

BERWYN WATCH



*Happy Holidays!
Felices Fiestas!*



like us

www.facebook.com/BerwynPD

www.berwynpd.org





A Century of Progress with Pride

Dear Berwyn Residents,

As we move into the 2021 Holiday Season and we prepare for a new year, I reflect on a year of growth in community partnerships and collaborations with organizations like Erie Neighborhood House, the Berwyn PAVYMCA, Mujeres Latinas en Acción, the Chicago Workers Collaborative, SGA-Family Services, Break the Silence Foundation, Sarah's Inn, Youth Crossroads, and many more.

These partnerships have been crucial to our residents, ensuring that mental health, food security, and wellness resources are available for all children, individuals, and families, helping our city close gaps of services needed to help our community thrive.

Although we are still in the pandemic, the upcoming season's festivities will look a little different thanks to the safe and effective COVID-19 vaccines that are readily available in our community. Recently, the Centers for Disease Control and Prevention announced their recommendation that children 5 to 11 years old be vaccinated against COVID-19 with the Pfizer-BioNTech pediatric vaccine. As a parent, I encourage parents with questions to talk to their pediatrician, school nurse or local pharmacist to learn more about the vaccine and the importance of getting their children vaccinated. The Berwyn Health District continues to provide free vaccines for all who are eligible, including homebound or incapacitated residents, in a partnership with the Berwyn Fire Department. If you need to schedule a home visit, please call the Berwyn Health District office at 708-788-6600.

The holidays can bring excitement for many but we know that they can also create stress and challenges that can impact your health and holiday spirit. Being realistic, planning ahead and seeking support can help manage your stress more efficiently and help you to better navigate through challenges. Be sure to check the holiday safety tips, mental health tips, and other useful reads in this issue.

Have a wonderful holiday season.



Estimados Residentes de Berwyn:

A medida que termina la temporada de fiestas de 2021 y nos preparamos para un nuevo año, reflexiono sobre un año de crecimiento en asociaciones comunitarias y colaboraciones con organizaciones como Erie Neighborhood House, Berwyn PAV YMCA, Mujeres Latinas en Acción, Chicago Workers Collaborative, SGA-Youth & Family Services, Break the Silence Foundation, Sarah's Inn, Youth Crossroads Inc., y muchos más.

Estas asociaciones han sido fundamental para nuestros residentes, asegurando que los recursos de salud mental, seguridad alimentaria y bienestar estén disponibles para todos los niños, individuos y familias, ayudando a nuestra ciudad a cerrar las brechas de servicios necesarios para ayudar a nuestra comunidad a prosperar.

Aunque todavía estamos en la pandemia, las festividades de la próxima temporada se verán un poco diferentes gracias a las vacunas COVID-19 seguras y efectivas que están disponibles en nuestra comunidad. Recientemente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades anunciaron su recomendación de que los niños de 5 a 11 años se vacunen contra el COVID-19 con la vacuna pediátrica Pfizer-BioNTech. Como padre, animo a los padres que tengan preguntas a que hablen con su pediatra, enfermera de la escuela o farmacéutico local para aprender más sobre la vacuna y la importancia de vacunar a sus hijos. El Distrito de Salud de Berwyn continúa proporcionando vacunas gratuitas para todos los que son elegibles, incluidos los residentes confinados en el hogar o incapacitados, en asociación con el Departamento de Bomberos de Berwyn. Si necesita programar una visita domiciliaria, por favor llame a la oficina del Distrito de Salud de Berwyn al 708-788-6600.

La temporada de fiestas pueden traer emoción para muchos, pero sabemos que también pueden generar estrés y desafíos que pueden afectar su salud y su espíritu navideño. Ser realista, planificar con anticipación y buscar apoyo puede ayudarlo a manejar su estrés de manera más eficiente y ayudarlo a navegar mejor a través de los desafíos. Asegúrese de consultar los consejos de seguridad para las fiestas, los consejos de salud mental y otras lecturas útiles en este número.

Que tengan unas maravillosas temporadas de vacaciones.

Respectfully,

Robert J. Lovero

Robert J. Lovero

Mayor



Michael D. Cimaglia
Chief of Police



Berwyn Police Department
www.BerwynPD.org

Dear Residents of Berwyn,

As 2021 comes to a close it is important to take time out of our busy schedule and say "Thank You" to those who mean the most to us, the residents of Berwyn. We value the community's support and are proud to serve and protect you every day. Please familiarize yourself with the winter safety tips in this issue and remember to remain vigilant when doing your holiday shopping. Your safety is our top priority.

This past year has been filled with positive and increased community engagement. We proudly launched our B.C.O.P.S. (Berwyn Community Oriented Policing Strategy) initiative and our Community Relations Officer has spent time walking through the neighborhood meeting residents and learning more about your concerns and areas of interest as well as participating in community events and meetings. This past summer we opened the doors of our station for a special Open House event that welcomed over 500 community members to tour the station, connect with local social service organizations, and enjoy family-friendly fun with our police officers. The Berwyn Police Department knows that communication is vital to public safety and is pleased to have launched our new website this past October. We look forward to a new year with increased positive community engagement.

On behalf of the Berwyn Police Department, we wish the entire Berwyn community a safe and peaceful holiday season and a prosperous New Year!

Sincerely,
Michael D. Cimaglia, Police Chief

Estimados residentes de berwyn,

A medida que el 2021 llega a su fin, es importante tomarse un tiempo de nuestra apretada agenda y decir "Gracias" a quienes más significan para nosotros, los residentes de berwyn. Valoramos el apoyo de la comunidad y estamos orgullosos de servirle y protegerle todos los días. Familiarícese con los consejos de seguridad para el invierno de este número y recuerde estar atento al hacer sus compras navideñas. Tu seguridad es nuestra máxima prioridad.

El año pasado estuvo lleno de un compromiso comunitario positivo y aumentado. Con orgullo lanzamos nuestra iniciativa B.C.O.P.S. (Berwyn Community Oriented Policing Strategy) y nuestro oficial de relaciones comunitarias ha pasado tiempo recorriendo el vecindario reuniéndose con los residentes y aprendiendo más sobre sus inquietudes y áreas de interés, así como participando en eventos y reuniones de la comunidad. El verano pasado abrimos las puertas de nuestra estación para un evento especial de puertas abiertas que dio la bienvenida a más de 500 miembros de la comunidad para recorrer la estación, conectarse con organizaciones locales de servicios sociales y disfrutar de la diversión familiar con nuestros oficiales de policía. el departamento de policía de berwyn sabe que la comunicación es vital para la seguridad pública y se complace en haber lanzado nuestro nuevo sitio web en octubre pasado. Esperamos un nuevo año con una mayor participación positiva de la comunidad.

En nombre del departamento de policía de berwyn, le deseamos a toda la comunidad de berwyn una temporada festiva segura y pacífica y un próspero año nuevo.

Sinceramente,
Michael D. Cimaglia, jefe de policía

Open House Recap



On Saturday, August 14th, the Berwyn Police Department opened their doors to the community for their Open House event. The day was filled with guided tours of the police station, giveaways, food and activities for kids. In addition to the family-fun, the estimated 500+ community members who attended were also able to take advantage of the plethora of City and Social Service agencies who were on site to provide various resources to all including Pillars who offered Covid-19 vaccines on site. The event was well attended and it was especially a joy for our police officers to interact with the youth who came out.

Thank You to all of the social service agencies, vendors, and sponsors who participated:



- Riveredge
- Berwyn Public Library
- Pillars
- Youth Crossroads
- City Hall
- Erie Neighborhood House
- St. Odilo School
- 3rd Ward Alderman Leja
- 1st Ward Alderman Lennon
- Hartgrove
- Morton West High School
- Veterans Assistance Commission of Cook County
- North Berwyn Park District
- Berwyn Township Supervisor, David Avila
- Illinois Municipal Police Association Berwyn Local #1
- Berwyn, IL Firefighters Local 506
- Sandra Diversiones Inflables
- Culvers

COMMUNITY FEEDBACK

“Me and my family had a great time at the Open House! It was so much fun, great networking opportunity and we learned about a lot of resources.”

“The Open House was well organized! I really enjoyed the guided station tour too! I'm glad to live in a community that the officers care about their residents. Thank You Berwyn Police Department! We appreciate you!”

“Nice Event!”

“It was great to see so many families enjoying the day!”

“What a great community event ”

“Thanks for an awesome day BLUE!
We had a blast!”

“Wonderful to see so many residents supporting our police officers!”



www.facebook.com/BerwynPD

Resumen de la jornada de puertas abiertas



El sábado, el 14 de agosto, el Departamento de Policía de Berwyn abrió sus puertas a la comunidad para su jornada de puertas abiertas. El día estuvo lleno de visitas guiadas a la comisaría, obsequios, comida y actividades para niños. Además de la diversión familiar, los aproximadamente 500 miembros de la comunidad que asistieron también pudieron aprovechar la gran cantidad de agencias de servicios sociales y de la ciudad que estaban en el lugar para proporcionar varios recursos a todos, incluidos Pillars, que ofrecieron vacunas Covid-19 en sitio. El evento contó con una gran asistencia y fue especialmente un placer para nuestros policías interactuar con los jóvenes que asistieron.

Gracias a todas las agencias de servicios sociales, proveedores y patrocinadores que participaron:

- Riveredge
- Berwyn Public Library
- Pillars
- Youth Crossroads
- City Hall
- Erie Neighborhood House
- St. Odilo School
- 3rd Ward Alderman Leja
- 1st Ward Alderman Lennon
- Hartgrove
- Morton West High School
- Veterans Assistance Commission of Cook County
- North Berwyn Park District
- Berwyn Township Supervisor, David Avila
- Illinois Municipal Police Association Berwyn Local #1
- Berwyn, IL Firefighters Local 506
- Sandra Diversiones Inflables
- Culvers



RETROALIMENTACIÓN DE LA COMUNIDAD:

“¡Mi familia y yo lo pasamos muy bien en la jornada de puertas abiertas! Fue muy divertido, una gran oportunidad para establecer contactos y aprendimos sobre muchos recursos”

“¡La jornada de puertas abiertas estuvo bien organizada! ¡También disfruté mucho de la visita guiada a la estación! Me alegra vivir en una comunidad en la que los oficiales se preocupan por sus residentes. ¡Gracias Departamento de Policía de Berwyn! ¡Te apreciamos!”

¡Buen evento

Qué gran evento comunitario!

¡Gracias por un día increíble AZUL!
¡Nos lo pasamos de maravilla!

¡Es maravilloso ver a tantos residentes apoyando a nuestros oficiales de policía



¡Fue genial ver a tantas familias disfrutando el día!



www.facebook.com/BerwynPD



www.berwynpd.org

Website Launch

The Berwyn Police Department is thrilled to announce the launch of our brand new website: www.BerwynPD.org. Our goal with this new website is to provide our community with an easier way to find useful information about the Berwyn Police Department's services and pertinent safety information. It is our hope that this new platform will continue to foster improved communication with the Berwyn community.

The new website gives better access to who we are, services we provide, pertinent crime statistics, safety tips, and more. We strive to provide easy access to information and believe visitors will find the How Do I and FAQ (Frequently Asked Questions) sections especially helpful. These sections are a direct reflection of the inquiries received most from Berwyn residents.

Amongst the new features the site contains an integrated social media button and news feed for Facebook. We will be regularly updating our content with announcements and helpful information. The Berwyn Police Department is proud to serve a multicultural community and therefore has made integrated language translation technology a priority for this new website as well.

After months of hard work by the Berwyn Police Department's Community Relations team, we are pleased to present our brand new website. We hope that you find it to be user-friendly and a robust step forward towards improved communication with our community.

Lanzamiento del sitio web

El Departamento de Policía de Berwyn se complace en anunciar el lanzamiento de nuestro nuevo sitio web: www.BerwynPD.org. Nuestro objetivo con este nuevo sitio web es proporcionar a nuestra comunidad una manera más fácil de encontrar información útil sobre los servicios del Departamento de Policía de Berwyn y la información de seguridad pertinente. Esperamos que esta nueva plataforma continúe fomentando

una mejor comunicación con la comunidad de Berwyn.

El nuevo sitio web brinda un mejor acceso a quiénes somos, los servicios que brindamos, las estadísticas de delitos pertinentes, los consejos de seguridad y más. Nos esforzamos por brindar un fácil acceso a la información y creemos que los visitantes encontrarán especialmente útiles las secciones ¿Cómo puedo hacerlo? Y FAQ (Preguntas más frecuentes). Estas secciones son un reflejo directo de las consultas más recibidas de los residentes de Berwyn.

Entre las nuevas características, el sitio contiene un botón de redes sociales integrado y un servicio de noticias para Facebook. Actualizaremos periódicamente nuestro contenido con anuncios e información útil. El Departamento de Policía de Berwyn se enorgullece de servir a una comunidad multicultural y, por lo tanto, también ha hecho de la tecnología integrada de traducción de idiomas una prioridad para este nuevo sitio web.

Después de meses de arduo trabajo por parte del equipo de Relaciones con la Comunidad del Departamento de Policía de Berwyn, nos complace presentar nuestro nuevo sitio web. Esperamos que lo encuentre fácil de usar y un paso sólido hacia una mejor comunicación con nuestra comunidad.

10
Tips

Get Ahead of the Winter Freeze

It's not too early to begin preparing for the heating season. Check these **10 tips** off your list and get ahead of the winter freeze.

- Our **furnace has been inspected and serviced** by a qualified professional during the last 12 months. *(A furnace should be serviced at least once a year.)*
- Our **chimneys and vents have been cleaned and inspected** by a qualified professional. I have checked for creosote build-up. *(Not cleaning your chimney is the leading cause of chimney fires from built up creosote. This service needs to be done at least once a year.)*
- Our wood for our fireplace or wood stove is **dry, seasoned wood**.
- Our **fireplace screen is metal or heat-tempered glass**, in good condition and secure in its position in front of the fireplace.
- We have a **covered metal container** ready to use to dispose cooled ashes. *(The ash container should be kept at least 10 feet from the home and any nearby buildings.)*
- Our children know to stay at least **3 feet away** from the fireplace, wood/pellet stove, oil stove or other space heaters.
- Our portable space heaters have an **automatic shut-off**.
- Our portable space heaters will be **plugged directly into an outlet** *(not an extension cord)* and placed at least three feet from anything that can burn; like bedding, paper, walls, and even people. *(Place notes throughout your home to remind you to turn-off portable heaters when you leave a room or go to bed.)*
- We have **tested our smoke alarms** and made sure they are working. *(You need smoke alarms on every level of the home, inside each sleeping room and outside each separate sleeping area. For the best protection, the smoke alarms should be interconnected so when one sounds, they all sound.)*
- We have **tested our carbon monoxide alarms** and made sure they are working. *(Carbon monoxide alarms should be located outside each sleeping area and on every level of the home.)*



Your Source for **SAFETY** Information

NFPA Public Education Division • 1 Batterymarch Park, Quincy, MA 02169

www.nfpa.org/education

Anticípese a las heladas de invierno

Nunca es demasiado pronto para comenzar los preparativos de la temporada de calefacción.

Tache de la lista estos 10 consejos y anticipéese a las heladas de invierno.

- Un profesional calificado realizó la inspección y el mantenimiento del horno en los últimos 12 meses. *(Se debe realizar un mantenimiento del horno al menos una vez al año.)*
- Un profesional calificado limpió y realizó una inspección de las chimeneas y los conductos. He revisado la acumulación de creosota. *(La causa principal de que los incendios de chimenea por acumulación de creosota ocurran se debe al hecho de no limpiar la chimenea. Este mantenimiento se debe realizar al menos una vez al año.)*
- En la chimenea o en la estufa utilizamos madera seca, estacionada.
- La pantalla para chimenea es de metal o de vidrio templado, se encuentra en buenas condiciones y está firmemente colocada frente a la chimenea.
- Tenemos un recipiente de metal cubierto listo para el uso para desechar las cenizas enfriadas. *(El recipiente para cenizas debe estar alejado, al menos 10 pies (3 metros), de su hogar y de edificios cercanos.)*
- Nuestros hijos saben que deben mantenerse a una distancia de al menos 3 pies (1 metro) de la chimenea, de la estufa a pellet/leña, de la estufa de aceite o de otros calentadores de ambiente.
- Los calentadores de ambiente portátiles tienen un interruptor automático.
- Los calentadores de ambiente portátiles se enchufan directamente a un tomacorriente *(no a un prolongado)* y se colocan al menos a tres pies *(un metro)* de cualquier otro objeto inflamable; como ropa de cama, papel, paredes e incluso persona. *(Coloque notas por todo su hogar para recordarle apagar los calentadores portátiles cuando salga de una habitación o se vaya a dormir.)*
- Probamos los detectores de humo y se encuentran en funcionamiento. *(Necesita detectores de humo en cada piso de su hogar, dentro y fuera de cada dormitorio. Para una mejor protección, los detectores de humo deben estar interconectados para que todos se activen cuando suene uno.)*
- Probamos los detectores de monóxido de carbono y se encuentran en funcionamiento. *(Debe haber un detector de monóxido de carbono en cada piso de su hogar y fuera de cada dormitorio.)*





Holidays and Mental Health

During the holiday season, we hear daily messages of joy, love, and peace. But for many, depression and anxiety often run high around the holiday season, and those messages of joy may make it harder to cope with negative feelings. Rather than let these feelings and behaviors get the best of us during this time of celebration and joy, it can be helpful to recognize our holiday triggers and plan coping strategies in advance.

The anxious feelings that often come this time of year can come from many things: financial stressors, anxiety over family get-togethers, and pressure to attend social functions. These are just some of the things that could intensify anxiety or depression symptoms. It's important to prepare yourself in advance of these overwhelming feelings: with a little planning and preparation, you may find that the holiday season isn't so bad, after all!

Depression is real and can hurt not only the person suffering but also all those people in their lives.

Mobile Crisis Services

Pillars Community Health's 24-hour Crisis Intervention Services help stabilize personal and family emergencies involving suicidal and homicidal behavior, severe aggression toward others, and mental illness; and family conflict and domestic violence. Staff also help clients cope with a recent loss; address substance abuse issues; provide support amid sudden traumas that affect entire communities; assist law enforcement with crises; and counsel students and faculty when there is a death or major incident in the community or school. Call the Crisis Team at 708-PILLARS (708-745-5277) and follow the prompts to speak to a crisis worker.

Tips for Managing Holiday Stress

There are many simple ways to deal with holiday stress, but first you need to understand your stress triggers. Do certain situations cause you to feel stressed? When you feel stressed, pause and think about what's causing it. The activity you're doing at the time may not be the cause of your stress. Once you understand what triggers your stress, use these six simple tips to de-stress.

1. Plan Ahead

Finding time for all of your holiday activities can be tricky. On top of your holiday commitments, you may also have to deal with increased traffic, especially around malls. Or you may feel extra pressure to get ahead of work so that you can take time off to travel.

Creating an action plan can help to relieve stress. Write down all of the things you need to do so that you can prioritize the things that are most important. You will also be less likely to forget something if you have a list.

2. Put Yourself First

With such a huge focus during the holidays on giving, it can be easy to forget to give back to yourself. Taking care of yourself will improve your mood and make it easier for you to take care of others.

Set aside some time to do things you enjoy. Find time to exercise, plan a dinner out, or just get a few minutes of fresh air. And don't forget the importance of a regular good night's sleep.

3. Keep Your Finances in Check

If you're worried about your spending and how it will affect you after the holidays are over, be realistic about what you can afford to spend. The sentiment behind a gift is more important than the cost.

Create a budget and stick to it. Spend only what you can afford, and if you don't have the ability to spend anything, bake a treat or offer your talents and time to your friends and loved ones.

4. Honor Loved Ones You Have Lost

It may be difficult to celebrate the holiday season if you've lost someone dear to you or distance makes it difficult to spend time together. Spend this holiday season reflecting on special memories and how you will honor the person you lost by doing something meaningful in their honor. If you're unable to spend time with loved ones, volunteer your time to a local organization where your smiling face could change someone's day. Their smile could most certainly warm your heart.

5. Indulge in Moderation

Indulge in foods that you may only have once a year, but don't forget the importance of healthy eating as well. A glass of eggnog or five sugar cookies for breakfast isn't going to completely derail your eating plan. But it's not a realistic way to eat every day during the holidays. Not only will it leave you feeling ill, but also the pounds will quickly sneak up on you. Everything in moderation is key this time of year.

6. Don't Be Afraid to Say No

It's okay to say "no," and the more you say it, the easier it will get. Say "yes" to the events and things that you know will bring you joy. Say "no" to obligations that you know will cause you heartache and disappointment. If working a few extra hours of overtime will make you happy so you can treat your mom to her first new television in twenty years, do it. But if your neighbor that you're not too fond of invites you to a holiday party, feel free to decline. You'll be happy that you did.



Vacaciones y salud mental

Durante la temporada navideña, escuchamos mensajes diarios de alegría, amor y paz. Pero para muchos, la depresión y la ansiedad a menudo aumentan durante la temporada navideña, y esos mensajes de alegría pueden hacer que sea más difícil lidiar con los sentimientos negativos. En lugar de dejar que estos sentimientos y comportamientos se apoderen de nosotros durante este momento de celebración y alegría, puede ser útil reconocer los factores desencadenantes de las fiestas y planificar estrategias de afrontamiento con anticipación.

Los sentimientos de ansiedad que a menudo surgen en esta época del año pueden provenir de muchas cosas: factores de estrés financiero, ansiedad por las reuniones familiares, y presión para asistir a funciones sociales. Estas son solo algunas de las cosas que podrían intensificar los síntomas de ansiedad o depresión. Es importante prepararse con anticipación para estos sentimientos abrumadores: con un poco de planificación y preparación, es posible que descubra que la temporada navideña no es tan mala, ¡después de todo!

La depresión es real y puede herir no solo a la persona que la sufre, sino también a todas aquellas personas en su vida.

Servicios móviles de crisis

Los servicios de intervención en crisis de 24 horas de Pillars Community Health ayudan a estabilizar las emergencias personales y familiares que involucran comportamiento suicida y homicida, agresión severa hacia otros y enfermedades mentales; y conflicto familiar y violencia doméstica. El personal también ayuda a los clientes a afrontar una pérdida reciente; abordar los problemas de abuso de sustancias; brindar apoyo en medio de traumas repentinos que afectan a comunidades enteras; ayudar a las fuerzas del orden público en caso de crisis; y asesorar a los estudiantes y profesores cuando hay una muerte o un incidente importante en la comunidad o la escuela. Llame al Equipo de Crisis al 708-PILLARS (708-745-5277) y siga las indicaciones para hablar con un trabajador de crisis.

Consejos para controlar el estrés de las fiestas

Hay muchas formas sencillas de lidiar con el estrés de las fiestas, pero primero debe comprender los desencadenantes del estrés. ¿Ciertas situaciones le causan estrés? Cuando se sienta estresado, haga una pausa y piense en que está causándolo. La actividad que está haciendo en ese momento puede no ser la causa de su estrés. Una vez que comprenda qué desencadena su estrés, utilice estos seis sencillos consejos para eliminar el estrés.

1. Planifique con anticipación

Encontrar tiempo para todas sus actividades navideñas puede ser complicado. Además de sus compromisos de vacaciones, es posible que también tenga que lidiar con el aumento del tráfico, especialmente en los alrededores de los centros comerciales. O puede sentir una presión adicional para adelantarse al trabajo y poder tomarse un tiempo libre para viajar.

Crear un plan de acción puede ayudar a aliviar el estrés. Escriba todas las cosas que necesita hacer para poder priorizar las cosas que son más importantes. También será menos probable que olvide algo si tiene una lista.

2. Ponle a sí mismo primero

Con un enfoque tan grande durante las vacaciones en dar, puede ser fácil olvidarse de retribuirse a sí mismo. Cuidar de sí mismo mejorará su estado de ánimo y le facilitará el cuidado de los demás.

Reserve algo de tiempo para hacer las cosas que disfruta. Encuentre tiempo para hacer ejercicio, planee una cena o simplemente tome unos minutos de aire fresco. Y no olvide la importancia de una buena noche de sueño.

3. Mantenga sus finanzas bajo control

Si está preocupado por sus gastos y cómo lo afectarán después de que terminen las vacaciones, sea realista sobre lo que puede permitirse gastar. El sentimiento detrás de un regalo es más importante que el costo.

Crea un presupuesto y cúmplelo. Gaste solo lo que pueda pagar, y si no tiene la capacidad de gastar nada, hornee un bocadillo u ofrezca sus talentos y tiempo a sus amigos y seres queridos.

4. Honre a sus seres queridos que ha perdido

Puede ser difícil celebrar la temporada navideña si ha perdido a un ser querido o la distancia hace que sea difícil pasar tiempo juntos. Pase esta temporada navideña reflexionando sobre recuerdos especiales y cómo honrará a la persona que perdió haciendo algo significativo en su honor. Si no puede pasar tiempo con sus seres queridos, ofrezca su tiempo como voluntario en una organización local donde su rostro sonriente podría cambiar el día de alguien. Su sonrisa ciertamente podría calentar tu corazón.

5. Disfrute de la moderación

Disfrute de alimentos que solo puede comer una vez al año, pero no olvide también la importancia de una alimentación saludable. Un vaso de ponche de huevo o cinco galletas de azúcar para el desayuno no desviarán por completo su plan de alimentación. Pero no es una forma realista de comer todos los días durante las vacaciones. No solo te hará sentir mal, sino que también te subirán los kilos rápidamente. Todo con moderación es clave en esta época del año.

6. No tenga miedo de decir "no"

Está bien decir "no", y cuanto más lo diga, más fácil será. Diga "sí" a los eventos y cosas que sabes que te traerán alegría. Diga "no" a las obligaciones que sabe que le causarán dolor y decepción. Si trabajar unas horas extra te hace feliz para que pueda invitar a tu madre a ver su primer televisor nuevo en veinte años, hágalo. Pero si su vecino al que no le gusta demasiado lo invita a una fiesta, no dude en rechazarlo. Estarás feliz de haberlo hecho.

Drunk driving is a problem on our roads every day, but it's more prevalent during the holidays. If you have a holiday gathering on your calendar, make smart choices and plan out how you're going to get home safely once the celebration ends. If you are the designated driver, make a commitment to 100% sobriety to keep you and your friends safe. If you see an impaired driver on the road, contact local law enforcement immediately. Doing so could save the life of the driver, passenger, and others on the road. And, if you have a friend who is about to drive impaired, take away their keys and help them make arrangements to get home safely — it will be the greatest gift you ever give them.

As we've seen since the public health emergency began, drivers are making riskier decisions when they're behind the wheel — including drinking and driving. As the year comes to a close and a new one begins, make it a point to drive sober every day.

**IF YOU FEEL DIFFERENT,
YOU DRIVE DIFFERENT
DRIVE HIGH GET A DUI**

Like drunk driving, drug-impaired driving is illegal in all 50 states. Every day, about 28 people in the United States die in drunk-driving crashes- that's one person every 52 minutes. (www.nhtsa.gov)



Conducir en estado de ebriedad es un problema en nuestras carreteras todos los días, pero es más frecuente durante las vacaciones. Si tiene una reunión navideña en su calendario, tome decisiones inteligentes y planifique cómo va a llegar a casa de manera segura una vez que finalice la celebración. Si usted es el conductor designado, comprométase con el 100% de sobriedad para que usted y sus amigos estén seguros. Si ve a un conductor ebrio en la carretera, comuníquese de inmediato con la policía local. Hacerlo podría salvar la vida del conductor, el pasajero y otras personas en la carretera. Y, si tiene un amigo que está a punto de conducir con problemas de manejo, quítele las llaves y ayúdele a tomar los pasos necesarios para llegar a casa de manera segura; será el mejor regalo que jamás le haya hecho.

Como hemos visto desde que comenzó la emergencia de salud pública, los conductores toman decisiones más arriesgadas cuando están detrás del volante, incluyendo beber y conducir. A medida que el año llega a su fin y comienza uno nuevo, asegúrese de conducir sobrio todos los días.

**SI SE SIENTE DIFERENTE,
CONDUZCA DIFERENTE
CONDUZCA DROGADO,
OBTENGA UN D.U.I.**

Al igual que conducir en estado de ebriedad, conducir bajo los efectos de las drogas es ilegal en los 50 estados. Cada día, alrededor de 28 personas en los Estados Unidos mueren en choques por conducir en estado de ebriedad, es decir, una persona cada 52 minutos. (www.nhtsa.gov)

UPCOMING

Community Events



Berwyn Park District
Letters to Santa
November 12-December 13

You will find special mailboxes at Komensky and Piper schools, Proksa, Freedom, Smirz, and Hessler parks, as well as throughout the Berwyn Depot District. You can also send in your letter electronically to santa@berwynparks.org, and you will receive a physical letter in the mail.

Please be sure to include a legible return address and the name of your child's school or home address so Santa can write back.



BERWYN HOLIDAY FUND

**Berwyn Holiday Fund
(Mayor's Office)**

December 18, 2021 Holiday Food Boxes delivered to registered households

Applications are available through your Alderman or for pick-up at City Hall.

North Berwyn Park District

Visit with Santa

December 11, 2021 | 12:00-2:00 pm

1529 Harlem Ave. Parking Lot

\$5 per family of 4

Pre-registration is required

Register by calling (708)749-4900

Pet Photos with Santa @ 2:00 pm



South Berwyn Park District
December 11, 2021

"Polar Express Storytime Train"

Take a train ride based on the popular book "Polar Express" by Chris Van Allsburg. **BPD's "Polar Express"** will leave the Berwyn Train Station and go to the North Pole (DuPage Children's Museum). This delightful story will be read on our journey and when we arrive Santa Claus will join us for pictures and crafts!

Contact the Berwyn Park District for event times, fees, and registration.

CANDY CANE HUNT

South Berwyn Park District
Candy Cane Hunt at Proksa Park
December 12, 2021 | 10:00a.m.

FREE- All ages welcome

The Berwyn Park District will host their 6th Annual Candy Cane Hunt in Proksa Park this December! Get bundled up and come out to find all the candy canes you can in the Winter Wonderland of Proksa Park!



North Berwyn Park District
Holiday House Decorating Contest
December 16, 2021

Judging begins at 7:00 pm

Free event

To register call the Community Center at (708)749-4900 by December 9.

***All North Berwyn residents are eligible**

Pre-registration is required

FAMILY MOVIE NIGHT

North Berwyn Park District
Family Movie Night: Home Alone
December 17, 2021 | 8:00 pm

Prairie Oak School Gym • Pre-registration is required

Register by calling (708)749-4900

Free to all ages (children must be accompanied by an adult)

