

Project Administrator
Gary Steinert
Regional Supt. of Schools

Project Coordinator
Pat Rhodes

Parent Educators
Sue Austin
Sterling Dist.#5

Linda Berentes
East Coloma Dist.#12
Riverdale Dist.#14
Montmorency Dist.#145

Sandy Davis
Rock Falls Dist.#13

Mary Etnyre
Sterling Dist.#5

Deb Jacobs
Sterling Dist.#5

Laura McCullough
Prophetstown-Lyndon-
Tampico Dist.#3
Morrison Dist. #6

Kathy Wolf
Erie Dist.#1

Resource Center Staff

Linda Berentes
Sandy Davis
Laura McCullough
Merrill School

Nadine Appel
Sandy Davis
Deb Jacobs
Wallace Education Center

Resource Centers and Lending Libraries

Prophetstown Elementary
Tampico Elementary
Wallace Education Center
Merrill School

Administered By
Whiteside County Regional
Superintendent's Office

Funded By
State Board of Education
Erie Dist. #1
Prophetstown Dist. #3
Sterling Dist. #5
Morrison Dist. #6
East Coloma Dist. #12
Rock Falls Dist. #13
Riverdale Dist. #14
Montmorency Dist. #145

Whiteside County

PARENTS AS TEACHERS

1001 West 23rd Street
Sterling, IL 61081

Office Phone 625-1495
Library Warm Line 625-6331

A Whiteside County Regional Office of Education Publication

August 2006

From the Coordinator

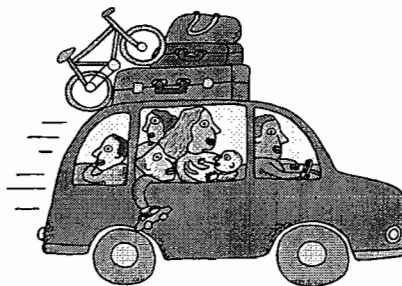
PARK IT WITH A BOOK parent/child activities were well attended in June and July. There were several days we were not able to meet because of rain, but everyone had a good time reading and playing together on the days we did meet. There are no activities scheduled for August.

Your parent educator will be calling you later this month to schedule a visit in September. If you have a change of address or phone number, please call me at 815/625-1495, or your parent educator at home, with that information.

Our toy lending libraries will re-open in September, and parent/child activities will be scheduled in the schools. Please check next month's newsletter for dates, times, and locations.

Enjoy the rest of the summer.

Pat



Prekindergarten Programs

All Whiteside County school districts have preschool programs funded by the Illinois State Board of Education's Early Childhood Block Grant. These prekindergarten programs are available free of charge to those who qualify. If you would like your child to be considered for placement in a class this fall, please call your local school for information.

School Registration

Many local school districts have scheduled registration days in August for those attending kindergarten thru 12th grade this year. This allows the district to plan for classes and make sure your child gets off to a great start on the first day of school. If you have school age children and have not received registration information, please call your school for the dates.

P.A.T. Enrolling Now For Fall

Do you know a family who would like to be a part of Parents As Teachers? If so, now is a good time to tell them about the program. Each fall we have families leave our program because their youngest child is entering kindergarten. This allows the parent educators to enroll new families. You may refer a family by calling Pat at 815/625-1495.

BUILDING BLOCKS

FAMILY ACTIVITY CALENDAR

August 2006

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

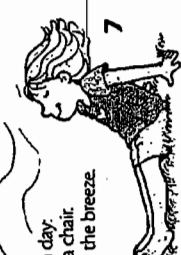
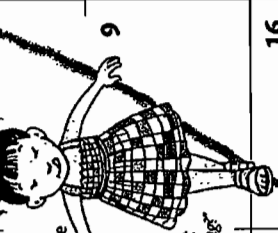

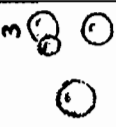

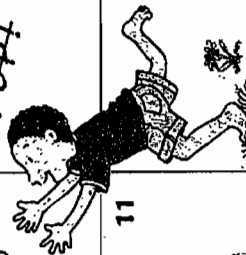
SATURDAY

Compliments of:



www.blocksline.com



<p>LET'S BE QUIET August is a hot month. Do something quiet each day. Read together in a chair. Sit outside and feel the breeze. Play a card game. Do a puzzle. Listen to a story tape. Enjoy a cool drink of water together. Sit together and write the grocery list. Play a board game. Crayon on a long piece of shelf paper. Hang it on your bedroom door. Close your eyes and listen to quiet music. Play with soft dough.</p>	<p>7 </p>	<p>14 </p>	<p>20 </p>	<p>27 REMEMBER LIBRARY STORY TIMES</p>
<p>1 BALANCING ACT Draw a long chalk line on the sidewalk. Start at one end and "walk" the entire line if your child steps off ask "Would you like to start over or just keep going?"</p>	<p>15 NATIONAL WATER MONTH Drink an extra glass of water each day.</p>	<p>16 HOT DAY? Fill your sink with cold water. Add: *Ice cubes *Plastic measuring cups *Sponges/plastic plate *Small strainers/spoons</p>	<p>22</p>	<p>29 FRISBEE TOSS Play catch with a Frisbee or large round plastic lid.</p>
<p>3 </p>	<p>10 CUCUMBER SNACK You'll Need *Cucumbers *Soft cheese *Olives Make *Slice the cucumber. *Sprinkle with salt. *Peel the skin. *Cut a cucumber into thick slices. *Spread each slice with cheese. *Top with an olive. Cool or as you eat your refreshing snack.</p>	<p>18 LOOKING FOR A GOOD SUMMER BOOK? *BEAR PLAY, Miela Ford *BROWN BEAR, BROWN BEAR WHAT DO YOU SEE?, Eric Carle *COME ALONG, DAISY, Jane Simmons *GOOD NIGHT MOON, Margaret Wise Brown *IN THE TALL, TALL GRASS, Denise Fleming *IT'S OK TO BE DIFFERENT, Todd Parr *MOO, MOO BROWN COW, Jacki Wood *OWL BABIES, Martin Waddell *RAINBOW FISH, Marcus Pfister *SUNFLOWER, Miela Ford *TEN NINE EIGHT, Molly Bang *WHERE'S MY TEDDY, Joe Alborough</p>	<p>31 </p>	<p>5 POPY </p>



Discipline: your gift to your child

One of the greatest challenges you face in raising your child is guiding her toward positive behavior. It is also one of the greatest gifts you can give your child. Discipline is the system that you can put in place to teach and guide your child.

Parents often see discipline as the same as punishment, but effective discipline is very different.

DISCIPLINE BEGINS WITH A GOOD RELATIONSHIP

In order for discipline to work, you and your child need to have a positive, loving relationship. Discipline really begins with building that relationship through meeting the needs of your child, and enjoying each other's company. Get to know and accept your child. You will certainly not approve of everything she does, but the foundation for discipline is appreciating and enjoying your child for the person she is.

LIMITS PROVIDE SECURITY AND STABILITY

Children need limits on what they can do to feel safe and to teach them how to behave in different situations. Of course, limits need to be appropriate for your child's age and experience. All parents need support to think about the things they want to teach their child and the limits they will set to do that. Talk to your Parents as Teachers parent educator if you want to discuss setting limits for your child.

CONSISTENCY IS THE KEY

When limits are not consistently enforced, your child can become confused and fail to figure out just what is expected of her. Having the same limits and enforcing them consistently makes it easier on your child, and easier on you.

PARENTS CAN BE FIRM AND FAIR

Children can really push your buttons! One of the most effective things you can do to enforce limits is to control your anger. When your child sees you out of control she can feel insecure. She also receives a negative model for her own behavior. Deal with disobedience in a calm but firm manner. Let the consequence, not your emotions, be the deterrent for your child's misbehavior in the future. The long term goal of

discipline is to help your child develop self-control and responsibility for her own behavior, not just the ability to respond to anger, punishment, or someone else's emotion.

KEEP YOUR CHILD SAFE

If punishment is necessary, don't do it when you are angry. Put the child in a safe place and calm down. Yelling and physical punishment are destructive to your child. Don't let anyone near your child who is violent or out of control. After punishment or a disagreement, reconnect with your child. Help her realize it was her behavior you disapproved of, not her. Tell her you love her and hug her if she feels like it. ❖

HELPFUL TIPS FOR TEACHING DISCIPLINE

THE GOAL OF DISCIPLINE AND GUIDANCE is helping children develop their own sense of morality and personal responsibility. Here are some tips as you go about this important job:

- ♦ **Concentrate on the positive.** State what you want your child to do, not what she should not do.
- ♦ **Catch your child being good.** Notice good behavior more than you do misbehavior.
- ♦ **Decide on limits and family rules.**
- ♦ **Explain limits and rules in advance.** Give the reason for the rule.
- ♦ **Repeat, repeat, repeat!** Reinforce limits verbally for your child.
- ♦ **Teach by example.** Your controlled, considerate behavior will teach more than your words.
- ♦ **Acknowledge your child's feelings.** She might not like a limit and can say so, but she still must follow it.
- ♦ **Expect your child to do well, not to misbehave.**



Disciplina: Un regalo para su hijo

Uno de los desafíos más grandes que usted enfrenta al criar a su hijo es guiarlo hacia una conducta positiva. Es también uno de los regalos más grandes que puede darle a su hijo. La disciplina es el sistema que puede establecer para enseñar y guiar a su hijo. A menudo los padres creen que la disciplina es lo mismo que el castigo, pero la disciplina eficaz es algo muy diferente.

LA DISCIPLINA COMIENZA CON UNA BUENA RELACIÓN

Para que la disciplina funcione, usted y su hijo deben tener una relación positiva y cariñosa. La disciplina comienza realmente al construir esa relación cuando usted satisface las necesidades de su hijo y ambos disfrutan de la compañía del otro. Dedique tiempo a conocer a su hijo y acéptelo. Sin duda no aprobará todo lo que su hijo hace, pero la base de la disciplina es apreciar y disfrutar a su hijo aceptándolo como la persona que es.

LOS LÍMITES PROPORCIONAN SEGURIDAD Y ESTABILIDAD

Los niños necesitan límites acerca de lo que pueden hacer para sentirse seguros y para enseñarles cómo deben comportarse en diferentes situaciones. Por supuesto, los límites deben ser adecuados a la edad y experiencia de su hijo. Todos los padres necesitan apoyo para pensar sobre las cosas que desean enseñarle a su hijo y los límites que establecerán para lograr esos fines. Hable con su educador de padres de Parents as Teachers si necesita ayuda para establecer los límites adecuados para su hijo.

LA CONSTANCIA ES CLAVE

Cuando no se hacen cumplir los límites con constancia, su hijo puede sentirse confundido y no saber realmente qué es lo que se espera de él. Establecer siempre los mismos límites y hacerlos cumplir constantemente hace que sea más fácil para su hijo y para usted.

LOS PADRES PUEDEN SER FIRMES Y JUSTOS

Los niños conocen todas las técnicas para ponerlo a prueba. Una de las cosas más eficaces que puede hacer para hacer cumplir los límites es controlar su enojo. Si su hijo ve que usted está fuera de control, puede sentirse inseguro. También recibe un ejemplo negativo para aplicar a su propia conducta. Lidie con la desobediencia en forma calmada pero firme. Deje que la consecuencia, no sus emociones, sea el factor que evite que su

hijo se comporte mal en el futuro. El objetivo a largo plazo de la disciplina es ayudar a su hijo a desarrollar el autocontrol y a ser responsable por su propia conducta, no solamente la capacidad de responder al enojo, los castigos o las emociones de otra persona.

MANTENGA A SU HIJO SEGURO

Si es necesario castigar al niño, no lo haga cuando usted esté enojado. Lleve a su hijo a un lugar seguro y cálmese. Los gritos y el castigo físico son destructivos para su hijo. No deje que nadie violento o fuera de control se acerque a su hijo. Después del castigo o del desacuerdo, vuelva a establecer un buen vínculo con su hijo. Ayúdelo a darse cuenta que usted desapruueba su conducta, pero no a él. Dígale que lo quiere y abrácelo si él lo desea.

CONSEJOS ÚTILES PARA ENSEÑAR DISCIPLINA

El objetivo de la disciplina y la orientación es ayudar a los niños a desarrollar su propio sentido de moralidad y de responsabilidad personal. A continuación presentamos algunos consejos a tener en cuenta al llevar a cabo esta importante tarea:

- **Enfatice lo positivo.** Dígale a su hijo lo que quiere que haga, no lo que no debe hacer.
- **Sorprenda a su hijo cuando se está comportando bien.** Fijese en la buena conducta más que en la mala conducta.
- **Decida los límites y las reglas que se aplicarán en la familia.**
- **Explique los límites y las reglas con anticipación.** Explíquele el motivo de la regla.
- **¡Repita, repita, repita!** Refuerce oralmente los límites para su hijo.
- **Enseñe con su ejemplo.** Su conducta controlada y considerada enseñarán más que sus palabras.
- **Reconozca los sentimientos de su hijo.** Quizás no le guste un límite y está bien que lo diga, pero igual debe obedecerlo.
- **Espere que su hijo se comporte bien, no mal.**

SIDS: Back to Sleep



Losing a baby to Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) is a tragedy that grieves parents, family members, friends, and others who care for the child. The good news is that all of those who provide care for an infant can help reduce the risk.

★ What is SIDS?

Sudden Infant Death Syndrome is the cause given when an infant dies suddenly and no other cause can be found. SIDS is also known as crib death. Fortunately, SIDS is rare. In 2002, about one out of 2000 infants born in the United States died of SIDS before their first birthday. Approximately 20% of SIDS deaths occur in child care settings.

★ Are some infants at greater risk of SIDS?

SIDS is more common in boys and in children of African American or American Indian heritage. SIDS is also more common during the colder months. Babies who are premature or of low birth weight, or who are exposed to passive smoke after birth, are at higher risk. Also, babies are at greater risk when their mothers are under the age of 20, smoke during pregnancy, or have little or no prenatal care.

★ What can we do to lower the risk?

- Obtain early, regular prenatal care. Good prenatal care reduces such risk factors as the baby being born early or having a low birth weight.
- Always put babies to sleep on their backs, not their stomachs. An exception should be made if a doctor recommends other positions because of a baby's medical condition. As well as a decrease in the risk of SIDS, recent research shows a decrease in the number of fevers, stuffy noses, and ear infections in babies who sleep on their backs. No increase in choking from back sleeping was found.
- Avoid exposing a baby to smoke. Do not smoke during pregnancy, and do not smoke around a baby.
- Make the baby's crib as safe as you can. Check with the Consumer Product Safety Commission before using an old crib. A baby should not share a bed with other children. The mattress should be firm, with no pillows, quilts, or soft toys. Keep blankets and other coverings away from the baby's mouth and nose. A baby should be warm, but not overheated.
- Consider offering a pacifier at naptime and bedtime during the first year. Recent research indicates a possible link between the bedtime use of a pacifier and a lower risk of SIDS.
- Do not depend on home monitors to reduce SIDS unless advised by a doctor. Recent research found no evidence that home monitoring decreases the risk of SIDS.

★ For related Web resources, see "SIDS: Back to Sleep" at <http://illinoisearlylearning.org/tips.htm>.

The opinions, resources, and referrals provided in this Tip Sheet are intended for information purposes only and should not be considered or used as a substitute for medical advice, diagnosis, or treatment. We advise parents to seek the advice of a physician or other qualified health care provider with questions regarding their child's health or medical conditions.



29 Children's Research Center
81 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-278-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@niuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante



La pérdida de un bebé a causa del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) es una tragedia que aflige a los padres y madres, familiares, amistades y otras personas que cuidaban al niño. Pero, por otro lado, cada persona que cuida a un bebé puede ayudar a reducir el riesgo.

★ ¿Qué es el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante?

Este síndrome es la causa que se considera cuando un bebé muere repentinamente y sin otra causa aparente. El SMSL también se conoce como 'muerte de cuna'. Afortunadamente, el SMSL es muy raro. En el 2002, aproximadamente uno de cada 2.000 niños nacidos en los Estados Unidos murió de SMSL antes de cumplir un año de edad. El 20%, más o menos, de las muertes de SMSL ocurren en guarderías.

★ ¿Algunos niños corren un mayor riesgo de SMSL?

El SMSL es más común en los niños varones y en niños y niñas de herencia africano-americana o amerindia. El SMSL también es más común durante los meses del tiempo frío. Los bebés que nacen prematuramente, que tienen un peso bajo al nacer, o que están expuestos al humo pasivo de tabaco después del nacimiento corren un riesgo mayor, además de aquellos bebés cuyas madres son menores de 20 años de edad, fuman durante el embarazo o tienen poco o ningún cuidado médico prenatal.

★ ¿Qué podemos hacer para reducir el riesgo?

- Obtenga cuidado médico prenatal en forma regular, lo más temprano posible. El buen cuidado médico antes del nacimiento reduce factores de riesgo como el nacimiento prematuro o que el bebé tenga un peso bajo al nacer.
- Siempre acueste a los bebés boca arriba, no boca abajo, cuando están durmiendo. Es posible hacer una excepción si un médico recomienda otras posiciones debido a alguna condición médica de un bebé. Además de una reducción del riesgo del SMSL, la investigación reciente demuestra una reducción del número de fiebres, congestión nasal e infecciones del oído en el caso de bebés que duermen boca arriba. No se halló ningún aumento en el riesgo de atragantarse al dormir boca arriba.
- Evite exponer el bebé al humo del tabaco. No fume durante el embarazo, y no fume en presencia de un bebé.
- Haga la cuna del bebé lo más segura posible. Busque información en la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor antes de usar una cuna vieja. Un bebé no debería compartir una cama con otros niños. El colchón debe ser firme, sin almohadas, cobijas ni juguetes suaves. Mantenga las mantas y otras cobijas lejos de la boca y la nariz del bebé. Este debería estar calentito pero no demasiado caliente.
- Considere ofrecer un chupete para dormir durante el primer año de vida del bebé. La investigación reciente indica una relación posible entre el uso de un chupete a la hora de dormir y un riesgo reducido del SMSL.
- No dependa de los sistemas de vigilancia del hogar para reducir el SMSL a menos que su médico le aconseje que lo haga. Investigaciones recientes no hallaron ninguna evidencia de que los aparatos de vigilancia del hogar redujeran el riesgo del SMSL.

Las opiniones, recursos y referencias presentadas en esta Página de consejos se ofrecen solamente para propósitos de información y no deben considerarse ni usarse como sustituto del consejo médico, el diagnóstico o el tratamiento. Aconsejamos a los padres que obtengan consejo de un médico u otro proveedor calificado de atención médica si tienen preguntas acerca de la salud o las condiciones médicas de su hijo.

English Title: SIDS: Back to Sleep



29 Children's Research Center
61 Gerdy Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Teléfono: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Gratis: 877-278-3227 (Voz/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>

Sterling Municipal Symphony Band

Concert in the Park
each Wednesday evening
7:30 p.m.

beginning June 7

Grandon Civic Center
across from the Sterling Post Office

Bring the family and a blanket and
enjoy the glorious music.

FREE admission



Gary J. Steinert
Regional Superintendent of Schools
Whiteside County ROE
1001 West 23rd Street
Sterling IL 61081

Nonprofit Organization
U.S. Postage
Paid
Morrison, IL 61270
Permit No. 93

