



Parenting Times

Holiday 2010

The weather is colder, schedules are getting busier, and stores are full of sparkly decorations and festive displays. The holiday season is fast approaching! Your children might be making lists of gifts they'd like to receive. Maybe you've been thinking about where to spend each holiday, or what food will be served. It's an exciting but tiring time of year.

Amid all the busyness make sure to take time doing what is most important to you and your family. What matters to you during this season? How can you teach your children what matters most? The holidays are a good time to reflect on these questions.

The holiday season does not have to involve spending lots of money. Many of the most treasured memories your children will have won't involve any money at all. Here are some ideas of winter and holiday traditions that involve the whole family without affecting the family budget:

- Go for a family walk in the snow. Enjoy hot chocolate together when the walk is over.
- If you celebrate Christmas, pick out a tree as a family. Decide together which ornaments will go on it. There are many internet sites and books in the library that give ideas for making ornaments. When doing crafts with children, remember that it is their craft—it doesn't have to be perfect!
- Make cookies and deliver them to neighbors, family members, or teachers.
- Go through the toys in the house. Decide on a few toys that are in good condition to give to families who wouldn't otherwise be able to have presents at the holidays.
- Gather some friends and go caroling, followed by a game night and hot chocolate.

Ask friends and family members what their favorite holiday traditions are. Start a new tradition as a family. Be creative! The presents will often be forgotten in a few weeks. Memories will be built from family traditions, spending time together, and the unplanned special moments that happen when the focus is on enjoying one another rather than the sparkly things the stores are selling.

Have a wonderful Holiday Season!
Esther, Beth, Rosa, Toni & Amy
4-C Family Enrichment Team

El clima es más frío, los horarios son cada vez más ocupados, y las tiendas están llenas de adornos brillantes y muestras festivas. ¡La temporada navideña se acerca rápidamente! Sus hijos quizás están haciendo listas de regalos que les gustaría recibir. Tal vez ha estado pensando donde y como pasar cada día de fiesta, o que alimentos serán servidos. Es un momento emocionante, pero es una época del año agotadora.

En medio de todo el ajetreo asegúrese de tomar el tiempo haciendo lo que es más importante para usted y su familia. ¿Qué le importa a usted durante esta temporada? ¿Cómo puede enseñar a sus hijos lo que más importa? Las vacaciones son un buen momento para reflexionar sobre estas cuestiones.

La temporada navideña no tiene por qué implicar mucho gasto de dinero. Muchos de los recuerdos más preciados de sus hijos no implicarán ningún dinero en absoluto. Aquí están algunas ideas de las tradiciones y fiestas de invierno que involucran a toda la familia sin afectar el presupuesto familiar:

- Ir a dar un paseo familiar en la nieve. Disfrute del chocolate caliente juntos cuando la caminata se ha terminado.
- Si celebra la Navidad, elija un árbol como una familia. Decidan juntos qué adornos se pondrán en él. Hay muchos sitios de Internet y libros en la biblioteca que le dan ideas para hacer adornos. Al hacer manualidades con los niños, recuerde que este es su adorno — ¡y que este no tiene que ser perfecto!
- Hacer galletas y entregarlos a los vecinos, familiares o maestros.
- Ir a través de los juguetes en la casa. Decidir sobre algunos juguetes que están en buenas condiciones para dar a las familias que de otra forma no podrían tener regalos en las fiestas.
- Reúna a algunos amigos y vayan cantando villancicos, seguido de una noche de juegos y chocolate caliente.

Pregunte a sus amigos y familiares cuáles son sus tradiciones navideñas favoritas. Iniciar una nueva tradición en familia. ¡Sea creativo! Los regalos a menudo se olvidan en un par de semanas. Los recuerdos se construirán a partir de las tradiciones de la familia, pasando tiempo junto, y los momentos especiales no planificados que ocurren cuando la atención se centra en disfrutar los unos de los otros en lugar de las cosas brillantes que las tiendas están vendiendo.

¡Tengan una maravillosa temporada de fiestas!

Esther, Beth, Rosa, Toni y Amy

Equipo de Enriquecimiento Familiar de 4-C



(815) 758-8149 x237

155 N Third, DeKalb

www.four-c.org



family rituals



A family ritual is defined as a repeated and coordinated activity which has significance to a family and involves interaction among family members. A family ritual can be as complex as an extended-family meal for Thanksgiving, or as simple as going out for pizza every Wednesday night.

Family rituals are important in that they give families three things:

Predictability: Having regularly scheduled rituals which family members can count on gives everyone something to look forward to.

Connection: Rituals bring family members closer together to communicate.

Identity: Rituals give the family members a sense of belonging, that their family unit is special.

Connection Rituals

** Everyday opportunities for family bonding

** Family meals, morning and evening routines, bedtimes, family outings

** Anything that develops a sense of family bonding

** Watching TV is not a true family ritual, as it involves little communication and few opportunities for interaction and bonding



Holiday Rituals

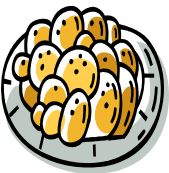
** Celebrate holidays together as a family - Christmas, Thanksgiving, Hanukah, Fourth of July, etc.

** Can be intense rituals—while being together as a family is enjoyable, the rituals may involve much preparation and can cause much friction and stress among members of the family.

** Plan intentional rituals during the holiday season to create memories with the family.

• Allow children to help decorate their home with different holiday decorations. Children can create their own decorations whether it is an ornament for the tree, leaves to hang in the windows or snowflakes to hang in a room.

• Have a picnic indoors during the holiday season by having the family gather on a blanket in the living room for dinner.



• Make cookies, finger Jell-O or other holiday treats and deliver them to a neighbor or friend.

• Have each member of the family give each other a holiday card that says what they appreciate about each other. Young children can draw pictures or have an older person help them write their message.

• Read children holiday stories and have children dress up and act out their favorite story.



rituales familiares



Un ritual familiar se define como una actividad repetida y coordinada que tiene significado para la familia e implica la interacción entre sus miembros. Un ritual de la familia puede ser tan complejo como una comida de Acción de Gracias con la familia extendida, o tan simple como salir a comer pizza todos los miércoles por la noche.

Los rituales familiares son importantes porque dan a las familias tres cosas:

Previsibilidad: Tener rituales regulares en el cual los miembros de la familia puede contar con hacer algo para dar.

Conexión: Los rituales permiten que los miembros de la familia estrechen más la comunicación entre ellos.

Identidad: Los rituales dan a los miembros de la familia un sentido de pertenencia, de que su unidad familiar es especial.

Rituales de conexión

** Oportunidades diarias para vincular a la familia

** Las comidas familiares, las rutinas de mañana y de tarde, la hora de dormir, las salidas familiares

** Todo lo que desarrolla un sentido de vinculo familiar

** Ver la televisión no es un verdadero ritual familiar, porque afecta la poca comunicación y pocas oportunidades para la interacción y vinculación



Rituales de los Feriados

** Celebrar los feriados juntos como familia: Navidad, Acción de Gracias, Hanuka, Cuatro de Julio, etc.

** Puede ser intensos rituales- mientras que estar juntos como familia es agradable, los rituales pueden implicar una gran preparación y pueden causar mucha fricción y tensión entre los miembros de la familia.

** Planifique intencionalmente los rituales durante la temporada de vacaciones para crear recuerdos con la familia.

- Permita que los niños ayuden a decorar su casa con diferentes adornos navideños. Los niños pueden crear sus propias decoraciones ya sea que se trate de un adorno para el árbol, las hojas para colgar en las ventanas o los copos de nieve para colgar en una habitación.

- Tener un día de campo en el interior durante la temporada de vacaciones y que la familia se reúna en una manta en el salón para la cena.



- Hacer galletas, gelatinas u otros y entregarlas a un vecino o un amigo.

- Haga que cada miembro de la familia se den unos a otros tarjetas de saludo que digan cuanto se aprecian el uno al otro. Los niños pequeños pueden hacer dibujos o tener una persona mayor que los ayude a escribir un mensaje.

- Léales historias acerca de los feriados y disfrácelos para que actúen sus historias favoritas.

Baking Holiday Memories

So much of the holidays are about making wonderful memories. Involving children with holiday baking and cooking projects can be quality family time and provide rich learning experiences. Here are some ideas to make that experience fun and safe for everyone:



- Choose a time when everyone is rested.
- Make sure everyone starts with clean hands.
- Let children help choose recipes – either family holiday favorites or something new to start a tradition.
- Gather all of the equipment and ingredients needed.
- Make sure the task for each child is appropriate for their age and skills. Even very young children can stir or help count measures of flour.
- Have paper towels, cloths or sponges ready to wipe up spills. (helpful hint: Clean a little as you go, to save a large clean-up job at the end!)
- Carefully supervise use of knives and ovens.
- When decorating food, have lots of supplies and let creativity and imagination go free.
- Don't be disappointed if the end product isn't exactly as you might have intended. Remember the most important thing is for the family to be together.

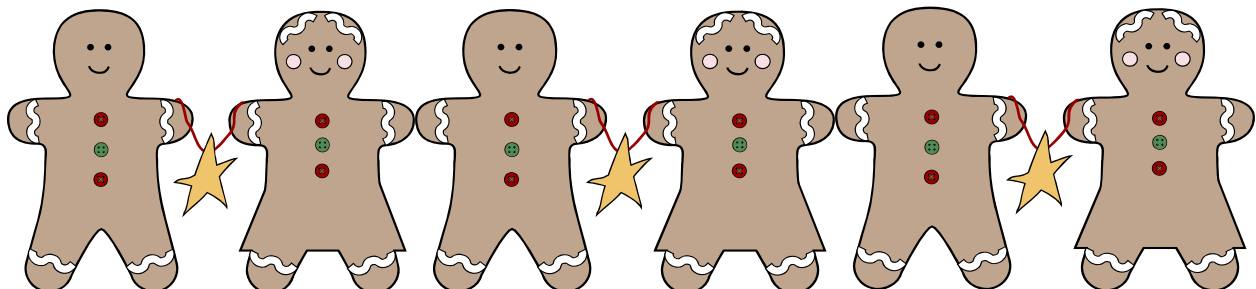
Easy-to-Do “Gingerbread” People

A gingerbread-man cookie cutter
Several slices of whole wheat bread
Peanut butter
Raisins
Dried cherries, cranberries or red hots

Cut a gingerbread man shape out of the soft part of the bread with the cookie cutter. (Try to get more than one shape out of each slice of bread).

With a knife, spread the peanut butter over the cut shapes.

Use raisins and dried cherries, cranberries or red hots to make the eyes, noses, mouths and buttons on your Gingerbread people.



Information adapted from the University of Illinois Extension.

Recuerdos de horneados en feriados

Gran parte de las vacaciones son para crear recuerdos maravillosos. Involucrar a los niños en los feriados para hornear y los proyectos de cocina puede ser un tiempo en familia de calidad y provee ricas experiencias de aprendizaje. Aquí están algunas ideas para hacer que la experiencia sea divertida y segura para todos:



Elija un momento en que todos estén descansados.

- Asegúrese de que todos comiencen con las manos limpias.
- Deje que los niños ayuden a escoger las recetas - ya sea favoritas de la familia en vacaciones o algo nuevo para iniciar una tradición.
- Reúna todo el equipo y los ingredientes necesarios.
- Asegúrese de que la tarea para cada niño es adecuado a su edad y habilidades. Incluso los niños más pequeños pueden ayudar a remover o contar las medidas de harina.
- Tenga toallas de papel, trapos o esponjas listas para limpiar los derrames. (Sugerencia: limpie un poco conforme avanza, para evitar a un gran trabajo de limpieza al final)
- Supervise cuidadosamente el uso de los cuchillos y los hornos.
- Cuando decore la comida, tenga un montón de suministros y dele libertad a la creatividad y la imaginación.
- No se desilusione si el producto final no es exactamente como se podría haber previsto. Recuerde que lo más importante es que la familia esté junta.

"Pan de jengibre" Fácil de hacer

Un cortador de galletas de jengibre, tipo hombre

Varias rodajas de pan integral

Mantequilla de maní

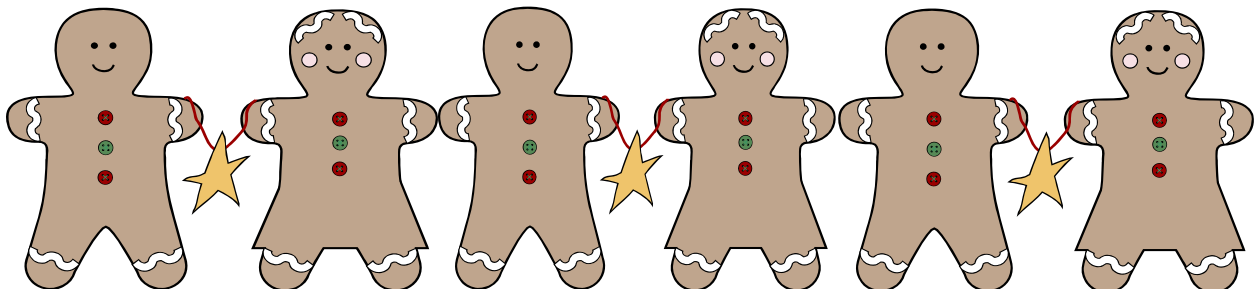
Pasas

Cerezas secas, arándanos o pastillitas rojas

Corte una forma de hombre de jengibre con la parte blanda del pan con el cortador de galletas. (Trate de obtener más de una forma de cada rebanada de pan).

Con un cuchillo, unte la mantequilla de cacahuete sobre las formas que cortó.

Use las pasas y cerezas secas, arándanos o pastillitas rojas para hacer los ojos, nariz, boca y botones para su pan de jengibre.



Community Corner



HELP PAYING GAS AND ELECTRIC BILLS

LIHEAP provides energy assistance for eligible families.

Contact: 815.758.3835 (for DeKalb County)

WEATHERIZATION PROGRAM



Community Contacts Inc. provides free energy conservation measures for eligible households such as insulating attics and walls, repairing or replacing doors and windows and repairing or replacing furnaces.

Contact: 847.697.8800

THANKSGIVING AND CHRISTMAS ASSISTANCE

The Salvation Army provides assistance for those in need during the holidays. Advanced registration is required.

Registration deadlines are 11/18 for Thanksgiving and 12/16 for Christmas.

Contact: 815.756.4308



Rincon de la Comunidad



AYUDA DE PAGO DE GAS Y LAS FACTURAS DE ELECTRICIDAD

LIHEAP proporciona ayuda en el pago de energía para familias elegibles.
Contacto: 815.758.3835 (Para el Condado de DeKalb)

PROGRAMA DE CLIMATIZACIÓN



Community Contacts Inc. Ofrece gratis las medidas de conservación de energía para los hogares que califiquen como aislando áticos y paredes, reparando o reemplazando puertas y ventanas y reparando o sustituyendo los hornos de la calefacción. Contacto: 847.697.8800

AYUDA EN ACCIÓN DE GRACIAS Y LA NAVIDAD

El Ejército de Salvación ofrece asistencia a los necesitados durante las fiestas. Se requiere un registro anticipado. Ultimo plazo para la inscripción de Acción de Gracias es 18/11 y para Navidad el 16/12.

Contacto: 815.756.4308





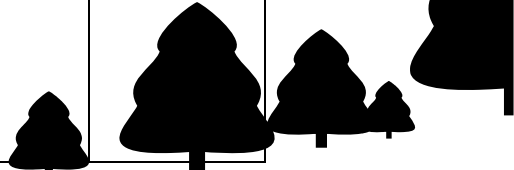
2010



noviembre

november





Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4 10-11am Parents' Club	5	6
7 Daylight Saving Time: Turn your clock back 1 hr.	8 10-11am Parents' Club	9	10	11 No Parents' Club Veteran's Day	12	13
14	15 10-11am Parents' Club	16	17	18 10-11am Parents' Club	19	20
21	22 10-11am Parents' Club	23	24	25 No Parents' Club 	26	27
28	29 10-11am Parents' Club	30				



december

diciembre

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 Hanukkah Begins 	2 10-11am Parents' Club	3	4
5	6 10-11am Parents' Club	7	8	9 10-11am Parents' Club	10	11
12	13 10-11am Parents' Club	14	15	16 10-11am Parents' Club	17	18
19	20 10-11am Parents' Club	21 First Day of Winter	22	23 10-11am Parents' Club	24 Christmas Eve	25 Christmas Day 
26 Kwanzaa Begins	27 10-11am Parents' Club	28	29	30 10-11am Parents' Club	31 New Year's Eve	



4-C: Community Coordinated Child Care
Family Enrichment Program Presents:

Parents' Club

Monday and Thursday Mornings 10-11am
Come to either or both!

At the 4-C Office

155 N Third St, DeKalb (the third floor of the
National Bank and Trust)

Parents' Club is a time for parents of infants under 12 months to socialize, ask questions, and play with their babies. Each week there is a general parenting topic and lots of baby toys to play with.

Call Beth or Amy at (815) 758-8149
ext. 295 or 249, or just come by on a
Monday or Thursday morning!



4-C Family Enrichment Program **Event Descriptions**

Six-Week Group Parenting Class

The program offers information to parents regarding child development, communication, self-esteem, stress and anger management, child guidance and family life. Participants can expect to interact with other parents in a relaxed, supportive atmosphere, and to receive information about the latest parenting techniques. The class is offered free of charge and child care is provided at no cost to participants. Participants meet once a week for six weeks in the evening. Registration is required and space is limited.

Parents' Club

A parent support and discussion group for parents with a child under one year of age. Parents bring their young children and toys are provided for babies to play with. Parents socialize with each other, with discussion focused around a specific parenting topic. Parents from the community and parents utilizing services at the Department of Human Services are welcome to attend. Parents' Club meets Mondays and Thursdays at the 4-C office located at 155 N Third St, Suite 300, DeKalb. Contact Beth with questions at x295.

Individual Services

Parenting Consultants are available to meet with families individually to discuss a parenting topic or concern. In addition, if you would like some reading materials about a specific topic, we have articles, books and handouts on many topics. Staff are available to host a workshop, speak to a parenting group, or to problem-solve with you and your family. Please contact Esther at x237 or Rosa at x288 (Spanish-speaking only) if you would like more information.

Warm Line

A Parenting Consultant is available to speak with you on the phone to discuss parenting concerns. If you have questions or concerns involving your child's development or behaviors, please call us at (815) 758-8149 x295, or for assistance in Spanish call x288. You may also e-mail questions or concerns to estherp@four-c.org (English) or rosam@four-c.org (Spanish).



4-C Programa de Enriquecimiento Familiar

Descripciones de los Eventos

Seis Semanas de Clases para la crianza de los hijos

Este programa ofrece información a los padres respecto al desarrollo de los niños, la comunicación, el amor propio, el estrés, el control de la ira, como guiar a los niños y vida familiar. Se espera que los participantes interactúen con otros padres en una atmósfera relajada de compañerismo, y reciban información sobre las últimas técnicas del cuidado de los niños. La clase es ofrecida sin costo alguno así como un servicio de guardería. Los participantes se reunirán una vez a la semana por seis semanas por las noches. La registración es requerida y el espacio es limitado. Para registrarse contáctese en inglés con Beth Ext. 295 y en español con Rosa Ext. 288.

Club de Padres

Un grupo de conversación para padres con niños menores de un año de edad. Los padres traen a sus niños pequeños y se les proveerá los juguetes para que ellos jueguen. Los padres socializan uno con el otro, con discusiones enfocadas en el tema específico del cuidado de los niños. Los padres de la comunidad y los padres que utilizan los servicios en el Departamento de Servicios Humanos son bienvenidos a asistir. El club para padres se reúne todos los jueves en la oficina de 4-C ubicada en 155 North Third St. 300, DeKalb. Para mas preguntas contáctese con Beth a la Ext. 295.

Servicios Individuales

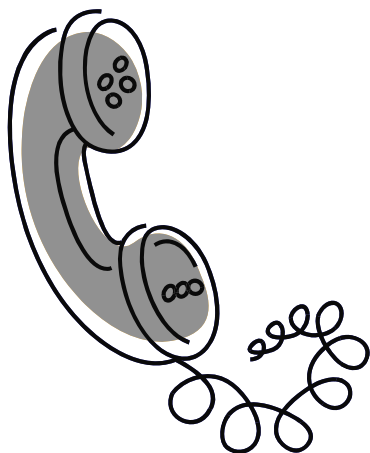
El equipo de educadores para padres está disponible para hablar o encontrarse con las familias en forma individual para discutir un tema relacionado con el cuidado del cuidar de los niños o alguna otra preocupación. Además, si usted quisiera algunos materiales de lectura acerca de un tema específico, tenemos artículos, libros y las material escrito sobre muchos otros temas. El personal está disponible organizar un taller, hablar con un grupo que cuida de los niños, o tratar sobre solución de problemas con usted y su familia. Si Ud. requiere mayor información contáctese por favor con Esther a la Ext. 237 o con Rosa a la Ext. 288 (para los hispano hablantes).

Línea Caliente

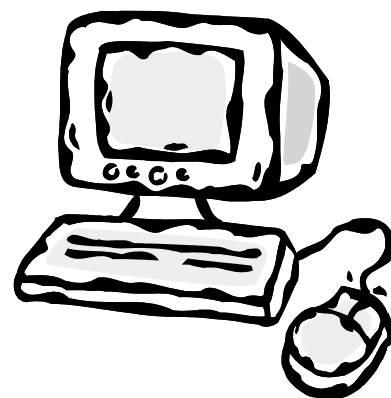
Un Consultor de Crianza de Hijos está disponible para hablar por teléfono con usted respecto a sus preocupaciones del cuidado de los niños. Si tiene preguntas o preocupaciones acerca del desarrollo o conductas de su niño, por favor llámenos al (815) 758-8149 Anexo 295 para inglés, para español. Usted también puede enviar sus preguntas o preocupaciones por correo electrónico a estherp@four-c.org (inglés) o rosam@four-c.org (español).



Have questions about your child or the
4-C Family Enrichment Program?
A parenting consultant is available
to speak with you!



(815) 758-8149
estherp@four-c.org
www.four-c.org



If you would like to receive future
editions of our newsletter by mail or
e-mail, please contact Toni at
(815)758-8149 x242 or tonil@four-c.org