

# OPT Parent Newsletter



**Young Horizons**  
**Child Development Centers**  
Long Beach, CA  
[www.younghorizons.org](http://www.younghorizons.org)  
April 2019

ESPAÑOL

## OPT News

April is here, spring has arrived and with it, our spring fundraiser has started. This is the last fundraiser of the school year. We are selling delicious Popcornopolis. The money collected will go towards the picnic and other expenses that we have pending for the rest of the school year.

Fieldtrips are happening this month! We are excited to see the children enjoying and learning at the Aquarium of the Pacific. Make sure to get your child a Young Horizons T-shirt so they can wear it that day.

A special celebration in April is "The Week of the Young Child" which will be celebrated from 4/8 to 4/12. Each day has a special theme: Music Monday, Taco Tuesday, Work Together Wednesday, Artsy Thursday (art galleries at each center), and Family Friday. We hope to see you at the Art Galleries. Come out and participate on Family Friday-ask your site supervisor for specific activities at your center.

June is just around the corner! The OPT is excited about our annual picnic on June 15th. Volunteer lists will be sent out soon. Sign up to help in one of the areas! Let's make this a safe and fun day at the park.

*Dinora Navarro*

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



## Cooking Experience 04/09/19

Making Tacos with chicken, lettuce and salsa



**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



## Monthly Theme: Wonders of the Sea

The monthly theme for April is Wonders of the Sea. The children will be learning about sea animals, sea plants, and habitats.

They children will learn first about sea animals. They will identify what type of animals live in the sea. They will learn facts about animals such as: seals, sea turtles, sea lions, penguins, starfish, jellyfish, sea urchins, sharks, eels, sting-rays, sea horses, sea otters, fish, puffins, tree frogs, and octopus. They will understand what happens when sea animals are taken out of the water. They will learn how to safely touch sea animals at the aquarium, and they will also understand the role of the scuba divers there.

The children will identify different sea plants. They will discuss how plants live in the sea and describe and learn about coral reefs and kelp.

They will also learn about the different ocean habitats and the different animals that live in them.

Some of the activities the children will be doing in the classroom to support their learning include learning songs about sea creatures and animals, discovering and reading fictional and non-fictional books about sea plants, and reading factual books about ocean habitats, and last, but not least, the children will be visiting the Aquarium of the Pacific!

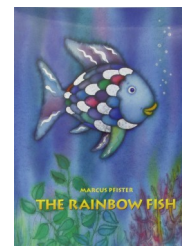
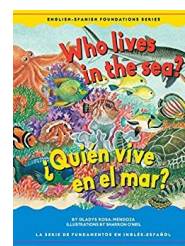
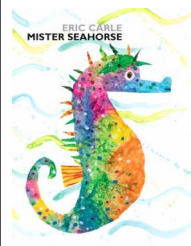
April will be a month full of learning and adventures. Join your child in their journey by asking questions about what they have learned every day.

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

*"Monster Seahorse" by Eric Carle*

*"Who Lives in the Sea" by Gladys Rosa Mendoza*

*"Rainbow Fish" by Marcus Pfister*



**Next OPT Board Meeting**  
Wednesday, April 10, 2019  
5:00-6:00, Kohn Center Library

## Managing Stress

### What's Happening

Everyone has stress, whether it's a bad day at work, car trouble, or simply too many things to do. However, too much stress can make it hard to parent effectively. After a while, your children may show signs of being stressed out too!

### What you might be seeing

Some signs that you are stressed include the following:

- Feeling angry or irritable a lot of the time
- Feeling hopeless
- Having trouble making decisions
- Crying easily
- Worrying all the time
- Arguing with friends or your partner
- Overeating or not eating enough
- Being unable to sleep or wanting to sleep all the time

A build-up of stress also can contribute to health problems, including, allergies, a sore neck or back, headaches, upset stomach, and high blood pressure.

### What you can do

It is important to learn how to manage your stress—for your own sake and for your children. The following suggestion may help:

**Identify what's making you stressed.** Everyone's stressors are different. Yours might be related to money, work, your surroundings (traffic, crime), your partner, your children's behavior, or health issues.

**Accept what you cannot change.** Ask yourself, "Can I do anything about it?" if the answer is "no," try to focus on something else. If there is something you can do (look for a new job, for example), break it into smaller steps so it doesn't feel overwhelming.

**Have faith.** Look back at previous times when you have overcome challenges. Think "This too shall pass." Consider that people who attend church, pray regularly, or practice other forms of spirituality tend to have less stress.

**Relax!** Try deep breathing, meditation, yoga, or listening to music. Take 30 minutes to play a board game and laugh with your kids.

**Take care of your health.** Getting enough sleep can make a big difference in your stress level. So can eating healthy foods and getting some exercise.

**Take time for yourself.** Take a bath, read a book, or pick up a hobby. When you can, hire a babysitter (or trade time with a friend or neighbor) and get out for a few hours.

**Develop a support network.** Don't be afraid to ask for help. Older children can set the table. Your spouse or partner could take over bedtime a few nights a week. Friends might pick up the kids from school to give you a break.

Remember: Learning to manage your stress will improve your happiness and show your children that they can handle stress, too!

<https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/>

## April is National Child Abuse Prevention Month

National Child Abuse Prevention Month recognizes the importance of families and communities working together to prevent child abuse and neglect and promotes the social and emotional well-being of children and families. During the month of April and throughout the year, communities are encouraged to increase awareness and provide education and support to families through resources and strategies to prevent child abuse and neglect (<https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/about/>)

These are some resources in the city of Long Beach:

### The Guidance Center

1301 Pine Ave, Long Beach, CA 90813  
(562) 595-1159

### For the Child

4565 California Ave, Long Beach, CA 90807  
(562) 422-8472

### ChildNet

4155 Outer Traffic Circle, Long Beach, CA 90804  
(562) 498-5500

## Dates to Remember

### Young Horizons Field Trips to the Aquarium of the Pacific

#### Monday, 04/15/19

Grisham 8:45am-1:30pm and North Pacific 9:00am-1:15pm

#### Tuesday, 04/16/19

Ludloff Center 8:45am-1:15pm

#### Thursday, 04/18/19

Central Pacific PM Session 12:45am-3:30pm

#### Friday, 04/19/19

Central Pacific AM Session 8:40am-11:10am

#### Friday, 04/26/19, 9:00-1:15

Kohn Center 9:00am-1:15pm

#### Saturday, 04/06/19, 9:00am-1:00pm

Early Learning Festival & Preschool Fair  
Martin Luther King Jr. Park  
1133 E Rhea St, Long Beach, CA 90806

Child watch and refreshments available for workshop attendees. Opportunity drawings will be held throughout the workshops for early learning resources.

## CIVIL RIGHTS STATEMENT

Discrimination Complaint Form, AD-3027, found online at [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](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](mailto: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](http://www.younghorizons.org)  
Abril 2019

## Noticias de la OPT

Abril está aquí, la primavera ha llegado y con ella, nuestra recaudación de fondos de primavera ha comenzado. Esta es la última recaudación de fondos del año escolar. Estamos vendiendo deliciosas palomitas de maíz Popcornopolis. El dinero recaudado se destinará al picnic y otros gastos que tenemos pendientes para el resto del año escolar.

¡Las excursiones serán este mes! Estamos emocionados de ver a los niños disfrutando y aprendiendo en el Acuario del Pacífico. Asegúrese de darle a su hijo una camiseta de Young Horizons para que puedan usarla ese día.

Una celebración especial en abril es "La Semana del Niño", que se celebrará del 4/8 al 4/12. Cada día tiene un tema especial: lunes de música, martes de tacos, miércoles de trabajo en conjunto, jueves artístico (galerías de arte en cada centro) y viernes de familia. Esperamos verlos en las galerías de arte. Venga y participe en nuestro viernes de familia; pregúntele a su supervisora de sitio acerca de las actividades específicas en su centro.

¡Junio está a la vuelta de la esquina! La OPT está entusiasmada con nuestro picnic anual el 15 de junio. Las listas de voluntarios serán enviadas pronto. Regístrese para ayudar en una de las áreas! Hagamos de este un día seguro y divertido en el parque.

Dinora Navarro

Asistente Administrativa/ Coordinadora de la OPT

[dnavarro@younghorizons.org](mailto:dnavarro@younghorizons.org)

(562) 437-8991 ext. 14

## Tema Mensual: Las Maravillas del Mar

El tema mensual de abril es Las Maravillas del Mar. Los niños aprenderán sobre animales marinos, plantas marinas y hábitats.

Los niños aprenderán primero sobre los animales marinos. Identificarán qué tipo de animales viven en el mar. Aprenderán datos sobre animales tales como: focas, tortugas marinas, leones marinos, pingüinos, estrellas de mar, medusas, erizos de mar, tiburones, anguilas, rayas, caballitos de mar, nutrias marinas, peces, frailecillos, ranas arborícolas y pulpos. Ellos entenderán lo que sucede cuando los animales marinos son tomados del agua. Aprenderán cómo tocar a los animales marinos de una manera segura en el acuario, y también entenderán cuál es el papel de los buzos que se encuentran allí.

Los niños identificarán diferentes plantas marinas y discutirán cómo viven las plantas en el mar. Describirán y aprenderán sobre los arrecifes de coral y las algas.

Ellos aprenderán sobre los diferentes hábitats oceánicos y los diferentes animales que viven en ellos.

Algunas de las actividades que los niños realizarán en el aula para apoyar su aprendizaje incluyen aprender canciones sobre criaturas y animales marinos, descubrir y leer libros de ficción y no ficción sobre plantas marinas, y leer libros sobre hábitats oceánicos, y por último, pero no menos importante, los niños visitarán el Acuario del Pacífico!

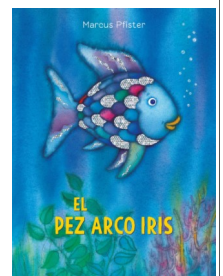
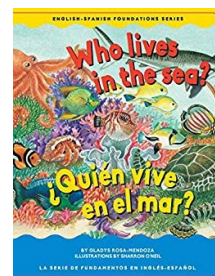
Abril será un mes lleno de aprendizaje y aventuras. Únase a su hijo haciendo preguntas sobre lo que han aprendido todos los días.

### Este mes recomendamos los siguientes libros para ampliar el aprendizaje:

"Don Caballito de Mar" Autor: Eric Carle

"¿Quién Vive en el Mar?" Autora: Gladys Rosa Mendoza

"El Pez Arcoiris" Autor: Marcus Pfister



### Experiencia de Cocina 04/09/19

Haciendo tacos con pollo, lechuga y salsa



**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



**Próxima junta de la mesa directiva de la OPT**  
miércoles, 10 de Abril del 2019  
5:00-6:00, Kohn Center Library

## Manejando el Estrés

### Lo que está pasando

Todas las personas experimentan el estrés, sea a causa de un día difícil de trabajo, problemas con su auto o simplemente por tener demasiadas cosas que hacer. Sin embargo, demasiado estrés puede causarle dificultades en la crianza eficaz de sus hijos. Con el tiempo, ¡sus hijos también podrían mostrar síntomas de estar estresados!

### Lo que usted podría estar observando

Algunos indicios de que podría estar estresado incluyen:

- Sintiendo enojado o irritado a menudo
- Sintiendo desesperado
- Teniendo dificultades en tomar decisiones
- Llorando fácilmente
- Sintiendo preocupado todo el tiempo
- Peleando con sus amigos o con su pareja
- Comiendo demasiado o no suficiente
- El no poder dormir o querer dormir todo el tiempo

Una acumulación de estrés también puede contribuir a problemas de salud, incluyendo alergias, dolores de cuello o de espalda, dolores de cabeza, molestias estomacales y tensión alta.

### Lo que puede hacer

Es importante aprender a manejar su estrés—para su bien y el bien de sus hijos. Las siguientes sugerencias podrían ayudar:

**Identifique lo que le causa estrés.** Las causas del estrés son diferentes para cada persona. Las suyas podrían estar relacionadas con el dinero, el trabajo, su ambiente (tráfico, crimen), su pareja, el comportamiento de sus hijos o asuntos de salud.

**Acepte lo que no puede cambiar.** Pregúntese, “¿Puedo hacer alguna cosa al respecto?” Si la respuesta es no, trate de enfocarse en otra cosa. Si hay alguna cosa que puede hacer (buscar un trabajo nuevo, por ejemplo), divida el proceso en pasos más pequeños para que no se sienta abrumado.

**Tenga fe.** Reflexione sobre otros instantes cuando pudo superar los desafíos que lo enfrentaban. Piense, “Esto también pasará”. Considere que las personas quienes van a la iglesia, oran regularmente, o practican otras formas de espiritualidad tienden a sentir menos estrés.

**¡Relájese!** Respire hondo, practique la meditación, haga yoga o escuche música. Tome 30 minutos para jugar un juego de mesa y irse con sus hijos.

**Cuide de su salud.** El dormir suficiente puede hacer una gran diferencia en su nivel de estrés, como también el comer comidas saludables y hacer ejercicio.

**Aparta un tiempo para sí mismo.** Tómese un baño, lea un libro o búsquese una actividad recreativa. Cuando pueda, busque una niñera (o coordine con un amigo o vecino para el cuidado de sus hijos) y salga por unas horas.

**Desarrolle una red de apoyo.** No tenga miedo de pedir ayuda. Los niños mayores pueden poner la mesa. Su esposo(a) o pareja podría encargarse de acostar a los niños un par de noches a la semana. Sus amigos podrían recoger a sus niños en la escuela para darle un descanso.

Recuerde: el aprender a manejar su estrés aumentará su felicidad y les enseñará a sus hijos que ¡ello también pueden manejar el estrés!

<https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/>

## Abril, Mes Nacional de la Prevención del Abuso Infantil

El Mes Nacional de la Prevención del Abuso Infantil reconoce la importancia de que las familias y las comunidades trabajen juntas para prevenir el maltrato y el abandono infantil y promueve el bienestar social y emocional de los niños y las familias. Durante el mes de abril y durante todo el año, se alienta a las comunidades a aumentar la concientización y brindar educación y apoyo a las familias a través de recursos y estrategias para prevenir el abuso y la negligencia infantil.

(<https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/about/>)

Estos son algunos de los recursos en la ciudad de Long Beach

### The Guidance Center

1301 Pine Ave, Long Beach, CA 90813  
(562) 595-1159

### For the Child

4565 California Ave, Long Beach, CA 90807  
(562) 422-8472

### ChildNet

4155 Outer Traffic Circle, Long Beach, CA 90804  
(562) 498-5500

## Fechas Para Recordar

### Excursiones de Young Horizons al Acuario del Pacifico

#### Lunes, 04/15/19

Grisham 8:45am-1:30pm and North Pacific 9:00am-1:15pm

#### Martes, 04/16/19

Ludloff Center 8:45am-1:15pm

#### Jueves, 04/18/19

Central Pacific sesión de la tarde 12:45am-3:30pm

#### Viernes, 04/19/19

Central Pacific sesión de la mañana 8:40am-11:10am

#### Viernes, 04/26/19, 9:00-1:15

Kohn 9:00am-1:15pm

#### Sábado, 04/06/19, 9:00am-1:00pm

Festival de Aprendizaje Temprano y Feria Pre-escolar  
Martin Luther King Jr. Park

1133 E Rhea St, Long Beach, CA 90806

Cuidado infantil y refrigerios disponibles para los asistentes a los talleres. Se realizarán rifas para recursos de aprendizaje temprano a lo largo de los talleres.

## 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](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](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades