

OPT Parent Newsletter



Young Horizons
Child Development Centers
Long Beach, CA
www.younghorizons.org
March 2019

OPT News

Hello everyone, we would like to start by thanking all of you that have been working hard selling chocolates for our fundraiser. From the preliminary numbers, it looks like we did a great job! We should be able to cover all the expenses for the fieldtrips. Thank you!

The board has decided to do a popcorn fundraiser to cover expenses for the activities coming up for the rest of the year, including our annual family picnic in June. This fundraiser will take place in April. Once again we thank you for all your support.

February was a very busy month for our children. They learned about all the types of transportation. They created friendship cards for their friends. They made fresh squeezed orange juice and learned how to properly brush their teeth. We also had Asthma parent workshops at all the centers. The fire department visited us and they showed the children what to do in case of a fire. They had an awesome time!

Dinora Navarro

Administrative Assistant/OPT Coordinator
dnavarro@younghorizons.org
(562) 437-8991 ext. 14

Monthly Theme: Growing Things

The monthly theme for the month of March is "Growing Things." The children will learn about plants, animals and themselves. They will be discovering the growth cycles of flowers, animals and humans, their similarities and their differences. They will understand what they all need in order to grow, be healthy and thrive.

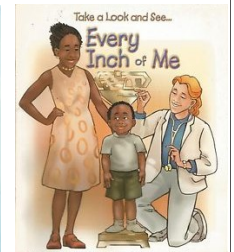
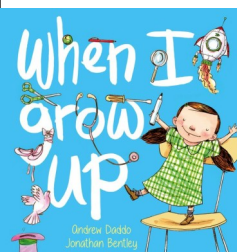
The children will understand that plants are living things. They will discover what a garden consists of: plants, trees, shrubs, flowers, etc. They will learn about the importance of caring for plants and how to maintain them. They will get to know about the different kinds of gardening tools and about how important water, sunlight and soil is for the plants to grow. The children will also learn about animals and will identify the different stages of their development. They will learn about themselves and the importance of taking care of their bodies to promote good health.

March will be a busy month! The children will be planting seeds and create a story about the plant or flower life cycle. They will share baby pictures and will discuss how they have changed and remained the same by using a growth chart. They will create footprints to see what size their foot is. Also, new songs about babies and adult animals will be introduced. Sing along with your child!

Remember to talk about what your child learned during the day, take them to the park and talk about the plants, or, if you have one, enjoy your own garden with them.

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

"When I Grow Up" by Andrew Daddo and Jonathan Bentley
"The Wonderful Things You Will Be" by Emily Winfield Martin
"Every Inch of Me" by Wyeth Lederle



Next OPT Board Meeting
Wednesday, March 13, 2019
5:00-6:00, Kohn Center Library



REMEMBER to Spring Forward!
Daylight Savings Time Begins 03/10/19!



Cooking Experience 03/12/19
Vegetable tasting
and making soup

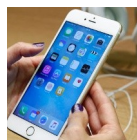


Ready Rosie

Have you signed up?
Ask your teacher
how today!

For Families with Monthly Fees

Payments can be made over the phone
with a credit/debit card M-F, 8am-5pm
(562) 437-8991



10 Ways to Love the One You're With

Let's remind ourselves of one thing we know for certain about child development. **Children who feel loved and cherished, thrive.** That doesn't mean children who ARE loved. Plenty of children whose parents love them don't thrive. **The children who thrive are the ones who FEEL loved, accepted and cherished for exactly who they are.** The hard work for us as parents is accepting who our child is, including the things we wish we could change – and cherishing him or her for being that person, even while guiding their behavior. No, it's not impossible. Here's how.

1. Take time to delight in your child. The most important factor in your child's development may well be your delight in him. Be sure you tell your child daily how lucky you are that you get to be his parent, and that you could never love anyone else more than you love him.

2. Really notice your child -- aloud -- so she feels seen: *"You've been working for a long time on that tower."* *"You love being in the water."* *"That makes you so mad!"* The point isn't to evaluate her behavior, but to let her know that you see and accept who she actually is, by acknowledging what she does and how she's reacting to the world.

3. Use a positive lens. When something about your child's behavior makes you unhappy, remember that weaknesses are always the flip side of that person's strengths. If she has trouble controlling her anger when her brother disrespects her, is she a passionate fighter against injustice? Is his dawdling a sign of the imagination that will someday make him a great novelist?

4. See things from his perspective. Maybe his behavior is irritating to you, but it's always understandable if you take the time to see his viewpoint. Ok, so he hit the baby. Do whatever you need to, to prevent a recurrence, including not leaving them unsupervised. But punishing him won't help, because that will just exacerbate the terror of losing you that drove him to act so aggressively. (You did get a replacement child, after all. He can be forgiven for wondering if he's lost his place in your heart.) If you can connect deeply with him so that he feels your love is indestructible, his terror will diminish, and his love for the baby will have a chance to bloom.

5. Empathize. Once children are no longer always on our laps or in our presence, it can get more challenging to stay connected. But every time your child expresses anything, that's an opportunity to connect. Just empathize: *"You sound disappointed"*, *"It sounds like you wish..."*, *"It's exciting, isn't it?"*

When you welcome your child's emotions, you're giving him the help he needs to learn to manage them: *"You're sad that you can't stay up with the big kids. It's ok to cry. It's hard to have to go to bed when other kids are still up. Let's read an extra book tonight so we can snuggle longer and help you feel better."*

6. Help your child learn to manage her challenges without negative labeling. How? Describe that you've noticed this wonderful thing about her, but sometimes the flip side of this trait can be a challenge to live with -- both for her and other people. Ask her if she has ideas about how to manage it so she gets the benefits but not the drawbacks. If you (or her other parent) have the same trait, point that out and talk about learning to manage it. Every one of us needs to work to develop the skills to manage ourselves. Make your story positive and hopeful. That will help her to feel less alone and more optimistic about handling what may seem like a daunting challenge. Be sure to make it clear that

everyone changes, and that as we grow up, our brains grow too, and it gets easier to manage ourselves.

7. Remember that most of what upsets parents is developmentally normal. They act like children because they are children. That doesn't mean they'll grow up to be criminals. Children need to know that they don't make mistakes because they're bad, but because they're human, and, in many cases, because they're children: *"I know you didn't mean to yell at your friend when you got upset. You've been working hard not to lose your temper. I had a hard time managing my temper when I was eight too. It will get easier as you get older. Let's practice some techniques to calm down when you get mad."*

8. Own your reactions. Sometimes we think it's self-evident that our child should change. But what bothers one parent might not bother another. A high energy child might fit right in with some families but exhaust others. And often, it's our own stress that makes us over-react. Try expressing your needs as "I" statements rather than criticism: *"I see you feel like jumping around right now. I'm tired and a little cranky, and the noise is too much for me. Do you want to go outside and play or down in the basement to jump on the old mattress?"*

9. Look in the mirror. Often what drives us crazy about our child is something that we can't acknowledge about ourselves. If we think our child is obstinate, we might want to look at who he's pushing up against. It takes two to have a power struggle. If we think she's a "drama queen," is that because we had to stuff our own big feelings when our parents told us to stop over-reacting? If we can stretch ourselves to grow, we often find that our issue with our child melts away.

10. Remember when you were a child, how vulnerable you were, how much you just wanted someone to see and appreciate you? That's what your child needs. You play a larger than life role in your child's psyche. How she hears you talk to her will be her inner voice for the rest of her life.

If you always worry that your child isn't quite good enough, he'll always worry, too. But if you can accept him exactly as he is and help him to see himself positively, he'll be on the road to learning how to manage even the most challenging character traits.

Even more important, he'll feel cherished for who he is. He'll have a big heart, able to love deeply and feel loved in return.

<https://www.ahaparenting.com/blog/10-ways-to-love-the-one-youre-with>

Kindergarten Festivals

These are 3-hour festivals.

Saturday, March 9, 2019

9:00 am to 12:00 pm

Burcham Elementary

5610 Monlaco Road

Long Beach, CA 90808

THIS IS THE LAST FESTIVAL!

Incoming Kindergartners receive a free book, backpack, dental screening, and community resources information! You must attend at least 2 sessions to receive free backpack.

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, audiotape, 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
Marzo 2019

Noticias de la OPT

Hola a todos, nos gustaría comenzar agradeciéndoles a todos los que han estado trabajando arduamente en la venta de chocolates para nuestra recaudación de fondos. De acuerdo a los números preliminares, parece que hicimos un gran trabajo y deberíamos poder cubrir todos los gastos de las excursiones. ¡Gracias!

La junta decidió hacer una recaudación de fondos vendiendo palomitas de maíz para cubrir los gastos de las actividades que se realizarán durante el resto del año, incluyendo nuestro picnic familiar anual en junio. Esta recaudación de fondos tendrá lugar en abril. Una vez más les agradecemos todo su apoyo.

Febrero fue un mes muy ocupado para nuestros niños. Aprendieron sobre todos los tipos de transporte. Crearon tarjetas de amistad para sus amigos. Hicieron jugo de naranja recién exprimido y aprendieron a cepillarse los dientes correctamente. También tuvimos talleres de asma para los padres en todos los centros. El departamento de bomberos nos visitó y les mostró a los niños qué hacer en caso de un incendio. ¡Tuvieron un tiempo increíble!

Dinora Navarro

Asistente Administrativa/ Coordinadora de la OPT

dnavarro@younghorizons.org

(562) 437-8991 ext. 14



No olvide adelantar su reloj!
El nuevo horario comienza 3/10/19!



Experiencia de Cocina 03/12/19
Probando Vegetales y Haciendo Caldo



Esta inscrito?
Pregúntele a su maestra
como inscribirse hoy!

Familias con Cuotas Mensuales

Los pagos se pueden hacer por teléfono al (562) 437-8991 usando su tarjeta de crédito / débito, de lunes a viernes de 8am a 5pm



Tema Mensual: Las Cosas Que Crecen

El tema mensual para el mes de marzo es "Las Cosas que Crecen". Los niños aprenderán sobre las plantas, los animales y sobre ellos mismos. Descubrirán los ciclos de crecimiento de las flores, los animales y los humanos, sus similitudes y sus diferencias. Comprenderán lo que todos necesitan para crecer, estar saludables y prosperar.

Los niños entenderán que las plantas son cosas vivas. Descubrirán en qué consiste un jardín: plantas, árboles, arbustos, flores, etc. Aprenderán sobre la importancia de cuidar las plantas y cómo mantenerlas. Conocerán los diferentes tipos de herramientas de jardinería y la importancia del agua, la luz solar y el suelo para que las plantas crezcan. Los niños también aprenderán sobre los animales e identificarán las diferentes etapas de su desarrollo. Aprenderán sobre sí mismos y la importancia de cuidar sus cuerpos para promover la buena salud.

¡Marzo será un mes ocupado! Los niños estarán plantando semillas y crearán una historia sobre el ciclo de vida de la planta o la flor. Ellos compartirán fotos de cuando eran bebés y discutirán cómo han cambiado y se mantuvieron igual usando una tabla de crecimiento. Crearán huellas para ver qué tamaño tienen sus pies. Además, se introducirán nuevas canciones sobre bebés y animales adultos. ¡Cante junto a su hijo!

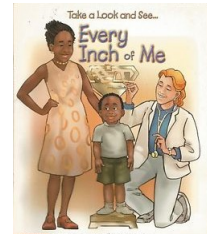
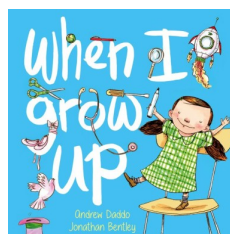
Recuerde hablar sobre lo que su hijo aprendió durante el día, llévelo al parque y hable sobre las plantas o, si tiene uno, disfrute de su propio jardín con ellos.

Este mes recomendamos los siguientes libros para ampliar el aprendizaje:

"Cuando Crezca" Autores: Andrew Daddo and Jonathan Bentley

"Las Maravillosas Cosas que Llegarás a Ser" Autora: Emily Winfield Martin

"Cada Pulgada de Mí" Autor: Wyeth Lederle



Próxima junta de la mesa directiva de la OPT
miércoles, 13 de Marzo del 2019
5:00-6:00, Kohn Center Library

10 Maneras de Amar a la Persona con la que te Encuentras

Recordemos una cosa que sabemos con certeza sobre el desarrollo infantil. Los niños que se sienten amados y queridos prosperan. Eso no significa los niños que son amados. Muchos niños cuyos padres los aman no prosperan. Los niños que prosperan son los que se sienten amados, aceptados y apreciados exactamente por quiénes son.

El trabajo arduo para nosotros como padres es aceptar quién es nuestro hijo, incluidas las cosas que deseáramos poder cambiar, y apreciarlo por ser esa persona, incluso mientras guiamos su comportamiento. No, no es imposible. Así es cómo se hace.

1. Tómate un tiempo para deleitarte con tu hijo. El factor más importante en el desarrollo de su hijo puede ser su deleite en él. Asegúrese de decirle a su hijo diariamente la suerte que tiene de ser su padre y de que nunca podría amar a nadie más que a él.

2. Observe realmente a su hijo, en voz alta, para que se sienta visto: "Has estado trabajando mucho tiempo en esa torre". "Te encanta estar en el agua". "¡Eso te enoja tanto!" El punto no es evaluar su comportamiento, sino hacerle saber que usted ve y acepta quién es realmente, reconociendo lo que hace y cómo reacciona ante el mundo.

3. Use un lente positivo. Cuando algo sobre el comportamiento de su hijo lo hace infeliz, recuerde que las debilidades son siempre la otra cara de las fortalezas de esa persona. Si tiene problemas para controlar su ira cuando su hermano no le respeta, ¿es una luchadora apasionada contra la injusticia? ¿Es su demora un signo de la imaginación que algún día lo convertirá en un gran novelista?

4. Ver las cosas desde su perspectiva. Tal vez su comportamiento sea irritante para usted, pero siempre es comprensible si se toma el tiempo para ver su punto de vista. Ok, así que le pegó al bebé. Haga lo que sea necesario para evitar una recurrencia, incluyendo no dejarlos sin supervisión, pero castigarlo no ayudará, solo exacerbará el terror de perderlo a usted. Lo que lo llevó a actuar tan agresivamente después de todo es que otro niño lo ha reemplazado. Se le puede perdonar por preguntarse si ha perdido su lugar en su corazón. Si puede conectarse profundamente con él para que sienta que su amor es indestructible, su terror disminuirá y su amor por el bebé tendrá la oportunidad de florecer.

5. Empatizar. Una vez que los niños ya no están siempre en nuestro regazo o en nuestra presencia, puede ser más difícil mantenerse en contacto. Pero cada vez que su hijo expresa algo, es una oportunidad para conectarse. Solo empatiza con él: "Pareces decepcionado", "Parece que deseas ...", "Es emocionante, ¿no?"

Cuando le das la bienvenida a las emociones de tu hijo, le das la ayuda que necesita para aprender a manejarlas: "Estás triste porque no puedes compartir el día con los niños grandes. Está bien llorar. Es difícil tener que ir a la cama cuando otros niños todavía están despiertos. Vamos a leer un libro adicional esta noche para que podamos acurrucarnos más tiempo y ayudarte a que te sientas mejor".

6. Ayude a su hijo a aprender a manejar sus desafíos sin etiquetarlos como negativos. ¿Cómo? Describa que ha notado algo maravilloso sobre ella, pero a veces la otra cara de este rasgo puede ser un desafío con el que convive, tanto para ella como para otras personas. Pregúntele si tiene ideas sobre cómo manejarlo para que obtenga los beneficios pero no los inconvenientes.

Si usted (o su otro padre) tiene el mismo rasgo, señálelo y hable sobre cómo aprender a manejarlo. Cada uno de nosotros necesitamos trabajar para desarrollar las habilidades para controlarnos nosotros mismos. Haga su historia positiva y esperanzadora. Eso la ayudará a sentirse menos sola y más optimista sobre el manejo de lo que puede parecer un desafío abrumador. Asegúrese de dejar en claro que todos cambian, y que a medida que crecemos, nuestros cerebros también crecen y es más fácil controlarnos a nosotros mismos.

7. Recuerde que la mayor parte de lo que molesta a los padres es parte del desarrollo normal. Actúan como niños porque son niños. Eso no significa que crecerán siendo unos criminales. Los niños necesitan saber que no cometen errores porque son malos, sino porque son humanos y, en muchos casos, porque son niños: "Sé que no querías gritarle a tu amigo cuando te enojaste, has estado trabajando duro para no perder la calma. Me fue difícil controlar mi temperamento cuando tenía ocho años también. Se volverá más fácil a medida que creces. Practiquemos algunas técnicas para calmarte cuando te enojas".

8. Tome responsabilidad de sus reacciones. A veces pensamos que es evidente que nuestro hijo debería cambiar. Pero lo que molesta a un padre puede no molestar a otro. Un niño con mucha energía podría encajar perfectamente con algunas familias pero agotar a otras. Y a menudo, es nuestro propio estrés lo que nos hace reaccionar en exceso. Intenta expresar tus necesidades como declaraciones, en lugar de críticas: "Ve que tienes ganas de saltar ahora mismo. Estoy cansado y un poco irritable, y el ruido es demasiado para mí. ¿Quieres salir a jugar? ¿O bajar al sótano para saltar sobre el viejo colchón?"

9. Mírese en el espejo. A menudo, lo que nos vuelve locos de nuestro hijo es algo que no podemos reconocer sobre nosotros mismos. Si pensamos que nuestro hijo es obstinado, podríamos querer ver a quién está presionando. Se necesitan dos para tener una lucha de poder. Si pensamos que es una "reina del drama", ¿es porque tuvimos que ahogar nuestros propios sentimientos cuando nuestros padres nos dijeron que dejáramos de reaccionar exageradamente? Si podemos esforzarnos para crecer, a menudo descubrimos que nuestros problemas con nuestros hijos se desvanecen.

10. ¿Recuerde cuando era niño, cuán vulnerable era, cuánto deseaba que alguien lo viera y lo apreciara? Eso es lo que su hijo necesita. Usted juega el papel más importante de la vida en la mentalidad de su hijo. La forma en que lo oiga hablarle a ella será su voz interior durante el resto de su vida. Si siempre le preocupa que su hijo no sea lo suficientemente bueno, él también se preocupará. Pero si puede aceptarlo exactamente como es y ayudarlo a verse a sí mismo de manera positiva, estará en el camino de aprender a manejar incluso los rasgos de carácter más desafiantes.

<https://www.ahaparenting.com/blog/10-ways-to-love-the-one-youre-with>

Festival de Kindergarten

sábado, marzo 9, 2019

9:00 am a 12:00 pm

El festival es de 3 horas.

Escuela Elementaria Burcham

5610 Monlaco Road

Long Beach, CA 90808

Los niños que van a entrar al Kindergarten recibirán un libro y una mochila, y habrán exámenes dentales gratis e información de recursos comunitarios! Debe asistir a 2 sesiones para recibir mochila gratis.

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