

OPT Parent Newsletter

Seleccione aquí para **Español**



Young Horizons
Child Development Centers
Long Beach, CA
www.younghorizons.org
October 2018

OPT News

Congratulations to our newly elected OPT Board! Thank you to all the parents who volunteered and ran for the various offices. We invite you to remain connected and continue to support your center.

Our 2018-2019 OPT board members are:

President: Sonnoya Meloncon **Vice Pres:** Jackie Gonzalez
Secretary: Marlen Perez **Treasurer:** Jackie Gonzalez

Site Representatives:

Central Pacific: Felicia Castro Grisham: Sonia Garcia
Kohn Center: Selina Cruz Ludloff: Blanca Plancarte
North Pacific: Amber Pimentel

Our first OPT Board meeting will be on Wednesday, October 10th at our Kohn Center Library from 5:00-6:00 pm.

We are excited about our upcoming events this month. Our centers will have a guest presenter for the children, Jorge Quinteros from Western Dental on Oral Care & Nutrition. Central Pacific will have a Parent Workshop on the 16th from 2:30-3:00 pm on Nutrition and Health presented by Mei-Jyh Wang, Registered Dietician.

Special events also include Family Fun Days (check your calendar), the Great Shakeout on 10/18 at 10:18 am and Jumpstart Read for the Record on October 25th. This year's book is *Maybe Something Beautiful* by F. Isabel Campoy and Theresa Howell, illustrated by Rafael Lopez. We hope you can join us and come out to read to the children in your child's classroom.

Also coming up this month, our Midland Catalog Fund-raiser will be taking place from the 1st to the 15th. Please help us support the OPT as we raise funds for field trips and other activities. Thank you in advance.

Sarah Soriano for Dinora Navarro
Administrative Assistant/OPT Coordinator
dnavarro@younghorizons.org
(562) 437-8991 ext. 14

Cooking Experience: 10/09/18
Children will make Pumpkin Pie Protein Smoothies in their classroom.



PLEASE FOLLOW/REVIEW US ON SOCIAL MEDIA

Monthly Theme: Health/Safety & Nutrition

Health, Safety & Nutrition includes many components. Children will learn the importance of hygiene—hand washing, learning about germs, brushing teeth, as well as sun safety—learning how to protect themselves from the sun.

Another important topic they will learn is Fire Prevention. Children will learn what to do when there is a fire or earthquake, how to “Stop, Drop & Roll,” about 911, and firefighters’ role in fire safety. Children will also learn about smoke alarms and fire extinguishers, and we want parents to be informed too (see article on reverse)!

Healthy Eating Habits will be introduced with “My Plate” the replacement of the “food pyramid.” Children will explore what foods are healthy and what foods are unhealthy. It is also important to be aware of when you feel hungry or full and only eat when hungry.

Physical Fitness/Exercise is a very important component of being healthy. Children will learn through gross motor games, quiet and calming exercises, and stretching to keep muscles flexible. Physical fitness is important to our overall health.

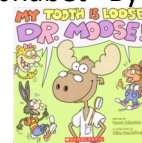
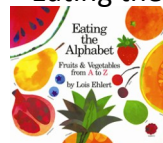
This month we recommend the following books to extend classroom learning:

“My Tooth is Loose, Dr. Moose” By: Teresa Johnston

“Keeping it Clean” By: Liz Gogerly

“Fire Safety” By: Sue Barraclough

“Eating the Alphabet” By: Lois Ehlert



Need Resources?

If you need any type of social service resource or recommendation, please let us know. You can talk to your site supervisor, Family Services Specialist or your child's teacher to receive any assistance you may need.

remind

Sign up today! Be notified and stay up to date of all information for your specific center. Text **81010** to:

Central Pacific: @yhcentral Grisham Center: @yhgrisham
Kohn Center: @yhkohn Ludloff Center: @yhludloff
North Pacific: @yhnorth Young Horizons: @yhorizons

Safety Messages about Smoke Alarms

Smoke alarms are a key part of a home fire escape plan. When there is a fire, smoke spreads fast. Working smoke alarms give you early warning so you can get outside quickly.

- A closed door may slow the spread of smoke, heat and fire. Install smoke alarms in every sleeping room and outside each separate sleeping area. Install alarms on every level of the home. Install alarms in the basement. Smoke alarms should be interconnected. When one sounds, they all sound.
- Large homes may need extra smoke alarms.
- It is best to use interconnected smoke alarms. When one smoke alarm sounds they all sound.
- Test all smoke alarms at least once a month. Press the test button to be sure the alarm is working.
- Today's smoke alarms will be more technologically advanced to respond to a multitude of fire conditions, yet mitigate false alarms.
- A smoke alarm should be on the ceiling or high on a wall. Keep smoke alarms away from the kitchen to reduce false alarms. They should be at least 10 feet (3 meters) from the stove. People who are hard-of-hearing or deaf can use special alarms. These alarms have strobe lights and bed shakers.
- Replace all smoke alarms when they are 10 years old.
- Smoke alarms are an important part of a home fire escape plan.

Plan your escape

- Your ability to get out of your house during a fire depends on advance warning from smoke alarms and advance planning.
- Get everyone in your household together and make a home escape plan. Walk through your home and look for two ways out of every room.
- Make sure escape routes are clear of debris and doors and windows open easily. Windows with security bars or grills should have an emergency release device.
- Plan an outside meeting place where everyone will meet once they have escaped. A good meeting place is something permanent, like a tree, light pole, or mailbox a safe distance in front of the home.
- If there are infants, older adults, family members with mobility limitations or children who do not wake to the sound of the smoke alarm, make sure that someone is assigned to assist them in the event of an emergency.
- If the smoke alarm sounds, get outside and stay outside. Respond quickly – get up and go, remember to know two ways out of every room, get yourself outside quickly, and go to your outside meeting place with your family.

<https://www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Smoke-alarms/Safety-messages-about-smoke-alarms>

Last Month at Young Horizons



Our centers held their Open Houses last month. Thank you to all the parents who came out to learn and participated in the activities their teachers planned.



Children tasted different types of apples and then made Apple-sauce. The results were a hit!

REMINDER

We do not celebrate Halloween at our centers. Instead, we will have either Crazy Hair Day or Mismatched Day. Please do not dress your child in any costume or bring candy. If you would like to bring a healthy snack, it must be store-bought and individually wrapped. Please refer to the memo that was sent to the centers for all parents.

DATES TO REMEMBER:

- 10/1-15 Midland Catalog Fundraiser-help raise funds for the OPT
- 10/18 The Great Shakeout at 10:18 a.m.
- 10/25 Read for the Record-please come read to the children!

CIVIL RIGHTS STATEMENT

Discrimination Complaint Form, AD-3027, found online at http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, or at any USDA office or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by: mail: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g., Braille, large print, audiotope, American Sign Language, etc.) should contact the responsible State or local Agency that administers the program or USDA's TARGET Center at (202) 720-2600(voice and TTY) or contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information is available in languages other than English. To file a complaint alleging discrimination, complete the USDA Program Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410 fax: (202) 690-7442; or email: program.intake@usda.gov. This institution is an equal opportunity provider.

Boletín de la Organización de Padres y Maestros



Young Horizons
Child Development Centers
Long Beach, CA
www.younghorizons.org
October 2018

Noticias

Felicidades a nuestra recién elegida Mesa Directiva de la OPT! Gracias a todos los padres que estuvieron dispuestos a correr para los diferentes puestos. Les invitamos a permanecer conectados y continuar apoyando al centro.

Nuestra Mesa Directiva del 2018-2019 OPT son:

Presidente: Sonnoya Meloncon **Vice Pres:** Jackie Gonzalez

Secretaria: Marlen Perez **Tesorera:** Jackie Gonzalez

Representantes de Centro:

Central Pacific: Felicia Castro

Grisham: Sonia Garcia

Centro Kohn: Selina Cruz

Ludloff: Blanca Plancarte

North Pacific: Amber Pimentel

Nuestra primera junta de la mesa directiva será miércoles, 10 de octubre en la Biblioteca del Centro Kohn de 5:00-6:00 pm.

Estamos entusiasmados con los próximos eventos de este mes. Nuestros centros tendrán un presentador invitado para los niños, Jorge Quinteros de Western Dental sobre Cuidado Oral & Nutrición. Central Pacific tendrá un taller para padres el día 16 de 2:30-3:00 p.m. sobre Nutrición y Salud presentado por Mei-Jyh Wang, Dietista Registrada.

Los eventos especiales también incluyen Family Fun Days (consulte su calendario), Great Shakeout el 10/18 a las 10:18 a.m. y Jumpstart Read for the Record el 25 de octubre. El libro de este año es *Quizás Algo Hermoso* por F. Isabel Campoy y Theresa Howell, ilustrado por Rafael López. Esperamos que pueda unirse a nosotros y salir a leerles a los niños en el salón de su hijo.

También este mes, nuestro pro-fondo de Midland Catalog será del 1 al 15 de octubre. Ayúdenos a apoyar el OPT a medida que recaudamos fondos para excursiones y otras actividades. Gracias de antemano.

Sarah Soriano de parte de Dinora Navarro

Asistente Administrativa/Coordinadora de la OPT

dnavarro@younghorizons.org

(562) 437-8991 ext. 14

Experiencia de la Cocina 10/09/18

Los niños harán Licuados de Proteína de Calabaza en su salón.



SIGANOS/EVALUEENOS EN LAS REDES SOCIALES

Tema Mensual: Salud/Seguridad y Nutrición

Salud, seguridad y nutrición incluye muchos componentes. Los niños aprenderán la importancia de la higiene, el lavarse las manos, sobre los gérmenes, cepillarse los dientes y aprenderán a protegerse del sol.

Otro tema importante que aprenderá es la prevención de incendios. Los niños aprenderán qué hacer cuando hay un incendio o un terremoto, cómo "Parar, tirar y rodar," sobre el 911, y la importancia de los bomberos en la seguridad contra incendios. Los niños también aprenderán sobre detectores de humo y extintores de incendios, y también queremos que los padres estén informados (ver el artículo al reverso).

Los Hábitos Alimentarios Saludables se introducirán con "Mi plato," el reemplazo de la "pirámide alimenticia." Los niños explorarán qué alimentos son saludables y qué alimentos no son saludables. También es importante saber cuándo sienten hambre o satisfecho y solo comer cuando tienen hambre. Aptitud Física/El ejercicio es un componente muy importante de la salud. Los niños aprenderán a través de juegos activos, ejercicios tranquilos y calmantes y estiramientos para mantener los músculos flexibles. La buena forma física es importante para nuestra salud en general.

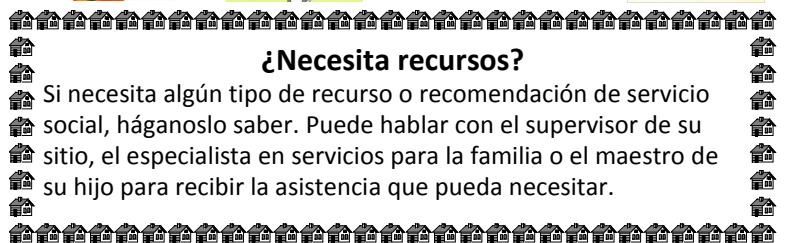
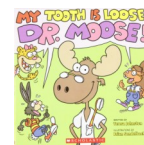
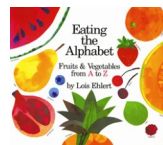
Este mes recomendamos los siguientes libros:

"My Tooth is Loose, Dr. Moose" By: Teresa Johnston

"Keeping it Clean" By: Liz Gogerly

"Fire Safety" By: Sue Barraclough

"Eating the Alphabet" By: Lois Ehlert



¿Necesita recursos?

Si necesita algún tipo de recurso o recomendación de servicio social, háganoslo saber. Puede hablar con el supervisor de su sitio, el especialista en servicios para la familia o el maestro de su hijo para recibir la asistencia que pueda necesitar.



¡Regístrese hoy! Reciba notificaciones y este al día con toda la información de su centro específico. Texto **81010** a:

Central Pacific: **@yhcentral**

Grisham Center: **@yhgrisham**

Kohn Center: **@yhkohn**

Ludloff Center: **@yhludloff**

North Pacific: **@yhnorth**

Young Horizons: **@yhorizons**

Mensajes de Seguridad Sobre los Detectores de Humo

Las alarmas de humo son una parte clave de un plan de escape de incendios en el hogar. Cuando hay un incendio, el humo se propaga rápidamente. Las alarmas de humo que funcionan le dan una advertencia temprana para que pueda salir rápidamente.

- Una puerta cerrada puede disminuir la propagación del humo, el calor y el fuego. Instale detectores de humo en cada habitación y fuera de cada área para dormir. Instale alarmas en cada nivel de la casa. Instale alarmas en el sótano. Las alarmas de humo deben estar interconectadas. Cuando uno suena, todos suenan.
- Las casas grandes pueden necesitar más alarmas de humo.
- Lo mejor es usar alarmas de humo interconectadas. Cuando suena una alarma de humo, todos suenan.
- Pruebe todas las alarmas de humo al menos una vez al mes. Presione el botón de prueba para asegurarse de que la alarma esté funcionando.
- Las alarmas de humo de hoy serán más avanzadas tecnológicamente para responder a una multitud de condiciones de incendio y mitigar las falsas alarmas.
- Una alarma de humo debe estar en el techo o en lo alto de una pared. Mantenga las alarmas de humo lejos de la cocina para reducir las falsas alarmas. Deben estar al menos a 10 pies (3 metros) de la estufa. Las personas con dificultades auditivas o sordas pueden usar alarmas especiales. Estas alarmas tienen luces estroboscópicas y agitadores de cama.
- Reemplace todas las alarmas de humo cuando tengan 10 años.
- Las alarmas de humo son una parte importante del plan de escape de un incendio en el hogar.

Planee Su Escape

- Su capacidad para salir de su casa durante un incendio depende de la advertencia previa de las alarmas de humo y la planificación anticipada.
- Reúna a todos en su hogar y haga un plan de escape para el hogar. Camina por tu casa y busca dos formas de salir de cada habitación.
- Asegúrese de que las rutas de escape estén libres de escombros y que las puertas y ventanas se abran fácilmente. Windows con barras de seguridad o parrillas debe tener un dispositivo de liberación de emergencia.
- Planifique un lugar de reunión al aire libre donde todos se encontrarán una vez que hayan escapado. Un buen lugar de encuentro es algo permanente, como un árbol, un poste de luz o un buzón a una distancia segura en frente de la casa.
- Si hay infantes, adultos mayores, miembros de la familia con limitaciones de movilidad o niños que no se despiertan al sonido de la alarma de humo, asegúrese de que alguien esté asignado para ayudarlos en caso de una emergencia.
- Si suena la alarma de humo, sal afuera y quédate afuera. Responda rápidamente: levántese y vaya, recuerde conocer dos formas de salir de cada habitación, salga rápidamente y vaya a su lugar de reunión con su familia.
- <https://www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Smoke-alarms/Safety-messages-about-smoke-alarms>

El Mes Pasado en Young Horizons



Nuestro Centros tuvieron su Centro Abierto el mes pasado. Gracias a todos los padres que asistieron para aprender y participaron en las actividades que prepararon las maestras.



Los niños probaron diferentes clases de manzanas y hicieron puree de manzana. Los resultados fueron un "hit!"

RECORDATORIO

No celebramos Halloween en los centros. En su lugar, tendremos días de Pelo Loco o Ropa Despareja. Por favor no vista a su niño en disfraz y no traiga dulces. Si desea traer una merienda saludable, debe ser de tienda y envuelta individualmente. Favor de referirse a la carta para padres que se envió a los centros.

FECHAS PARA RECORDAR:

- 10/1-15 Pro-Fondo del Catalogo Midland-ayúdenos a recaudar fondos para la OPT.
- 10/18 El Gran Temblor a las 10:18 a.m.
- 10/25 Leer Para el Record-por favor venga y lea a los niños!

DECLARACION DE DERECHOS CIVILES

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; fax: (202) 690-7442; o correo electrónico: program_intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades