AOK Network of NWIL

ALL OUR KIDS EARLY CHILDHOOD NETWORKS

Celebrating 25 Years!

Child Mental Health Matters

(Ages 0-8)

A Quick Guide for Parents & Caregivers

Birth - 1 Year

- Bonding is key - Hold, cuddle, & talk to your baby often.
- Respond to facial expressions and coos.
- Keep routines Predictable

1-3 Years

- Talk & Listen - Name emotions: "You're sad," "You're happy!"
- Be patient with tantrums - they're normal
- Encourage play - it's how toddlers learn

4-5 Years

- Teach sharing & turn-taking
- Help name big feelings like frustration or fear.
- Read books about emotions & social skills

6-8 Years

- Encourage calm-down strategies (deep breaths, drawing)
- Promote self-esteem - praise effort, not just results
- Watch for changes in mood, behavior, or school performance

Red Flags to Watch For

- Extreme aggression or withdrawal
- Trouble sleeping or frequent nightmares
- Regression (e.g., bedwetting, baby talk)
- Difficulty making friends
- Persistent sadness or anxiety

Support Tips

- Stay calm & consistent
- Let them talk, even if it's hard
- Don't hesitate to reach out to pediatricians or child therapists

Strong minds grow with love, patience, and connection

Resource Directories

Stephenson County | Carroll County | Jo Daviess County

Pamela Williams
AOK Network Coordinator
pamwilliams@stephensoncountyil.gov
815-599-8432

mental Health Matters

Bekah Randecker
Family Engagement Specialist
rrandecker@stephensoncountyil.gov
815-599-8435

AOK Network of NWIL

ALL OUR KIDS EARLY CHILDHOOD NETWORKS

Celebrating 25 Years!

La salud mental infantil es importante

(Edades 0-8)

Una guía rápida para padres y cuidadores

Nacimiento - 1 año

- El vínculo es clave: sostenga, abráce y háblele a su bebé con frecuencia.
- Responder a las expresiones faciales y arrullos.
- Mantenga las rutinas predecibles

1-3 años

- Habla y escucha: nombra las emociones: "¡Estás triste!", "¡Estás feliz!".
- Ten paciencia con las rabietas, son normales.
- Fomenta el juego: así es como aprenden los niños pequeños.

4-5 años

- Enseñe a compartir y a tomar turnos.
- Ayude a nombrar sentimientos fuertes como la frustración o el miedo.
- Lea libros sobre emociones y habilidades sociales.

6-8 años

- Fomentar estrategias de calma (respiraciones profundas, dibujos)
- Promover la autoestima: elogiar el esfuerzo, no solo los resultados.
- Observar los cambios en el estado de ánimo, el comportamiento o el rendimiento escolar.

Banderas rojas a tener en cuenta

- Agresión extrema o retraimiento
- Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes
- Regresión (por ejemplo, enuresis, lenguaje infantil)
- Dificultad para hacer amigos
- Tristeza o ansiedad persistente

Consejos de soporte

- Mantén la calma y sé constante
- Déjalos hablar, aunque sea difícil
- No dudes en contactar con pediatras o terapeutas infantiles.

Las mentes fuertes crecen con amor, paciencia y conexión.

Directorios de recursos

Condado de Stephenson

Condado de Carroll

Condado de Jo Daviess

Pamela Williams
Coordinadora de la red AOK
pamwilliams@stephensoncountyil.gov
815-599-8432

Mental Health Matters

Bekah Randecker
Especialista en participación familiar
rrandecker@stephensoncountyil.gov
815-599-8435