

# OPT Parent Newsletter



ESPAÑOL



Young Horizons  
Child Development Centers

Long Beach, CA  
www.younghorizons.org  
December 2019

## OPT News

In a blink of an eye, we are down to the last five weeks of the year! We hope everyone enjoyed their Thanksgiving holiday. December will be a quick but eventful month.

We thank all our parents and staff who had the opportunity to read in the children's classroom on November 7th for "Jumpstart Read for the Record." During the week of November 18th-22nd, our AMAZING kitchen staff prepared thirteen juicy and savory turkeys, 100 pounds of mashed potatoes, delicious gravy, eighty-five pounds of sweet oranges and 24 pumpkin pies to add a sweet and final touch to the meals!

We are grateful for the Lion's Club KidSight USA for providing free vision screenings to all children at our centers this month.

In January and early February 2020, we will begin our ITERS/ECERS classroom evaluations, we will need as many volunteers as possible. Please see your child's Site Supervisor for more information if you would like to participate. These evaluations help us improve our centers and quality of services to all the families we serve. There will be more information in the months to come.

Our next monthly OPT Board meeting will be held on Wednesday, December 8th, 5:00pm at the Kohn Center.  
*Happy Holidays to all!*

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



### Cooking Experiences for December

December 10th- Fruit tasting and making fruit salad

December 19th- Making hot chocolate \*part day preschool

December 27th- Making hot chocolate \*child care



**Ready Rosie**

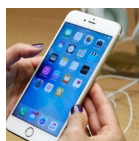
**Increase your Parenting Skills!**

Ask your teacher how to sign up today! ReadyRosie has over 1,000 "Modeled Moments"

English & Spanish videos delivered to you via text, email or 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: "Fairy tales and Fables"

*Once upon a time... or the moral of the story is...* are common excerpts from stories we heard as children. These stories are known as fairy tales and fables. This month, children will learn how to compare and contrast stories, create their own fables, story props and they will be performing two well known stories at their center! Please check your child's monthly activity calendar for dates and times. (Share Day or Spirit Days are also listed.)

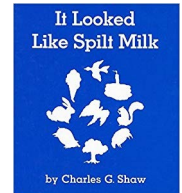
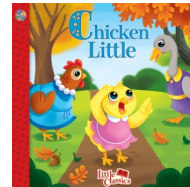
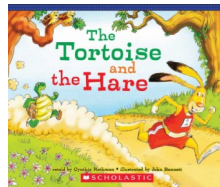
Other great activities this month will be reviewing hand washing procedures, the importance of exercising during the holidays, mini marathons, relay races and even making hot chocolate!

At home, you and your child can have fun by changing the endings of the fables and fairy tales and comparing them to the traditional endings, or even create your own fairy tale from beginning to end! Ask your child to explain the beginning, the middle and the end, this will also help expand their skills on reading comprehension. This month, we recommend these stories and books:

"Chicken Little" By: Phidal Publishing

"The Tortoise and the Hare" By: Teresa Mlawer

"It Looked like Spilt Milk" By: Charles D. Shaw



Stay up-to-date! Text your child's center code below to 81010 to receive reminders on school activities!

Kohn Center: @yhkohn

Central Pacific Center: @yhcentral

North Pacific Center: @yhnorth

Ludloff Center: @yhludloff

Grisham Center: @ygrisham



Happy Holidays!

### Year-End Closures

Young Horizons will be closed the following dates:

November 28 & 29, 2019  
(Thursday and Friday)

December 23 to December 25, 2019  
(Monday - Wednesday)

December 30, 2019 to January 1, 2020  
(Monday - Wednesday)

We wish you all safe and warm holiday celebrations!

## The Flu: A Guide for Parents

Influenza (also known as flu) is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat and lungs. Flu is different from a cold, and usually comes on suddenly. Each year flu viruses cause millions of illnesses, hundreds of thousands of hospital stays and thousands or tens of thousands of deaths in the United States. Flu can be very dangerous for children. The Center for Disease Control (CDC) estimates that between 6,000 and 26,000 children younger than 5 years have been hospitalized each year in the United States because of influenza. The flu vaccine is safe and helps protect children from flu.

### How serious is flu?

While flu illness can vary from mild to severe, children often need medical care because of flu. Children younger than 5 years and children of any age with certain long-term health problems are at high risk of flu complications like pneumonia, bronchitis, sinus and ear infections. Some health problems that are known to make children more vulnerable to flu include asthma, diabetes and disorders of the brain or nervous system.

### How can I protect my child from flu?

The first and best way to protect against flu is to get a yearly flu vaccine for yourself and your child.

- Flu vaccination is recommended for everyone 6 months and older every year. Flu shots and nasal spray flu vaccines are both options for vaccination.
- It's especially important that young children and children with certain long-term health problems get vaccinated.
- Caregivers of children at high risk of flu complications should get a flu vaccine. (Babies younger than 6 months are at high risk for serious flu complications, but too young to get a flu vaccine.)
- Pregnant women should get a flu vaccine to protect themselves and their baby from the flu. Research shows that flu vaccination protects the baby from flu for several months after birth.
- Flu viruses are constantly changing and so flu vaccines are updated often to protect against the flu viruses that research indicates are most likely to cause illness during the upcoming flu season.

To view the full article, please visit <https://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/family/flu-guide-for-parents-2018.pdf>

*\*Hard copies will also be available at your child's center*

## Harvest Luncheons 2019



Central Pacific Center: Thank you OPT Board for all of your help! (left to right) Araceli Estrada, Treasurer, Ariel Gilligan, President and Julie Uribe, Site Representative



Kohn Center Infant room: just enjoying my pumpkin pie!



Kohn Center Room 1 with our Board of Directors Member, Katie Larson



(left) North Pacific: Thank you Ms. Danielle and for joining us!

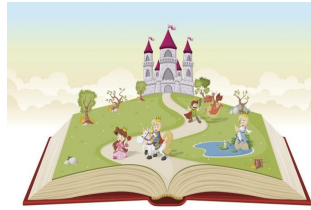


Our AMAZING kitchen staff! Thank you for all your hard work, we truly appreciate everything you do throughout the entire year! (left to right) Jose, Rebecca, Isela, Amalia, Martha and Saul, Food Program Coordinator

## 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, 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](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)  
Diciembre 2019

## Noticias de la OPT

En un abrir y cerrar de ojos, ¡estamos en las últimas cinco semanas del año! Esperamos que todos hayan disfrutado sus fiestas de Acción de Gracias. Diciembre será un mes rápido pero lleno de eventos.

Agradecemos a todos nuestros padres y al personal que tuvieron la oportunidad de leer en los salones de los niños el 7 de noviembre el evento de lectura "Jumpstart Read for the Record."

Durante la semana del 18 al 22 de noviembre, nuestro INCREÍBLE personal de cocina preparó 13 pavos jugosos y sabrosos, 100 libras de puré de papa, delicioso gravy, 85 libras de naranjas dulces y 24 pasteles de calabaza para agregar un toque dulce y final a las comidas.

Agradecemos al Lion's Club KidSight USA por proporcionar evaluaciones de visión gratuitas a todos los niños en nuestros centros este mes.

En enero y principios de febrero de 2020, comenzaremos nuestras evaluaciones del ambiente en los salones (ITERS/ ECERS) y necesitaremos muchos voluntarios. Si desea participar, hable con la Supervisora de Centro de su hijo/a para obtener más información. Estas evaluaciones nos ayudan a mejorar nuestros centros y la calidad de los servicios para todas nuestras familias. Habrá más información en los próximos meses.

Nuestra próxima reunión mensual de la Mesa Directiva del OPT se llevará a cabo el miércoles 8 de diciembre a las 5:00 pm en el Centro Kohn.

*Felices Fiestas!*

Andrea Carrasco

Asistente Administrativa/ Coordinadora de la OPT  
[acarrasco@younghorizons.org](mailto:acarrasco@younghorizons.org)  
(562) 437-8991 ext. 14



**Ready  
Rosie**

**Esta inscrito?**

Pregúntele a su maestra como inscribirse hoy! Ready Rosie tiene mas de 1,000

"momentos modelados" videos en Ingles y Español entregados a usted por mensaje de texto, email y por la aplicación móvil.

## 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: "Cuentos de Hadas y Fabulas"

Érase una vez ... o la moraleja de la historia es ... son pasajes comunes de historias que escuchábamos de niños. Estas historias se conocen como cuentos de hadas y fábulas. Este mes, los niños aprenderán cómo comparar y contrastar historias, crear sus propias fábulas, decoraciones de cuentos, y ¡presentarán dos historias muy conocidas en su centro! Revise el calendario de actividades mensual de su hijo para saber las fechas y horas. (Días de compartir o los Días de espíritu también estarán incluidos).

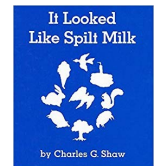
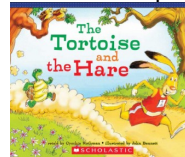
¡Otras actividades divertidas este mes serán repasar los procedimientos de lavar las manos, la importancia de hacer ejercicio durante las vacaciones, mini maratones, carreras de relevos e incluso hacer chocolate caliente!

En casa, usted y su hijo pueden divertirse cambiando los finales de las fábulas y los cuentos de hadas y comparándolas con las fines tradicionales, ¡o incluso crear su propio cuento de hadas de principio a fin! Pídale a su hijo que le explique el comienzo, la mitad y el final, esto ayudara a extender sus habilidades en comprensión de lectura. Este mes, recomendamos estas historias y libros:

"Chicken Little" By: Phidal Publishing

"The Tortoise and the Hare" By: Teresa Mlawer

"It Looked like Spilt Milk" By: Charles D. Shaw



### Experiencias de cocinar en el mes de diciembre

diciembre 10- Probando frutas y hacer ensalada

diciembre 19- Hacer chocolate caliente \*preescolar día parcial

diciembre 27- Hacer chocolate caliente \*día completo



Young Horizons estará cerrado las siguientes fechas:

noviembre 28 & 29, 2019

(jueves y viernes)

diciembre 23 a diciembre 25, 2019

(lunes - miércoles)

diciembre 30, 2019 a enero 1, 2020

(lunes - miércoles)

¡Les deseamos a todos celebraciones felices y cálidas!

*Felices Fiestas*



¡Manténgase al día! Envíe un mensaje de texto al centro de su hijo/ a al 81010 para recibir recordatorios sobre las actividades escolares!

Kohn Center: @yhkohn

Central Pacific Center: @yhcentral

North Pacific Center: @yhnorth

Ludloff Center: @yhludloff

Grisham Center: @yhgrisham



## La influenza: una guía para los padres

La influenza (también conocida como gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza, que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. La influenza es diferente a un resfriado y generalmente se presenta de manera repentina. Cada año, los virus de la influenza hace que millones de personas se enfermen y cientos de miles sean hospitalizadas, y causan miles —o decenas de miles— de muertes en los Estados Unidos. La influenza puede ser muy peligrosa para los niños. Los CDC\* estiman que se ha hospitalizado a entre 6,000 y 26,000 niños menores de 5 años por la influenza cada año en los Estados Unidos. La vacuna contra la influenza es segura y ayuda a proteger a los niños contra la enfermedad.

### Lo que deben saber los padres ¿Qué tan grave es la influenza?

Aunque la enfermedad de la influenza puede variar entre leve y grave, es frecuente que los niños necesiten atención médica. Los niños menores de 5 años y los de cualquier edad con ciertos problemas de salud de largo plazo tienen alto riesgo de presentar complicaciones por la influenza como neumonía, bronquitis e infecciones de oído o infecciones sinusales. Algunos de los problemas de salud que se sabe que hacen que los niños sean más vulnerables a la influenza incluyen el asma, la diabetes y los trastornos del cerebro o del sistema nervioso.

### ¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la influenza?

La primera y mejor manera de protegerse contra la influenza es ponerse la vacuna anual contra la influenza y ponérsela a su hijo.

- La vacunación contra la influenza se recomienda para todas las personas de 6 meses en adelante todos los años. Tanto la vacuna inyectable como la vacuna en atomizador nasal existen como opción para la vacunación contra la influenza.
- Es particularmente importante que se vacunen los niños pequeños y los que tengan ciertos problemas de salud de largo plazo.
- También se deben vacunar las personas que cuiden a niños que estén en alto riesgo de presentar complicaciones por esta enfermedad. (Los bebés con menos de 6 meses de edad tienen un alto riesgo de presentar complicaciones graves, pero son demasiado pequeños para ser vacunados contra la influenza).
- Las mujeres embarazadas también deben vacunarse para protegerse y proteger al bebé. Las investigaciones han mostrado que la vacunación contra la influenza protege al bebé durante varios meses después de que nace.
- Los virus de la influenza cambian constantemente, por lo tanto, las vacunas son actualizadas para que protejan contra los virus que, según indiquen las investigaciones, tengan mayores probabilidades de causar la enfermedad durante la siguiente temporada de influenza.

Para ver el artículo completo, visite [https://espanol.cdc.gov/img/cdc/ES\\_71006.pdf](https://espanol.cdc.gov/img/cdc/ES_71006.pdf) \*Habrá copias disponibles en el centro de su hijo/a.

\*siglas en inglés CDC: Centro de Control de Enfermedades

## Almuerzos de Cosecha 2019



Central Pacific Center: ¡Gracias por toda su ayuda!  
(de izquierda a derecha) Araceli Estrada, Tesorera, Ariel Gilligan, Presidente, y Julie Uribe, Representante del centro



Kohn Center Salón de Infantes: ¡solo disfrutando mi pastel de calabaza!



Kohn Center Salón 1 con nuestro miembro de la Junta Directiva de Young Horizons, Katie Larson



(izquierda) North Pacific: Gracias Ms. Danielle por acompañarnos!



Nuestro increíble personal de cocina! ¡Gracias por todo su arduo trabajo, realmente apreciamos todo lo que hacen durante todo el año! (de izquierda a derecha) José, Rebecca, Isela, Amalia, Martha y Saúl, Coordinador del Programa de Comida.

## DECLARACION DE DERECHOS CIVILES

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los regla-

mentos 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 institu-