.

You can start by incorporating words such as grateful, fortunate, blessed, thankful, appreciative and abundance into your vocabulary to help you focus on the good things others have done for you.

5. Practice Mindful Meditation

You can begin by practicing a simple 5-minute meditation exercise to boost your overall sense of wellbeing. Take deep breaths to help ground you in the present moment.

Visualize people or things you are grateful for. Take note of your surroundings, the emotions you are feeling, the scent and sounds around you.

End the exercise by carrying with you the attitude of gratitude throughout your day.



Living life with gratitude means practicing it regularly and making a conscious effort to notice and reflect on those things for which you are thankful. It is also important to find what works best for you so that it starts becoming part of your daily routine. I hope that by sharing these tips and exercises, it will inspire you into a new gratitude journey.



Additional Resources

Click on the [teal](#) titles below for more information.

1. [7 Tips on How to Practice Gratitude to Beat the COVID Blues](#)
2. **Local food banks are the best bet for free Thanksgiving dinners.**

CONTACT: (858) 527-1419 [LOCAL] or (866) 350-3663 [TOLL FREE]
 - a. **San Diego Food Bank**
9850 Distribution Ave. San Diego, CA 92121
 - b. **North County Food Bank**
1445 Engineer St., Suite 110 Vista, CA 92081
3. [Thanksgiving Crafts for Kids](#)
4. [Practicing Gratitude this Thanksgiving: Tips & Ideas for Families](#)
5. [10 Ways to Celebrate Thanksgiving During a Pandemic](#)
6. [Best Tips for Coping with Stress During the Holidays](#)



Family Resources Team

For individualized assistance with resources or referrals during COVID-19 closure, please contact our Family Resources Team via email or by phone, during the hours of 8:30 a.m. to 5:00 p.m., Monday through Friday.

Jennifer Ordinario
Family Resources Supervisor
jordinario@cdasd.org
619-427-4411 x1416

Lidia Guzman
Family Resources Specialist
Bonita Office
lguzman@cdasd.org
619-310-4114

Alexandra “Alex” Real
Family Resources Specialist
Kearny Mesa Office
areal@cdasd.org
619-932-2822





Estimados Padres de Familia,

Esta es una época festiva cuando muchos de nosotros esperamos las cenas y reuniones con familiares y amigos. Sin embargo, para muchos de nosotros, esto no podrá ser posible debido a los tiempos de incertidumbre a los cuales nos enfrentamos debido al COVID-19 así como otros retos que pudiéramos enfrentar.

De hecho, de acuerdo a una encuesta llevada a cabo por Kaiser Family Foundation, casi la mitad de los americanos han reportado que la crisis del COVID-19 ha afectado su salud mental. Recuerdo que al principio cuando recién supimos acerca de la pandemia, me di cuenta que gran parte de mi tiempo lo ocupaba preocupándome y con pensamientos negativos. Tuve rápidamente que encontrar la manera de tomar control de mi sentido de bienestar mental y emocional practicando lo opuesto: atención y gratitud.

Al acercarse rápidamente el Día de Gracias, es siempre la ocasión perfecta para considerar incorporar la gratitud a nuestra vida diaria. Ser agradecido va más allá de responder a alguien con un gracias por un gesto amable que hayan compartido con usted, como ayudarle a cargar el mandado o abrirle la puerta. Es notar diariamente los pequeños detalles que lo animan a encontrar lo bueno en cada situación. Es tener la habilidad de expresar agradecimiento por la gente y los momentos compartidos con ellos.

Al continuar enfrentándonos a tiempos sin precedentes durante esta pandemia, la crisis económica, y nuestro enorme esfuerzo para mantener a nuestros niños seguros y sanos, no es una sorpresa que nuestra salud mental se vea afectada.

Por lo tanto, vivir con un corazón agradecido nos permitirá manejar el estrés de una mejor manera y ver la vida con más optimismo.

Estudios muestran que las personas que practican la gratitud de una manera regular reportan que son más felices, tienen un nivel menor de estrés, depresión, y ansiedad.

También reportan tener una mejor auto-estima y emociones positivas de empatía y compasión. Además, muestran tener un mejor sistema inmunológico, experimentan menos dolores y malestares y duermen mejor.

Quiero animarlos a que incorporen gratitud en su rutina diaria tomando unos minutos de su día para encontrar nuevas maneras y/o cosas por las cuales estar agradecidos para que puedan experimentar todos sus increíbles beneficios. A continuación les proporcionamos algunos consejos que puedan aplicar..



¡Vive la gratitud a diario con estos consejos!

1. Una Carta de Agradecimiento

Comience por escribir una carta a mano a alguien que ha estado con usted para ayudarle en tiempos difíciles. Puede ser alguien de quien usted está agradecido o alguien a quien no le ha dado las gracias correctamente.

Sea específico y hágale saber lo mucho que aprecia su ayuda, lo bien que lo hizo sentir, y como mejoró su vida. Asegúrese de incluir todas las cualidades positivas que poseen. Entréguela a mano de ser posible, para observar su gesto generoso y la reacción de quien la recibe.

2. Llevar un Diario

Llevar un diario es la manera más fácil y la actividad más poderosa de mostrar agradecimiento que pueda realizar. Puede tomar unos minutos de su día para escribir tres cosas por las cuales está agradecido.

Puede escribir cosas buenas que le han pasado, aunque piense que son pequeñas e insignificantes. O, puede escribir acerca de las personas que son importantes para usted. El propósito de llevar un diario de manera regular es ayudarle a reflexionar acerca de su día y permitirle ver las cosas positivas que existen en su vida.

3. Estar Plenamente Presente

Disfrute plenamente cada momento ya sea si se reúne a tomar café con un buen amigo, va a caminar alrededor de su vecindario en un hermoso día soleado o simplemente disfruta de un delicioso pedazo de pastel. Evite pensar demasiado y deje ir todas sus preocupaciones y miedos.

Reconozca las emociones positivas que está experimentando cuando pase tiempo con sus seres queridos o cuando realice una actividad que disfrute. Exprese su agradecimiento por esos momentos compartidos.

Viva cada día al máximo y conseguirá fortalecer sus relaciones creando recuerdos imborrables. Viva cada día al máximo y conseguirá fortalecer sus relaciones creando recuerdos imborrables.

4. Use un Lenguaje Positivo

Todos contamos con un estilo único de lenguaje, para comunicarnos y expresarnos con otras personas.

Puede comenzar incorporando en su vocabulario palabras como, agradecido, afortunado, bendecido, aprecio y abundante para ayudarle a concentrarse en las cosas buenas que otros han hecho por usted.

5. Practique la Meditación

Puede comenzar simplemente practicando un ejercicio de meditación por 5 minutos para estimular su sentido de bienestar en general. Respire profundamente para ayudarle a centrarse en el momento presente.

Visualice personas o cosas por quienes usted está agradecido. Tome nota de su entorno, de las emociones que está experimentando, los aromas y sonidos a su alrededor. Finalice el ejercicio llevándose consigo una actitud de agradecimiento durante todo el día.



El vivir la vida con gratitud significa practicarlo de manera regular y hacer un gran esfuerzo para tomar nota y reflexionar acerca de esas cosas por las cuales estamos agradecidos. Es también importante encontrar lo que funciona mejor para usted de manera que se convierta en parte de su rutina diaria. Espero que al compartir estos consejos y ejercicios, le servirá de inspiración para comenzar un nuevo camino lleno de gratitud.



Recursos Adicionales

1. [7 Consejos de Como Practicar la Gratitude para Vencer la Depresión Debido al COVID](#)
2. **Los Bancos de Alimentos son la mejor opción para obtener cenas gratuitas para el Día de Gracias**

PONERSE EN CONTACTO: (858) 527-1419 [LOCAL] O (866) 350-3663 [LINEA GRATUITA]
 - a. **San Diego Food Bank**
9850 Distribution Ave. San Diego, CA 92121
 - b. **North County Food Bank**
1445 Engineer St., Suite 110 Vista, CA 92081
3. [Manualidades para el Día de Gracias para Niños](#)
4. [Practicando Gratitude este Día de Gracias: Consejos & Ideas para las Familias](#)
5. [10 Maneras de Celebrar el Día de Gracias Durante una Pandemia](#)
6. [Mejores Consejos para Manejar el Estrés Durante los Días Festivos](#)



Equipo de Recursos Familiares

Para obtener asistencia individualizada sobre recursos o referencias durante COVID-19, comuníquese con nuestro equipo de Recursos Familiares por correo electrónico o por teléfono, durante el horario de 8:30 a.m. to 5:00 p.m., de Lunes a Viernes.

Jennifer Ordinario
Family Resources Supervisor
jordinario@cdasd.org
619-427-4411 x1416

Lidia Guzman
Family Resources Specialist
Bonita Office
lguzman@cdasd.org
619-310-4114

Alexandra "Alex" Real
Family Resources Specialist
Kearny Mesa Office
areal@cdasd.org
619-932-2822

