

A Word from



Find us on Facebook:
<https://www.facebook.com/sarasotastrong/>

Visit our Website:
www.srqstrong.org

Email us at:
Sarasotastrong@gmail.com



Today's word: **Celebration**

How will you celebrate the holidays this year? 2020 has been a rough one for most of us: COVID-19, economic struggles, police violence, racial unrest, protests, conspiracy theories, politics, and the election. Many of us are tired and we aren't even to Thanksgiving yet! The idea of any kind of holiday celebration may sound frightening, overwhelming, or even somehow irreverent. The holidays are upon us- Christmas, Hanukkah, Kwanzaa, Winter Solstice—the 2020 interfaith calendar lists 23 holidays between Thanksgiving and New Year's Eve. Shouldn't we do something to celebrate?

"We aren't always super good at setting our own boundaries in December, but this year, COVID-19 gives us an out," said Dr. Jessica Gold of Washington University's School of Medicine psychiatry department in St. Louis. **"We need to give ourselves a break about everything — including the holidays."**

"Our emotions affect our concentration, our ability to get things done, and with so many different stressors right now, we don't have enough energy to take on anything more." Gold says. "Think about new ways to celebrate the holidays that adds to your cup, provides something you haven't had, and fills it with hope and joy."

SRQ Strong has some ideas for filling your holiday cup and spreading some love in December:

- Join us in our Just One Card campaign—brighten the life of an older adult you know who is isolated due to COVID. Make or buy them a card, or write them a note. Before you send it, take a photo of you and your card. Post it to our Facebook page. The link is at the top of this article.
- Donate to a local food bank in honor of friends and family members, and send cards letting them know you did.
- If you are giving gifts this year, buy gift cards from local bookshops, arts organizations, coffee shops and restaurants. This helps them stay in business, and you do not have to wrap anything.
- Call some acquaintances and propose that this year, instead of exchanging gifts, you look forward to a big hug and a long lunch together when it's safe again.
- Send small teddy bears to a local nursing home with personal wishes that the recipients be able to hug loved ones soon. Many older adults in long term care are isolated and lonely these days.
- Enjoy special treats, put your feet up, listen to soothing music, and relax. A new year is coming.

Quote for the day: *"Blessed is the season which engages the whole world in a conspiracy of love."*—**Hamilton Wright Mabie**

SRQ Strong is a growing group of Sarasota County neighbors committed to learning about trauma and responding to its impact. Our mission is to promote community-wide trauma awareness through healing, education, action, and leadership, and our vision is to create a community that cares for itself.

Una Palabra de



Encuétranos en Facebook:
<https://www.facebook.com/sarasotastrong/>

O vaya a nuestro sitio web en
www.srqstrong.org

Envíenos un correo electrónico a: Sarasotastrong@gmail.com



Palabra de hoy: **Celebración**

¿Cómo celebrará las fiestas de este año? 2020 ha sido difícil para la mayoría de nosotros: COVID-19, luchas económicas, violencia policial, disturbios raciales, protestas, teorías conspirativas, política y elecciones. Muchos de nosotros estamos cansados y ni siquiera estamos en Acción de Gracias todavía! La idea de cualquier tipo de celebración navideña puede sonar aterradora, abrumadora o incluso de alguna manera irreverente. Las vacaciones son sobre nosotros- Navidad, Hanukkah, Kwanzaa, Solsticio de Invierno- el calendario interreligioso 2020 enumera 23 días festivos entre El Día de Acción de Gracias y la Víspera de Año Nuevo. ¿No deberíamos hacer algo para celebrar?

“No siempre somos muy buenos en establecer nuestros propios límites en diciembre, pero este año, COVID-19 nos da una salida,” dijo la Dra. Jessica Gold del Departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de Washington en St. Louis. **“Tenemos que darnos un respiro sobre todo, incluso las vacaciones”**. “Nuestras emociones afectan nuestra concentración, nuestra capacidad para hacer las cosas, y con tantos factores de estrés diferentes en este momento, no tenemos suficiente energía para asumir nada más”. Dice Oro. “Piensa en nuevas formas de celebrar las fiestas que se suman a tu copa, proporciona algo que no has tenido y lo llena de esperanza y alegría”.

SRQ Strong tiene algunas ideas para llenar su copa de vacaciones y difundir un poco de amor en Diciembre:

- Acompáñanos en nuestra campaña Just One Card: ilumina la vida de un adulto mayor que conoce que está aislado debido a COVID. Hazles o cómprales una tarjeta, o escríbeles una nota. Antes de enviarlo, tome una foto de usted y su tarjeta. Publíquelo en nuestra página de Facebook. El enlace está en la parte superior de este artículo.
- Donar a un banco de alimentos local en honor de amigos y familiares, y enviar tarjetas que les haga saber que lo hiciste.
- Si estás dando regalos este año, compra tarjetas de regalo de librerías locales, organizaciones artísticas, cafeterías y restaurantes. Esto les ayuda a mantenerse en el negocio, y usted no tiene que envolver nada.
- Llama a algunos conocidos y proponga que este año, en lugar de intercambiar regalos, esperas un gran abrazo y un largo almuerzo juntos cuando vuelva a estar a salvo.
- Envíe pequeños osos de peluche a un asilo de ancianos local con deseos personales de que los destinatarios puedan abrazar a sus seres queridos pronto. Muchos adultos mayores en cuidados a largo plazo están aislados y solos en estos días.
- Disfrute de delicias especiales, ponga los pies en alto, escuche música relajante y relájese. Se acerca un nuevo año.

Cita de hoy: *“Bienaventurada es la temporada que involucra al mundo entero en una conspiración de amor.”* — **Hamilton Wright Mabie**

SRQ Strong es un grupo creciente de vecinos del condado de Sarasota comprometidos a educar sobre el trauma y cómo responder a su impacto. Nuestra misión: promover la conciencia de la danos y recuperación a través de la educación, acción y liderazgo. Nuestra Visión: Crear una comunidad que se preocupe por sí misma.