

Making A Difference... together



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

Summer Fun and Stress

Summer is a great season to enjoy things like vacationing, swimming, and visiting with family. For adults who are teachers and student this is what they dreamed of for 180 days. For young children through teens it may mean pure play time, later bedtimes, summer jobs, or relaxation. However, some of these "FUN" moments may not be so "fun".

For parents it may mean changes in day care to day camps, the need for extra supervision or finding time to relax with your children. Parents with young adults going off to college may experience many different emotions and feelings leading up to your separation.

The lack of structure for children, adolescents and teens can be difficult to navigate. Some young people crave the structure and stability of school. The change in structure may create anxiety or irritability. Other changes can also create stress, such as, changes in care providers, meeting new peers at camps and visiting with other relatives who have different expectations, or simply being away from home. Too often as adults we expect our children to have the kind of "FUN" we experienced. This is not a realistic expectation, times and experiences have changed.

Tips for creating less anxiety, more comfort, and "FUN"

- Talk with your young ones ahead of time to prepare them for what their days and weeks may look like
- Set clear expectations for each child
- Check in to see what types of questions or worries they may be feeling
- Some are in need of written or visual schedules
- Some schedules may need to be mapped out hour by hour
- Have planned time separate for children and adults
- Maybe you want to make each moment count with your child

Plan for "FUN" and prepare for a Happy Summer!

Julie O'Neal, Clinical Director, TriCity Family Services

Info Corner

See more at: <https://www.tricityfamilyservices.org/>

Layperson Guide to Mental Illness

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

To request a presentation, contact: Alexis Slivka: slivkaalexis@countyofkane.org



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

Diversión en el Verano y el Estrés

El verano es una gran temporada para disfrutar de cosas como vacaciones, natación y visitas con la familia. Para los adultos que son maestros y para los estudiantes este momento es lo que han estado soñando durante 180 días. Para los niños pequeños y hasta los adolescentes puede significar tiempo de juego, irse a dormir más tarde en la noche, los trabajos de verano, o un tiempo de relajación. Sin embargo, algunos de estos momentos de "DIVERSIÓN" pueden no ser tan "divertidos".

Para los padres puede significar cambiar la guardería por los campamentos de verano, la necesidad de supervisión adicional para los niños o encontrar tiempo para relajarse con sus hijos. Los padres con adultos jóvenes que se preparan para irse a la universidad pueden experimentar muchas emociones y sentimientos diferentes previos a la separación.

La falta de estructura para niños y adolescentes puede ser algo difícil de navegar. Algunos jóvenes anhelan la estructura y la estabilidad de la escuela. El cambio en la estructura puede crear ansiedad o irritabilidad. Otros cambios también pueden producir estrés, como los cambios en los proveedores de cuidado, encontrar nuevos compañeros en los campamentos de verano y visitar a otros familiares que tienen expectativas diferentes, o simplemente el hecho de estar lejos de casa.

Muy a menudo como adultos, esperamos que nuestros hijos tengan el tipo de "DIVERSIÓN" que nosotros experimentamos a su edad. Esto no es una expectativa realista, los tiempos y las experiencias han cambiado.

Consejos para crear menos ansiedad, más comodidad y "DIVERSIÓN":

- Habla con sus hijos con anticipación para prepararlos para lo que sus días y semanas serán durante el verano
- Establezca expectativas claras para cada niño
- Verifique las inquietudes o preocupaciones que puedan estar sintiendo
- Algunos niños tienen la necesidad de visualizar los horarios o tenerlos por escrito
- Algunos horarios necesitan ser trazados y explicados hora por hora
- Tenga planeado un tiempo reservado para niños y adultos
- Asegúrese de que cada momento con su hijo cuente

¡Planee para la "DIVERSIÓN" y prepárese para un verano feliz!

Julie O'Neal, Director Clínico, TriCity Family Services

Esquina de la información

Para más información ingrese aquí:

<https://www.tricityfamilyservices.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 Slivka: slivkaalexis@countyofkane.org