

# OPT Parent Newsletter



ESPAÑOL



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

## OPT News

Summer is almost over and we hope all of you had an amazing time with your families. We are sure this will be a great year for all of us here at Young Horizons.

It is very important for parents to be aware of what is going on in the centers, for this reason, all centers will be having Open House the week of the 9th to the 13th. Take advantage of this opportunity to know more about what goes on at the centers and in your child's classroom. The Site Supervisors will be sharing important information with everyone. We hope to see you there!

We are in the process of electing a new board. Thank you to all of you that signed up to run for a position on the Board for the Organization of Parents and Teachers. Voting will take place the week of the 16th to the 20th at each center.

It's fundraising time! Our Midland Catalog Fundraiser will start October 1st and last for two weeks. This will be the first of three fundraisers that we will be conducting throughout the year. The money collected goes towards field trips and other activities. Thank you in advance for all your support!

*Dinora Navarro*

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



## Cooking Experience 09/24/19

### Apple Tasting & making Apple Sauce



**Ready Rosie**

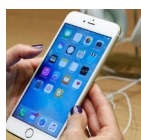
**Increase your Parenting Skills!**

Ask your teacher today  
how to sign up!

ReadyRosie has over 1,000 "Modeled Moment" English & Spanish videos delivered to you via text, email and app.

## 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: Discovering Me

One of the most important things a child can learn about is themselves; to learn about their bodies, their emotions and to know how to manage those emotions. This is why this month they will be discovering facts about themselves as they explore our monthly theme: Discovering Me.

They will recognize their first and last name and will identify characteristics of themselves such as their hair, eye color, height and gender and they will discover how they are so unique and special. They will be learning about their emotions, about what makes them happy, sad or angry, and what they can do when they feel angry, upset or sad.

Their families are a very important part of who children are. For that reason, they will be sharing information about their families. They will learn about family meals, portion control, and about foods that are healthy for them.

And last but not least, they will discuss physical fitness, the importance of exercising and what happens to their bodies every time they exercise.

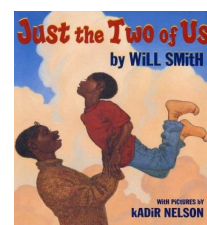
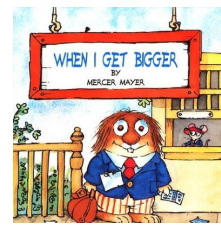
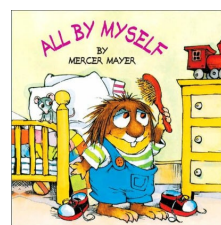
To support their learning, you can go out to the park and exercise with them and talk to them about why it is important to exercise. You can also talk about how they are feeling, or talk about your family and share family stories at dinner time.

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

"All By Myself" by Mercer Mayer

"When I Get Bigger" by Mercer Mayer

"Just the Two of Us" by Will Smith



## Open House

**North Pacific**– 9/9/19 @4:30pm

**Central Pacific**– 9/10/19 @ 10:30am & 2:45pm

**Grisham**– 9/11/19 @4:30pm

**Ludloff**– 9/12/19 @4:30pm

**Kohn** - 9/13/19 @4:30pm



## Healthy Sleep Habits

From infants and toddlers to school-aged kids and teens, parents want to know how many hours of sleep are recommended. While it's true that sleep needs vary from one person to another, there are some very reasonable, science-based guidelines to help you determine whether your child is getting the sleep he or she needs to grow, learn, and play.

### Childhood Sleep Guidelines

The American Academy of Sleep Medicine (AASM) provides some helpful guidelines regarding just how much sleep children need at different stages in their development. So if your son or daughter still naps, you'll need to take that into account when you add up his or her typical sleep hours.

### Recommended Amount of Sleep for Pediatric Population

Age	Recommended Sleep Hours
<b>Infant:</b> 4-12 months	12 to 16 hrs (including naps)
<b>Toddler:</b> 1-2 yrs	11-14 hrs (including naps)
<b>Preschoolers:</b> 3-5 yrs	10-13 hrs (including naps)
<b>Gradeschoolers:</b> 6-12 yrs	9-12 hrs
<b>Teens:</b> 6-12 yrs	8-10 hrs

### Healthy Sleep Habits - Tips from the AAP

- **Make sufficient sleep a family priority.** Understand the importance of getting enough sleep and how sleep affects the overall health of you and your children. Remember that you are a role model to your child; set a good example. Making sleep a priority for yourself shows your children that it's part of living a healthy lifestyle—like eating right and exercising regularly.
- **Keep to a regular daily routine.** The same waking time, meal times, nap time, and play times will help your child feel secure and comfortable, and help with a smooth bedtime. For young children it helps to start early with a bedtime routine such as brush, book, bed. Make sure the sleep routines you use can be used anywhere, so you can help your child get to sleep wherever you may be.
- **Be active during the day.** Make sure your kids have interesting and varied activities during the day, including physical activity and fresh air.
- **Monitor screen time.** The AAP recommends keeping all screens—TVs, computers, laptops, tablets, and phones out of children's bedrooms, especially at night. To prevent sleep disruption, turn off all screens at least 60 minutes/1hour before bedtime. Create a Family Media Use Plan and set boundaries about use before bedtime.
- **Create a sleep-supportive and safe bedroom and home environment.** Dim the lights prior to bedtime and control the temperature in the home. Don't fill up your child's bed

with toys. Keep your child's bed a place to sleep, rather than a place to play. One or two things— a favorite doll or bear, a security blanket— are ok and can help ease separation anxiety.

**Realize that teens require more sleep, not less.** Sleep-wake cycles begin to shift up to two hours later at the start of puberty. At the same time, most high schools require students to get to school earlier and earlier. The AAP has been advocating for middle and high schools delay the start of class to 8:30 a.m. or later. It is important that parents and local school boards work together to implement high school start times that allow teens to get the healthy sleep they need.

**Don't put your baby to bed with a bottle of juice, milk, or formula.** Water is ok. Anything other than water in the bottle can cause baby bottle tooth decay. Feed or nurse your baby, and then put him or her down to sleep.

**Don't start giving solids before about 6 months of age.** Starting solid food sooner will not help your baby sleep through the night. In fact, if you give your baby solids before their system can digest them, he or she may sleep worse because of a tummy ache.

**Avoid over-scheduling.** In addition to homework many children today have scheduled evening activities (i.e., sports games, lessons, appointments, etc.) that pose challenges to getting a good night's sleep. Take time to wind down and give your children the down time that they need.

<https://www.healthychildren.org/english/healthy-living/sleep/pages/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx>

**This 9.19.19 help us make a difference!  
Follow us on social media and share our posts  
#LongBeachGives**

**Visit:**

<https://www.longbeachgives.org/team/young-horizons>



**Donate if you can and invite your friends to participate. Any amount counts.**

**LONG BEACH Gives + YOUNG HORIZONS**  
24 HOURS TO MAKE A DIFFERENCE  
9.19.2019

### 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)  
Septiembre 2019

## Noticias de la OPT

El verano casi ha terminado y esperamos que todos hayan pasado momentos increíbles con sus familias. Estamos seguros de que este será un año grandioso para todos aquí en Young Horizons.

Es muy importante que los padres estén al tanto de lo que sucede en los centros, por esta razón, todos los centros tendrán Open House la semana del 9 al 13. Aproveche esta oportunidad para saber más sobre lo que sucede en los centros y en el aula de su hijo. Las supervisoras de los centros compartirán información importante con usted. ¡Esperamos verlos allí!

Estamos en el proceso de elegir una nueva mesa directiva. Gracias a todos los que se inscribieron para postularse para un puesto en la Mesa Directiva de la Organización de Padres y Maestros. La votación tendrá lugar la semana del 16 al 20 en cada uno de los centros.

Es tiempo de recaudar fondos! Nuestra recaudación de fondos del Catálogo de Midland comenzará el 1° de octubre y durará dos semanas. Esta será la primera de tres recaudaciones de fondos que realizaremos durante todo el año. El dinero recaudado se destina a excursiones y otras actividades. Gracias de antemano por todo su apoyo!

*Dinora Navarro*

*Asistente Administrativa/ Coordinadora de la OPT*

*dnavarro@younghorizons.org*

*(562) 437-8991 ext. 14*



**Experiencia de Cocina 09/24/19**  
**Degustando Manzanas y Haciendo Salsa de Manzana**



**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: Descubriéndome

Una de las cosas más importantes que un niño puede aprender es sobre sí mismo; aprender sobre su cuerpo, sus emociones y saber como manejar esas emociones. Es por eso que este mes descubrirán hechos sobre sí mismos a medida que exploran nuestro tema mensual: Descubriéndome.

Reconocerán su nombre y apellido e identificarán características de sí mismos, como su cabello, color de ojos, altura y género, y descubrirán cómo son tan únicos y especiales. Aprenderán sobre sus emociones, sobre lo que los hace felices, tristes o lo que los enoja, y lo que pueden hacer cuando se sienten enojados, molestos o tristes.

Sus familias son una parte muy importante de quienes son los niños. Por esa razón, compartirán información sobre sus familias. Aprenderán sobre comidas familiares, control de porciones y sobre alimentos que son saludables para ellos. Y por último, pero no menos importante, hablarán sobre la aptitud física, la importancia del ejercicio y lo que les sucede a sus cuerpos cada vez que hacen ejercicio.

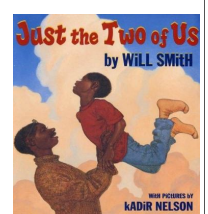
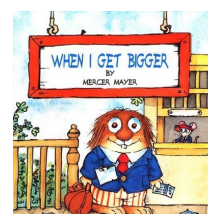
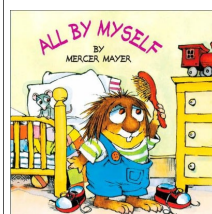
Para apoyar su aprendizaje, puede salir al parque y hacer ejercicio con ellos y hablarles acerca de por qué es importante hacer ejercicio. También puede hablar sobre cómo se sienten, o tal vez hablar sobre la familia a la hora de la cena.

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

*"Yo Solito" Autora: Mercer Mayer*

*"Cuando Yo Crezca" Autora: Mercer Mayer*

*"Solamente Nosotros Dos" Autor: Will Smith*



## Demostración de Centro

**North Pacific**– 9/9/19 @4:30pm

**Central Pacific**– 9/10/19 @ 10:30am & 2:45pm

**Grisham**– 9/11/19 @4:30pm

**Ludloff**– 9/12/19 @4:30pm

**Kohn** - 9/13/19 @4:30pm



## Hábitos Saludables de Sueño

Desde bebés y niños pequeños hasta niños y adolescentes en edad escolar, los padres quieren saber cuántas horas de sueño se recomiendan. Si bien es cierto que las necesidades de sueño varían de una persona a otra, existen algunas pautas muy razonables, basadas en la ciencia, para ayudarlo a determinar si su hijo está durmiendo lo que necesita para crecer, aprender y jugar.

### Pautas de sueño infantil

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (AASM, por sus siglas en inglés) proporciona algunas pautas útiles sobre cuánto sueño necesitan los niños en las diferentes etapas de su desarrollo. Entonces, si su hijo o hija todavía duerme la siesta, tendrá que tener eso en cuenta cuando sume sus horas de sueño típicas.

### Cantidad Recomendada de Sueño para Población Pediátrica

Edad	Horas de Sueño
<b>Infantes:</b> 4-12 meses	12-16 (incluyendo la siesta)
<b>Niño/a:</b> 1-2	11-14 (incluyendo la siesta)
<b>Preescolares:</b> 3-5 años	10-13 (incluyendo la siesta)
<b>Niño de primaria:</b> 6-12 años	9-12
<b>Adolescentes:</b> 6-12 años	8-10

### Hábitos saludables del sueño: consejos de la AAP

- **Haga que el dormir lo suficiente sea una prioridad familiar.** Comprenda la importancia de dormir lo suficiente y cómo el sueño afecta la su salud general y la de sus hijos. Recuerde que usted es un modelo a seguir para su hijo; Ponga un buen ejemplo. Hacer que el sueño sea una prioridad para usted le muestra a sus hijos que es parte de vivir un estilo de vida saludable, como comer bien y hacer ejercicio regularmente.
- **Mantenga una rutina diaria.** El mismo tiempo despiertos, las comidas, la siesta y las horas de juego ayudarán a que su hijo se sienta seguro y cómodo, y lo ayudará a acostarse sin problemas. Para los niños pequeños, ayuda comenzar temprano con una rutina para acostarse, como cepillarse, leer un libro, ir a la cama. Asegúrese de que las rutinas de sueño que use se puedan usar en cualquier lugar, para que pueda ayudar a su hijo a dormir donde quiera que esté.
- **Mantenerse activo durante el día.** Asegúrese de que sus hijos tengan actividades interesantes y variadas durante el día, incluida la actividad física y el aire fresco.
- **Monitorear el tiempo de pantalla.** La AAP recomienda mantener todas las pantallas: televisores, computadoras, computadoras portátiles, tabletas y teléfonos fuera de las habitaciones de los niños, especialmente de noche. Para evitar la interrupción del sueño, apague todas las pantallas al menos una hora antes de acostarse. Cree un plan familiar de uso de

- electrónicos y establezca límites sobre el uso antes de acostarse.
- **Crea un ambiente de apoyo al sueño con dormitorios hogareños y seguros.** Baje las luces antes de acostarse y controle la temperatura en el hogar. No llene la cama de su hijo con juguetes. Mantenga la cama como un lugar para dormir, en lugar de un lugar para jugar. Uno o dos artículos, una muñeca u oso favorito, una cobija favorita, están bien y pueden ayudar a aliviar la ansiedad por la separación.
- **Tenga en cuenta que los adolescentes requieren más horas de sueño, no menos.** Los ciclos de sueño-vigilia comienzan a cambiar hasta dos horas más tarde al comienzo de la pubertad. Al mismo tiempo, la mayoría de las escuelas secundarias requieren que los estudiantes lleguen a la escuela cada vez más temprano. La AAP ha estado abogando por que las escuelas intermedias y secundarias retrasen el inicio de clases hasta las 8:30 a.m. o más tarde. Es importante que los padres y las juntas escolares locales trabajen juntos para implementar los horarios de inicio de la escuela secundaria que permitan a los adolescentes obtener el sueño saludable que necesitan.
- **No acueste a su bebé con un biberón lleno de jugo, leche o fórmula.** El agua está bien. Cualquier otra cosa que no sea agua en el biberón puede causar caries de biberón. Alimente o amamante a su bebé y después póngalo a dormir.
- **No comience a dar alimentos sólidos antes de los 6 meses de edad.** Comenzar alimentos sólidos antes no ayudará a que su bebé duerma toda la noche. De hecho, si le da sólidos a su bebé antes de que su sistema pueda digerirlos, es posible que duerma peor debido a un dolor de estómago.
- **Evite la sobre programación.** Además de la tarea, muchos niños de hoy tienen actividades nocturnas programadas (es decir, juegos deportivos, lecciones, citas, etc.) que presentan desafíos para dormir bien por la noche. Tómese el tiempo para relajarse y dar a sus hijos el tiempo de inactividad que necesitan.

<https://www.healthychildren.org/english/healthy-living/sleep/pages/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx>

**Este 9.19.19 Ayúdenos a hacer una diferencia! Síganos en redes sociales y comparta nuestras publicaciones.**

**#LongBeachGives. Visite:**

**<https://www.longbeachgives.org/team/young-horizons>**



**Done Usted si puede e invite a sus amistades a participar. Cualquier cantidad cuenta.**

### 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