

Making A Difference...  
**together**



The Association for Individual Development  
(630) 966-4000

Aunt Martha's Health & Wellness  
(630) 859-6562

Breaking Free (630) 897-1003

Community Crisis Center  
(847) 697-2380

Ecker Center for Mental Health  
(847) 695-0484

Family Counseling Service of Aurora  
(630) 844-2662

Family Service Association  
of Greater Elgin Area  
(847) 695-3680

Gateway Foundation/Aurora  
(630) 966-7400

Greater Elgin Family Care Center  
(847) 608-1344

INC Board (630) 892-5456

Kane County Health Department  
(630) 208-3801

Lazarus House (630) 587-2144

Linden Oaks Behavioral Health  
(630)-646-5200

National Alliance on Mental Illness,  
Kane-South, DeKalb, and Kendall Counties  
(630) 896-6264

National Alliance on Mental Illness  
Kane County North (847) 410-9719

Northwestern Medicine Behavioral Health  
(630) 933-4000

Open Door Health Center (847) 695-1093

Presence Mercy Medical Center  
(630) 801-2657

Presence St. Joseph Hospital  
(847) 931-5521

Renz Addiction Counseling Center  
(847) 742-3545

Senior Services Associates (847) 741-0404

TriCity Family Services (630) 232-1070

VNA Health Care (630) 978-9835

## Best Holidays Ever!

Families often look forward to the holidays with mixed feelings of excitement and longing for positive connections but also with feelings of stress, or even dread. If past holiday experiences have included stress, discomfort, or even aggression it's understandable to have concerns.

This holiday, invite yourself and your family to **Change the Tradition of the Holidays to one of Joy, Understanding and Forgiveness.** When we model positive functioning and joy to reduce stress during the holidays, our children will learn from us how to truly enjoy their holiday experiences also. What a truly wonderful gift from us! Focus on creating positive Family Communications and Relationship over the holidays:

**Emotional:** How we show love. How we follow others' leads. How we communicate (with words and nonverbally). How we show appreciation and affirm others.

\*Challenges might be our own children acting out because of stress. Take a walk together, read a loving story, be generous with holiday hugs, listen to soothing

Christmas music and tell some jokes to make each other laugh: <http://bit.ly/2BGony8>

**Comprehension:** How we focus our attention together and communicate and learn together.

\*Challenges we might face include being careful about not taking on too much. We may decide not to confront past or current grievances with family members, but to put them aside gracefully, and deal with them more positively post-holiday.

**Regulation:** How we set boundaries and agreements about how to treat one another (with respect, courteously, non-judgmentally). How we use self-control and trust that others will join us in creating a positive, loving family holiday.

\*Challenges can be problems or issues that arise. With mindfulness (deep breaths or some time in a space where you can gather your best self again), you can avoid becoming upset or distressed, and work on problem-solving for win-win outcomes. Help model resilience for your children and family.

**Kimberly Svevo-Cianci, PhD, Executive Director, Changing Children's Worlds Foundation (CCWF) & Founder**

## Info Corner

The CCWF provides "The Best Start for Families: An Intergenerational Approach to Empathy-based Parenting & Family Relationship" through a comprehensive psycho-social approach to strengthening parent/caregiver-child relationships by modeling, facilitating, and motivating empathy and communications across the spectrum of Adult-Child interaction: [www.changingchildrensworlds.org](http://www.changingchildrensworlds.org)

## Layperson Guide to Mental Illness

For information on Layperson Guide to Mental Illness [click here](#)

To request a presentation, contact Alexis Katzenbach: [Katzenbachalexis@co.kane.il.us](mailto:Katzenbachalexis@co.kane.il.us)

# Hacer Una Diferencia.... juntos



The Association for Individual Development  
(630) 966-4000

Aunt Martha's Youth Service Center  
(630) 859-6562

Breaking Free (630) 897-1003

Community Crisis Center  
(847) 697-2380

Ecker Center for Mental Health Services  
(847) 695-0484

Family Counseling Service of Aurora  
(630) 844-2662

Family Service Association  
of Greater Elgin Area  
(847) 695-3680

Gateway Foundation/Aurora  
(630) 966-7400

Greater Elgin Family Care Center  
(847) 608-1344

INC Board (630) 892-5456

Kane County Health Department  
(630) 208-3801

Lazarus House (630) 587-2144

Linden Oaks Behavioral Health  
(630)-646-5200

National Alliance on Mental Illness,  
Kane-South, DeKalb, and Kendall Counties  
(630) 896-6264

National Alliance on Mental Illness  
Kane County North (847) 410-9719

Northwestern Medicine Behavioral Health  
(630) 933-4000

Open Door Health Center (847) 695-1093

Presence Mercy Medical Center  
(630) 801-2657

Presence St. Joseph Hospital  
(847) 931-5521

Renz Addiction Counseling Center  
(847) 742-3545

Senior Services Associates (847) 741-0404

TriCity Family Services (630) 232-1070

VNA Health Care (630) 978-9835

## ¡Los Mejores Días Festivos Jamás!

Las familias a menudo esperan a los días de fiesta con una mezcla de excitación y deseo para las conexiones positivas, sino también con la sensación de estrés, o incluso temor. Si las experiencias pasadas de los días de fiesta han incluido estrés, incomodidad o incluso agresión, es comprensible que tenga inquietudes.

Este día de fiesta, invitar a usted y su familia para **Cambiar la Tradición de los Días de Fiesta a uno de Alegría, Comprensión y Perdón.** Cuando modelamos el funcionamiento positivo y la alegría para reducir el estrés durante los días de fiesta, nuestros niños aprenderán de nosotros cómo disfrutar realmente de sus experiencias de los días de fiesta también. ¡Qué regalo tan maravilloso de nosotros! Enfóquese en crear Comunicaciones y Relaciones Familiares positivas durante los días de fiesta:

**Emocional:** Cómo mostramos amor. Cómo seguimos las pistas de los demás. Cómo nos comunicamos (con palabras y no verbalmente). Cómo mostramos aprecio y afirmamos a los demás.\*Los desafíos pueden ser nuestros propios hijos actuando por el estrés. Tome un paseo juntos, leer una historia de amor, ser generoso con abrazos de los días de fiesta,  
**Esquina de la información**

El CCWF ofrece "El Mejor Comienzo para las Familias: Un Enfoque Intergeneracional de Relación Padres y Familia basada en la Empatía" a través de un enfoque psicosocial integral para el fortalecimiento de las relaciones padre / cuidador y el niño por el modelado, facilitar y motivar la empatía y la comunicación a través del espectro de la interacción Adulto-Niño: [www.changingchildrensworlds.org](http://www.changingchildrensworlds.org)

## La Guía para el Público General Sobre Enfermedad Mental

Para información acerca de la Guía para el Público General sobre Enfermedad Mental [presione aquí](#). Para solicitar una presentación, contacte a Alexis Katzenbach: [Katzenbachalexis@co.kane.il.us](mailto:Katzenbachalexis@co.kane.il.us)



escuchar música relajante de Navidad y contar algunos chistes para hacer reír unos a otros: <http://bit.ly/2BGony8>

**Comprensión:** Cómo enfocamos nuestra atención, nos comunicamos y aprendemos juntos.\*Los desafíos que podemos enfrentar incluyen tener cuidado de no asumir demasiado. Podemos decidir no confrontar quejas pasadas o actuales con los miembros de la familia, sino dejarlos a un lado con gracia y tratarlos de manera más positiva después de las días de fiesta.

**Regulación:** Cómo establecemos límites y acuerdos sobre cómo tratarnos unos a otros (con respeto, cortésmente y sin prejuicios). Cómo utilizamos el autocontrol y confiamos en que otros se nos unirán para crear unos días de festivo familiares positivas y amorosas.\*Los desafíos pueden ser problemas o problemas que surgen. Con la atención plena (respiraciones profundas o algún tiempo en un espacio donde se puede recoger lo mejor de ti otra vez), puede evitar convertirse en molesto o angustiado, y trabajar por resultados beneficiosos de resolución de problemas. Ayudar a la resiliencia modelo para sus hijos y familiares.

**Kimberly Svevo-Cianci, PhD, Directora Ejecutiva, Changing Children's Worlds Foundation (CCWF) & Fundadora**