

OPT Parent Newsletter



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

ESPAÑOL

OPT News

April was an awesome month! We were fortunate to be able to take all the preschool children to the Aquarium of the Pacific. They had a great time learning about sea animals and sea plants.

The Week of the Young Child went great. The children enjoyed Taco Tuesday and Work Together Wednesday. They also created beautiful art that families got to enjoy during our Art Galleries.

We couldn't be happier with the results from our Popcornopolis fundraiser. Thank you for your participation and willingness to help. The orders are currently being distributed to the centers.

Don't forget to show your appreciation to your teacher this month. Teacher Appreciation week is happening from May 6th to the 10th. We are grateful for everything the teachers do.



The OPT is excited about our upcoming annual picnic on June 15th. Volunteer and potluck sign-up lists have been sent out to the centers. Please help us make this a wonderful event. Volunteer to help in one of the activities and bring your favorite dish to share with everybody.

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



Cooking Experience 05/14/19

Fruit Tasting and Making a Fruit Salad

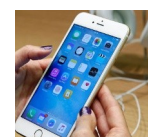


Ready Rosie

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: World of Animals

Our monthly theme for May is The World of Animals. This month the children will be learning about the different kinds of animals such as: pets, farm animals, zoo animals and dinosaurs.

The first thing the children will learn is about pets. They will identify the different types of pets and how to take care of them. They will learn about the different foods pets eat, as well as the sounds they make. The role of a veterinarian will also be explored.

Children will also learn to identify Farm Animals. They will discuss how to take care of them and will talk about what foods they eat. They will learn about farms, farmers, and the different types of foods we get from farm animals.

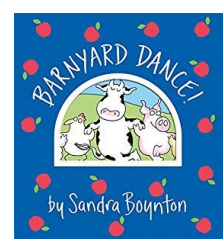
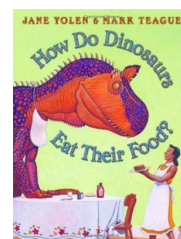
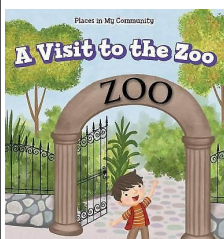
Zoo animals are exciting to watch and learn about. Children will discover the different characteristics of zoo animals and will distinguish which animals live in a zoo and which are pets. They will also learn about zoo keepers and understand their role at the zoo.

Dinosaurs will be the last kind of animals the children be learning about. They will identify the different kinds of dinosaurs, their similarities and differences. They will learn the role of a paleontologist, and will also discover new vocabulary such as the words herbivore and carnivore.

We encourage you to be part of your child's learning this month. Talk about the different kinds of animals, read some books about dinosaurs, or maybe take a trip to the zoo.

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

- "A Visit to the Zoo" by Celeste Bishop
- "How Do Dinosaurs Eat Their Food" by Jane Yolen and Mark Teague
- "Barnyard Dance" by Sandra Boynton



Next OPT Board Meeting

Wednesday, May 8, 2019
5:00-6:00, Kohn Center Library

Obesity in Children

One third of children in the U.S. is overweight or obese, and this number is continuing to rise. Children have fewer weight-related health and medical problems than adults. However, overweight children are at high risk of becoming overweight adolescents and adults, placing them at risk of developing chronic diseases such as heart disease and diabetes after in life. They are also more prone to develop stress, sadness and low self-esteem.

What Causes Obesity in Children?

Children become overweight and obese for a variety of reasons. The most common causes are genetic factors, lack of physical activity, unhealthy eating patterns, or a combination of these factors. Only in rare cases is being overweight caused by a medical condition such as a hormonal problem. A physical exam and some blood tests can rule out the possibility of a medical condition as the cause for obesity.

Although weight problems run in families, not all children with a family history of obesity will be overweight. Children whose parents or brothers or sisters are overweight may be at an increased risk of becoming overweight themselves, but this can be linked to shared family behaviors such as eating and activity habits.

A child's total diet and activity level play an important role in determining a child's weight. Today, many children spend a lot of time being inactive. For example, the average child spends approximately four hours each day watching television. As computers and video games become increasingly popular, the number of hours of inactivity may increase.

What Diseases Are Obese Children at Risk For?

Obese children are at risk for a number of conditions, including: High cholesterol, high blood pressure, early heart disease, diabetes, bone problems, skin conditions such as rash, fungal infections, and acne.

How Do I Know if My Child is Overweight?

The best person to determine whether or not your child is overweight is your child's doctor. In determining whether or not your child is overweight, the doctor will measure your child's weight and height and compute his "BMI," or body mass index, to compare this value to standard values. The doctor will also consider your child's age and growth patterns.

How Can I Help My Overweight Child?

If you have an overweight child, it is very important that you allow him or her to know that you will be supportive. Children's feelings about themselves often are based on their parents' feelings about them, and if you accept your children at any weight, they will be more likely to feel good about themselves. It is also important to talk to your children about their weight, allowing them to share their concerns with you.

It is not recommended that parents set children apart because of their weight. Instead, parents should focus on gradually changing their family's physical activity and eating habits. By involving the entire family, everyone is taught healthful habits and the overweight child does not feel singled out.

How Can I Involve My Family in Healthful Habits?

There are many ways to involve the entire family in healthy habits, but increasing the family's physical activity is especially important. Some ways to accomplish this include:


- Lead by example. If your children see that you are physically active and having fun, they are more likely to be active and stay active for the rest of their lives.
- Plan family activities that provide everyone with exercise, like walking, biking, or swimming.
- Be sensitive to your child's needs. Overweight children may feel uncomfortable about participating in certain activities. It is important to help your child find physical activities that they enjoy and that aren't embarrassing or too difficult.
- Make an effort to reduce the amount of time you and your family spend in sedentary activities, such as watching TV or playing video games.

Whatever approach parents choose to take regarding an overweight child, the purpose is not to make physical activity and following a healthy diet a chore, but to make the most of the opportunities you and your family have to be active and healthy.



<https://www.webmd.com/children/guide/obesity-children#1>

5/6 - 5/10



Teacher Appreciation Week

“A TEACHER AFFECTS
ETERNITY; SHE CAN
NEVER TELL WHERE HER
INFLUENCE STOPS”

-HENRY BROOKS ADAMS

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
Mayo 2019

Noticias de la OPT

Abril fue un mes increíble! Tuvimos la suerte de poder llevar a todos los niños en edad preescolar al acuario del Pacífico. La pasaron muy bien aprendiendo sobre los animales marinos y las plantas marinas.

La semana del niño fue genial. Los niños disfrutaron de Martes de Tacos y Miércoles de Trabajar en Conjunto. También crearon arte hermosa que las familias pudieron disfrutar durante nuestras galerías de arte.

No olvide mostrar su agradecimiento a su maestra este mes. La semana de agradecimiento a los maestros está ocurriendo del 6 al 10 de mayo. Estamos agradecidos por todo lo que hacen las maestras.

La OPT está entusiasmada con nuestro próximo picnic anual el 15 de junio. Se han enviado a los centros listas de registro de voluntarios y de comida para compartir. Por favor ayúdenos a hacer de este un evento maravilloso. Ofrézcase como voluntario para ayudar en una de las actividades y traiga su plato favorito para compartir con todos.

Dinora Navarro

Asistente Administrativa/ Coordinadora de la OPT

dnavarro@younghorizons.org

(562) 437-8991 ext. 14



Experiencia de Cocina 05/14/19

Degustando Frutas y Haciendo Ensalada de Frutas



Ready Rosie

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: El Mundo de los Animales

Nuestro tema mensual para mayo es El mundo de los Animales. Este mes, los niños aprenderán sobre los diferentes tipos de animales, tales como: mascotas, animales de granja, animales del zoológico y dinosaurios.

Lo primero que aprenderán los niños es sobre las mascotas. Identificarán los diferentes tipos de mascotas y cómo cuidarlas. Aprenderán sobre los diferentes alimentos que comen las mascotas, así como los sonidos que hacen. El papel de un veterinario también será explorado.

Los niños también aprenderán a identificar animales de granja. Hablarán sobre cómo cuidarlos y hablarán sobre qué alimentos comen. Aprenderán acerca de las granjas, los agricultores y los diferentes tipos de alimentos que obtenemos de los animales de granja.

Es emocionante para los niños ver y aprender acerca de los animales del zoológico. Ellos descubrirán las diferentes características de los animales del zoológico y distinguirán qué animales viven en un zoológico y cuáles son mascotas. También aprenderán sobre los cuidadores del zoológico y entenderán el papel que desempeñan. Los dinosaurios serán el último tipo de animales acerca de los cuales aprenderán los niños. Identificarán los diferentes tipos, sus similitudes y diferencias. Aprenderán el papel de un paleontólogo y también descubrirán vocabulario nuevo, como las palabras herbívoro y carnívoro.

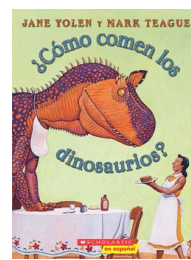
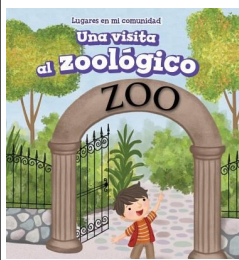
Lo alentamos a que sea parte del aprendizaje de su hijo este mes. Podría hablar con ellos sobre los diferentes tipos de animales, leer algunos libros sobre dinosaurios o tal vez visitar el zoológico.

Este mes recomendamos los siguientes libros para ampliar el aprendizaje:

"Una Visita al Zoológico" Autor: Celeste Bishop

"¿Cómo Comen Los Dinosaurios?" Autores: Jane Yolen y Mark Teague

"¡Danza del Corral!" Autora: Sandra Boynton



Próxima junta de la mesa directiva de la OPT
miércoles, 8 de mayo del 2019
5:00-6:00, Kohn Center Library

La Obesidad en Los Niños

Un tercio de los niños en los EE. UU. Tiene sobrepeso u obesidad, y este número sigue aumentando. Los niños tienen menos problemas médicos y de salud relacionados con el peso que los adultos. Sin embargo, los niños con sobrepeso tienen un alto riesgo de convertirse en adolescentes y adultos con sobrepeso, lo que los pone en riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas y la diabetes. También son más propensos a desarrollar estrés, tristeza y baja autoestima.

¿Qué causa la obesidad en los niños?

Los niños tienen sobrepeso y son obesos por una variedad de razones. Las causas más comunes son factores genéticos, falta de actividad física, patrones de alimentación poco saludables o una combinación de estos factores. Solo en casos raros, el sobrepeso es causado por una condición médica como un problema hormonal. Un examen físico y algunos análisis de sangre pueden descartar la posibilidad de una condición médica como la causa de la obesidad.

Aunque los problemas de peso son comunes en las familias, no todos los niños con antecedentes familiares de obesidad tendrán sobrepeso. Los niños cuyos padres o hermanos tienen sobrepeso pueden correr un mayor riesgo de sobrepeso, pero esto puede estar vinculado a comportamientos familiares compartidos, como la alimentación y los hábitos de actividad.

La dieta total y el nivel de actividad de un niño juegan un papel importante en la determinación de su peso. Hoy en día, muchos niños pasan mucho tiempo inactivos. Por ejemplo, el niño promedio pasa aproximadamente cuatro horas cada día mirando televisión. A medida que las computadoras y los videojuegos se vuelven cada vez más populares, la cantidad de horas de inactividad puede aumentar.

¿A qué enfermedades se arriesgan los niños obesos?

Los niños obesos están en riesgo de padecer una serie de afecciones, entre ellas: Colesterol alto, presión arterial alta, enfermedades cardíacas tempranas, diabetes, problemas óseos, afecciones de la piel como erupción cutánea, infecciones por hongos y acné.

¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene sobrepeso?

La mejor persona para determinar si su hijo tiene sobrepeso es el médico de su hijo. Al determinar si su hijo tiene sobrepeso o no, el médico medirá el peso y la altura de su hijo y calculará su "IMC" o índice de masa corporal para comparar este valor con los valores estándar. El médico también considerará la edad y los patrones de crecimiento de su hijo.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño con sobrepeso?

Si tiene un niño con sobrepeso, es muy importante que le permita saber que usted lo apoyará. Los sentimientos de los niños sobre sí mismos a menudo se basan en los sentimientos de sus padres sobre ellos, y si acepta a sus hijos en cualquier peso, es más probable que se sientan bien con ellos mismos. También es importante hablar con sus hijos sobre su peso, permitiéndoles compartir sus preocupaciones con usted. No se recomienda que los padres aparten a los niños debido a su peso. En cambio, los padres deben enfocarse en cambiar gradualmente la actividad física y los hábitos alimenticios de su familia. Al involucrar a toda la familia, a todos se les enseñan hábitos saludables y el niño con sobrepeso no se siente aislado.

¿Cómo puedo involucrar a mi familia en hábitos saludables?

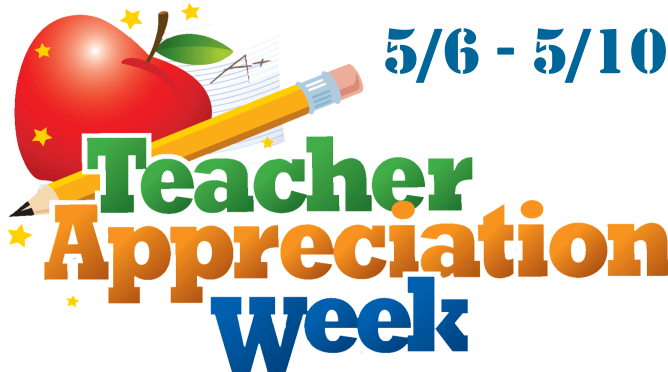
Hay muchas maneras de involucrar a toda la familia en hábitos saludables, pero aumentar la actividad física es especialmente importante. Algunas formas de lograr esto incluyen:

- Predicar con el ejemplo. Si sus hijos ven que usted está físicamente activo y divirtiéndose, es más probable que estén activos y se mantengan activos por el resto de sus vidas.
- Planee actividades familiares que ofrezcan ejercicio para todos, como caminar, andar en bicicleta o nadar.
- Sea sensible a las necesidades de su hijo. Los niños con sobrepeso pueden sentirse incómodos al participar en ciertas actividades. Es importante ayudar a su hijo a encontrar actividades físicas que disfruten y que no sean embarazosas o demasiado difíciles.

Sea cual sea el enfoque que los padres decidan tomar con respecto a un niño con sobrepeso, el propósito no es hacer de la actividad física y seguir una dieta saludable una tarea, sino aprovechar las oportunidades que usted y su familia tienen para estar activos y saludables.



<https://www.webmd.com/children/guide/obesity-children#1>



“Semana de apreciación al maestro”

“UNA MAESTRA AFECTA LA ETERNIDAD; ELLA NUNCA SABE DONDE TERMINA SU INFLUENCIA”

-HENRY BROOKS ADAMS

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