

Parenting Times

“Affirming words from moms and dads are like light switches. Speak a word of affirmation at the right moment in a child’s life and it’s like lighting up a whole roomful of possibilities.”

- Gary Smalley

"Las palabras de afirmación de las mamás y los papás son como los interruptores de luz. Decir palabras de afirmación en el momento oportuno en la vida de un niño es como iluminar un cuarto lleno de posibilidades".

-Gary Smalley

What’s Inside/¿Qué hay dentro ...

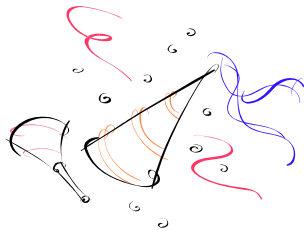
- Family Goals/Metas familiares del nuevo año. pg. 2-3
Instilling family values and memories
- Love Rituals/Rituales de amor pg. 4-5
Building families with relationship games
- Cooped Up?/¿Encerrados? pg. 6-7
Creative activities for the winter
- Community Corner/Rincón de la Comunidad pg. 7-8
- January—March Calendar/Calendario Enero-Marzo pg. 9-10
- Parenting Class Information/Información de Clases
de Educación para padres pg. 11-12
- Family Enrichment Program
- Event Descriptions/Descripciones de Programas y Eventos
de Enriquecimiento familiar pg. 13-14



New Year's Family Goals: Instilling Family values and Memories

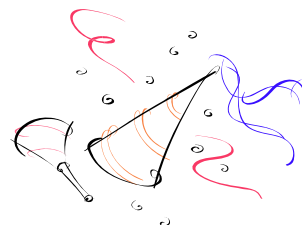
For many people the New Year marks a time of contemplation of what lies behind and the dreams, hopes and goals for the future. Consider reflecting about the past year and making goals for this year with your family. Set aside some time for everyone to sit down and discuss ideas for your family to do this next year. Take this time to deliberately schedule activities and time for your family to create memories together. Children strongly desire to spend time with their parents and spending time together as a family will strengthen your relationships. Maybe every Friday will become movie night or once a month a different family member can pick an activity to do.

As you reflect on the past year, we'd also like to encourage you to think about your parenting. As a parent, what values do you want to instill in your children? What type of person do you want them to be as they grow older? Make a list of the qualities you would like to see developed in your child this year and consider what tasks you could implement that would assist in this maturing and learning process. Here is a helpful example to use as you start setting your family or parenting goals:



What are you most proud of as a parent?
What accomplishments has your child made this past year?
Celebrate the small steps!

How do you want your children to describe you?
What goals do you have as a parent this year? Be a model for what you want to see in your children!



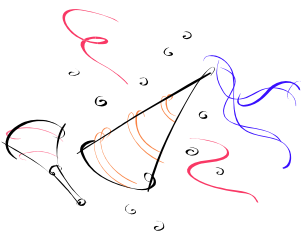
A good parent is one who...

A first step I want to take is...

Metas Familiares para el Nuevo año: Inculcando valores familiares y recuerdos.

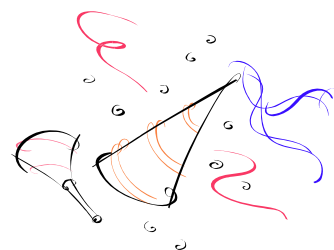
Para mucha gente el nuevo año significa un tiempo de meditación de lo que hay detras de los sueños, esperanzas y metas para el futuro. Considere reflexionar respecto al año anterior y fijar metas con su familia para este año. Separe un tiempo para sentarse con los miembros de su familia y discuta las ideas de lo que harán el próximo año. Separe un tiempo deliberadamente para tratar sobre el programa de actividades y un tiempo para recrear recuerdos juntos. Los niños desean fuertemente pasar tiempo con sus padres, y pasar tiempo junto como una familia fortalecerá sus relaciones. Quizá cada viernes se convierta en una noche de película, o una vez al mes un diferente miembro de la familia puede elegir una actividad para hacer.

Al reflexionar sobre el año pasado, también nos gustaría animarlos a pensar acerca de ustedes como padres. Como padre, ¿qué valores quiere inculcar en sus hijos? ¿Qué tipo de persona queremos que sean nuestros hijos a medida que crecen? Haga una lista de las cualidades que le gustaría ver desarrollar en su hijo este año y considere las tareas que podría poner en práctica para que lo ayude en este proceso de maduración y aprendizaje. Aquí está un ejemplo útil para usar al comenzar a establecer las metas de crianza de su familia:



¿Qué es lo que le hace sentir más orgulloso como padre?
¿Qué logros ha hecho su hijo el año pasado? Célèbre sus pequeños pasos!

¿Cómo quiere que sus hijos lo describan? ¿Qué objetivos tiene como padre este año? ¡Sea un modelo para lo que desea ver en sus hijos!



Un buen padre es aquel que...

Un primer paso que quiero dar es...

Love Rituals

Building Families with Relationship Games

All human beings, children and adults alike, are made for relationships. Whether we realize it or not, we crave interaction from other people. There are many ways to build this relationship with your child; physical touch, special rituals or sharing a meal together. Not only are these fun, but they also help fill up your child's emotional tank! Children who feel better do better and love rituals are an effective way to help your child feel better on a very regular basis. Here are two examples. This Valentine's Day, come up with a new family ritual that fits the needs of your own unique family!

Goodnight Elbow

The Game: Tell your child, "I am going to say goodnight to your ears, your hair, your forehead, your eyebrows, your shoulders, and your elbows..."

Continue down the child's body, saying goodnight to as many parts as you want to. Each time you say goodnight to a body part, give it a gentle massaging touch, helping your child relax for a good night of sleep. Take your time. Use the time to relax yourself as well by emptying your mind of clutter and being totally present with your child.

Variation: In the morning, play "wake up elbow."

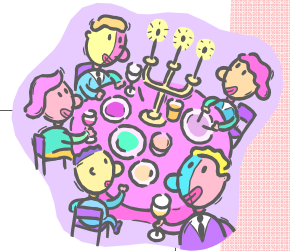
Tell your child, "I am going to wake up your hair, your ears, your chin, your thumb, and so on.

Touch each part that you "wake up."

Story of the Day

Set aside a specific time every day (driving home from daycare, dinner time, bedtime, etc.) to talk about the day. Have everyone in the family share the saddest part of the day and the happiest thing that happened during the day. It's important for everyone to take a turn, even moms and dads. Families with babies and toddlers can still have Story of the Day time, with parents sharing their days while

Children grow up knowing that the family cares about what happens in



Rituales de Amor

Construyendo Familias con juegos de interrelaciones

Todos los seres humanos, niños y adultos por igual, estamos hechos para las relaciones. Nos demos cuenta o no, anhelamos la interacción con otras personas. Hay muchas maneras de construir estas relaciones con su hijo: el contacto físico, los rituales especiales o compartir juntos una comida. ¡No sólo son divertidos, sino que también ayudan a llenar la reserva emocional de su hijo! Los niños que se sienten mejor hacen mejor, el amor y los rituales son una manera efectiva para ayudar a su hijo a sentirse mejor regularmente. He aquí dos ejemplos. ¡Este día de San Valentín, proponga un nuevo ritual familiar que se adapte a las necesidades de su propia familia propia!

Buenas noches Codo

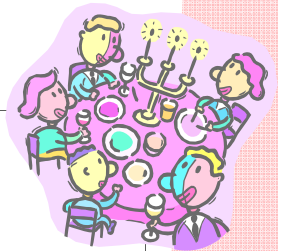
El juego: Dígale a su hijo: "Voy a decir buenas noches a tus oídos, a tu pelo, a tu frente, a tus cejas, a tus hombros y a tus codos..." Continuar por el cuerpo del niño, diciendo buenas noches a tantas partes como desee. Cada vez que dice buenas noches a una parte del cuerpo, dele un toque masajeando suavemente, ayudando a su hijo a relajarse para una buena noche de sueño. Tómese su tiempo. Utilice el tiempo para relajarse a si mismo, al mismo tiempo vacíe su mente de los problemas y esté totalmente concentrado en su hijo.

Variación: En la mañana, juegue "despierta el codo". Dígale a su hijo, "voy a despertar tu pelo, tus orejas, tu barbilla, tu pulgar, y así sucesivamente.

● Toque cada parte que "despierta".

Historia del Día

Dedique un tiempo específico cada día (cuando lo lleva a la guardería, a la hora de comer, al acostarse, etc.) para hablar sobre el día. Haga que todos en la familia compartan la parte más triste de la jornada y la más feliz de lo que sucedió durante el día. Es importante para todo el mundo dar una vuelta, incluso las mamás y los papás. Las familias con bebés y niños pequeños pueden tener tiempo para la historia del día, con padres compartiendo sus días, mientras que los niños crecen sabiendo



Cooped up? Let's do something fun!

It's getting colder as winter approaches. Outside play isn't always possible as the temperature drops. Children need an outlet for all that energy they usually expend outside. Plan physical activities that will help to use up some of that pent up energy. Doing some out-of-the-ordinary activities will also help alleviate boredom that tends to build when children are stuck indoors for long periods of time. Here are some ideas:

*Designate an area and move in different animal ways. Hop like a bunny, sway like an elephant, fly like a bird, slither like a snake, etc.



*Have a parade through the house using homemade rhythm instruments. Grab gadgets that make noise out of the kitchen or make your own before the parade.



*Use music of different moods (rock, western, classical, etc.) to stimulate movement. Supply props such as scarves, paper streamers, or cowboy hats to help you move as dictated by the music.



*Plan relaxing, tension reducing activities: water play with soap bubbles and egg beaters, sink and float toys, pouring and filling with odd containers, funnels and basters. An indoor "sandbox" is also fun: fill a dish tub with uncooked oatmeal.



Play is the work of childhood and the primary way a child learns. Play challenges the child's body, mind and spirit. Play provides opportunities for bonding, trust and closeness between child and caregiver. Play helps children learn about cause and effect, how their bodies work, how things can be created, cooperation and problem solving. A child's self esteem is increased through play. Children learn to be creative, to feel successful and capable, to improvise, to sense how others feel, to take turns and wait. A child learns immeasurable skills through play! So go on – go PLAY!

Encerrado? ¡Vamos a hacer algo divertido!

Conforme se acerca el invierno se va sintiendo más frío. El juego al aire libre no siempre es posible a medida que baja la temperatura. Los niños necesitan una salida para liberar toda esa energía que normalmente gastan fuera. Haga un plan de actividades físicas que le ayude a utilizar parte de esa energía reprimida. Haciendo un poco de las actividades fuera de lo común también ayudará a aliviar el aburrimiento, que tiende a desarrollarse, cuando los niños están encerrados en el interior, durante largos períodos de tiempo. He aquí algunas ideas:

*Diseñe un área y muévase como los movimientos de diferentes animales. Salte como un conejo, balancéese como un elefante, vuele como un pájaro, deslícese como una serpiente, etc.



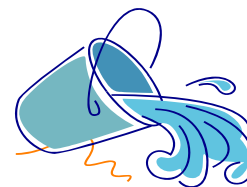
*Utilice la música de diferentes ritmos (rock, del oeste, clásica, etc.) para estimular el movimiento. Provea accesorios, tales como , banderines de papel, o los sombreros de vaquero para ayudarlo a moverse según el ritmo de la música.



*Tener un desfile por la casa con instrumentos caseros que produzcan ritmo. Tome aparatos o cosas de la cocina que hacen ruido, o prepare sus propios instrumentos antes del desfile.



*Plan de descanso, actividades para reducir la tensión: juegos de agua con burbujas de jabón y batidores de huevos, los juguetes que se hunden y flotan, vaciar y llenar contenedores, embudos y rociadores. También, tener en el interior una "caja de arena" es divertido: llenar una bañera con avena sin cocinar.



El juego es el trabajo en la infancia, y la principal forma como el niño aprende. Jugar proporciona retos al cuerpo, mente y espíritu del niño. El juego proporciona la oportunidad para que el niño y el cuidador se vinculen y generen confianza y acercamiento. El juego ayuda a los niños a aprender acerca de la causa y efecto, ¿cómo funcionan sus cuerpos, cómo pueden ser creadas las cosas y como se resuelven los problemas?. La autoestima del niño se mejora a través del juego. Los niños aprenden a ser creativos, a sentirse exitosos y capaces, a improvisar, a sentir cómo se sienten otros, a tomar su turno y a esperar. Un niño aprende infinidad de habilidades a través del juego! ¡Así que!- ¡A Jugar!

Community Corner



Love Inc.

815-217-0082

**Hours of Operation: Monday through Friday
9:00am-12:00pm and Monday evening 6:15-8:15pm**

What they do: Love INC is a Christian based volunteer organization who partners with 30 churches and volunteers to serve the greater Dekalb/Sycamore area. They serve as your advocate when a need arises. They also coordinate with local agencies to provide solutions for specific needs. Their goal is to assist you to become capable of standing on your own when facing difficult times.

What is the process: Your information is collected over the phone. They do not have walk in services. During a 20-30 minute phone conversation they ask a variety of questions so they can identify your need(s). Their volunteers will verify the information you provide. They will search for the best resources to meet your need(s). Because they are not an emergency response organization it may take a few days to identify available resources. They will share their results and connect you to the sources. If they are not able to meet your need they will inform you. A follow up call is made after the referral to ensure your need was met.

Money Talks! Have you Heard?



As much as \$5,666— or More— Could be waiting for you!

File a Tax Return to Claim the Benefits You Earned

Earned Income Credit and Child Tax Credit

- If you worked in 2010, had children living with you and earned less than about \$45,000
OR
- Did not have children living with you and earned less than \$13,400
You could qualify! You can get FREE tax help.
Make sure you get the Making Work Pay Credit!
Call the IRS at 1-800-829-1040 to learn more.

Rincon de la Comunidad



Love INC
Love In the Name of Christ
of DeKalb/Sycamore

Love Inc.

815-217-0082

**Horas de atención: De lunes a viernes
de 9:00 am-12:00pm y lunes por las noches de 6:15-8:15pm**

Lo que hacen: "Amor INC" es una organización cristiana basada en voluntariado, que está asociada con 30 iglesias y voluntarios para servir a la mayor parte de la población de Dekalb/Sycamore. Ellos sirven como sus defensores cuando surge una necesidad. También coordinan con las agencias locales para proveer soluciones para necesidades específicas. Su objetivo es ayudarles a ser capaces de levantarse por sí mismos cuando se enfrentan a tiempos difíciles

¿Cuál es el proceso: Su información se recoge a través del teléfono. Ellos no tienen una oficina de servicios. Durante una conversación telefónica de 20 a 30 minutos les harán una serie de preguntas para que puedan identificar sus necesidades. Los voluntarios verificarán la información que usted proporcione. Se buscarán los mejores recursos para cubrir sus necesidades. Debido a que no son una organización de respuesta a una emergencia pueden tomar unos días para identificar los recursos disponibles. Ellos compartirán sus resultados y los conectarán a las fuentes. Se les informará si no son capaces de cubrir sus necesidades. Una llamada de seguimiento se hará después de la referencia, para asegurarse que sus necesidades han sido cubierta.

¿Ya se enteró?



¡Hasta \$5,666— o Más – Podrían Estar Esperándole!

Presente una Declaración de Impuestos para

Obtener los Beneficios de Impuestos que ha Ganado

Crédito por Ingreso del Trabajo y Crédito al Impuesto por sus Hijos

- Si trabajó en el 2010, tuvo hijos que vivieron con usted y ganó menos de \$45,000
O
 - No tuvo hijos que vivieron con usted y ganó menos de \$13,400
- ¡Puede cumplir con los requisitos! Puede recibir ayuda con los impuestos GRATUITA.
¡Aproveche la oportunidad de recibir el crédito "Hacer Que el Trabajo Pague"!

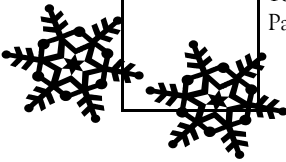
Llame al IRS al 1-800-829-1040 para averiguar más.

JANUARY ENERO



2
0
1
1

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 HAPPY NEW YEAR
2	3 10-11am Parents' Club	4	5	6	7	8
9	10 10-11am Parents' Club	11	12	13 10-11am Parents' Club	14	15 Is there snow outside? Can you make snowflakes inside?
16	17 No Parents' Club 4-C Office Closed	18	19	20 10-11am Parents' Club	21	22
23	24 10-11am Parents' Club	25 6-8pm Academic Success Workshop James R Wood Elem.	26 6:30-8:30pm Genoa Parenting Class (see flyer)	27 10-11am Parents' Club	28	29 Check out a CD from the library and learn a new song today.
30	31 10-11am Parents' Club					



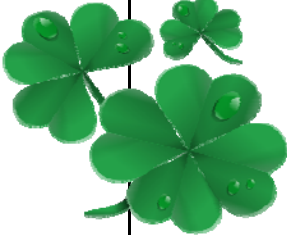



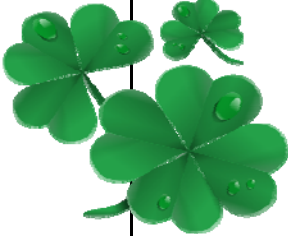
FEBRUARY FEBRERO



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2 6:30-8:30pm Genoa Parenting Class	3 10-11am Parents' Club 6-7pm Somonauk Pre-K Night	4	5
6	7 10-11am Parents' Club	8	9 6:30-8:30pm Genoa Parenting Class	10 10-11am Parents' Club	11	12 9-11:30am DeKalb Pre-K Fun Day
13	14 Valentine's Day 10-11am Parents' Club	15 6-8pm Academic Success Workshop Jefferson	16 6:30-8:30pm Genoa Parenting Class	17 10-11am Parents' Club 6:30-8:30pm Sandwich Clase de Educación de Padres	18	19
20	21 10-11am Parents' Club	22	23 6:30-8:30pm Genoa Parenting Class	24 10-11am Parents' Club 6:30-8:30pm Sandwich Clase de Educación de Padres	25	26
27	28 10-11am Parents' Club					



MARCH 2011 MARZO

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3 10-11am Parents' Club 6:30-8:30pm <i>Sandwich Clase de Educación de Padres</i>	4	5
6	7 10-11am Parents' Club	8	9 6:30-8:30pm Genoa Parenting Class	10 10-11am Parents' Club 6:30-8:30pm <i>Sandwich Clase de Educación de Padres</i>	11	12
13  Daylight Savings Time Begins: Spring Forward!	14 10-11am Parents' Club	15	16	17 10-11am Parents' Club 6:30-8:30pm <i>Sandwich Clase de Educación de Padres</i> 	18	19
20 Spring Begins 	21 10-11am Parents' Club	22	23	24 10-11am Parents' Club 6:30-8:30pm <i>Sandwich Clase de Educación de Padres</i>	25	26
27	28 10-11am Parents' Club	29	30	31 10-11am Parents' Club		

Parenting Class

Wednesdays
6:30-8:30pm

January 26 - March 2, 2011

Davenport Elementary, Genoa

Topics Covered

Child Growth
and Development
Communication
Self-Esteem

Child Guidance
Stress and Anger
Management
Family Life

This **FREE** class is geared towards parents of children ages 0-5.

Registration is **REQUIRED**.

To register call Amy at (815) 758-8149 ext. 249

Limited childcare is available at no cost.

Register early to ensure your spot.

Community Coordinated Child Care (4-C) El Programa de Enriquecimiento Familiar Presenta:

Seis Semanas de Clases de Educación para Padres

Los jueves

Febrero 17 — Marzo 24, 2011

6:30-8:30 p.m.

Escuela Haskin

720 S. Wells St. Sandwich

Temas Incluidos

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de los niños • Comunicación Efectiva • Auto Estima Positiva • Manejo del Estrés y la Ira • Guiando a los Niños • Vida Familiar | <ul style="list-style-type: none"> • Libros para padres gratis • Libros Nuevos para niños • Conocer otros padres • <i>Cuidado de niños gratis</i> • Grupos de Discusión • <i>Información Práctica</i> |
|--|---|

Se Requiere **Registración**

Para registrarse, llame a

Rosa al (815) 758-8149 ext. 288



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

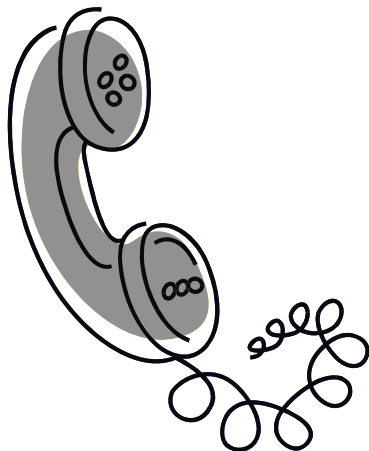
El equipo de educadores para padres está disponible para hablar o encontrarse con las familias en forma individual para discutir un tema relacionado con el cuidado del cuidar de los niños o alguna otra preocupación. Además, si usted quisiera algunos materiales de lectura acerca de un tema específico, 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

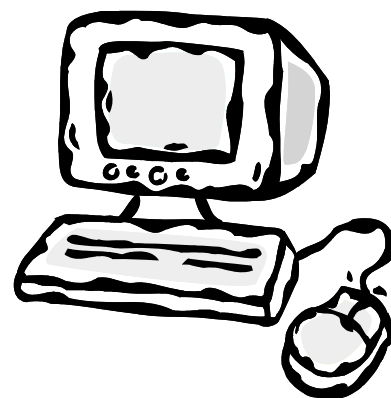
Un Consultor de Crianza de Hijos está disponible para hablar por teléfono con usted respecto a sus preocupaciones del cuidado de los niños. Si tiene preguntas o preocupaciones acerca del desarrollo o conductas de su niño, por favor llámenos al (815) 758-8149 Anexo 295 para inglés, para español. Usted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