

# OPT Parent Newsletter



Young Horizons  
Child Development Centers

Long Beach, CA  
[www.younghorizons.org](http://www.younghorizons.org)  
March 2020

ESPAÑOL

## OPT News

Thank you to all the families and staff who supported our annual World's Finest Chocolates Fundraiser! Your efforts in helping us raise funds for our fieldtrips are greatly appreciated. Please turn in money if you haven't done so to your child's Site Supervisor.

On February 27th, we had our first Parent Café on "Discipline." Parents had the opportunity to share their experiences and advice and were able to ask questions of other parents about what techniques work best for their children. There were raffle prizes and light refreshments for those who attended. A big thanks to our wonderful OPT Board members for their help! We hope to see you all at our next Parent Café!

We extend a warm invitation to all parents, aunts or uncles, and grandparents to come and read to your child's classroom your favorite Dr. Seuss book on March 2<sup>nd</sup>! Read Across America was initiated in 1998 by the National Education Association to inspire and motivate children and teens to read. Please see your child's teacher if you are able to participate!

Spring and graduation Picture Day is here! Staff will distribute envelopes with the packages and pricing listed. Checks will not be accepted, therefore we kindly ask you to include the exact cash amount or money order as staff and photographers do not have money on hand. Please see your child's monthly calendar for dates and times at your center.

We are down to our last four board meetings of the school year! Our next OPT Board meeting will be on Wednesday, February 12th at 5:00pm in the Kohn Center library. I hope to see you all!

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



### For Families with Monthly Fees

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



### 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.



## Monthly Theme: "Growing Things"

To welcome the Spring season, staff have prepared fun activities related to things that grow. Children will learn what plants need to grow, how to care for plants by using the proper gardening tools, as well as the importance of caring and maintaining plants. Children will read both fictional and factual stories about planting seeds, create their own stories about the life cycle of plants and flowers, sort and plant different seeds and record observations of their growing plant.

Other activities will include learning about the different stages of human development, how to care for our bodies to promote good health, understanding what a growth chart is and children will share a baby or toddler picture of themselves and see how they have changed!

We can't leave our furry friends behind! Children will also learn about the different names of baby and adult animals, what they need to grow healthy, the life cycles of various animals, and the similarities and differences between animal's paw prints.

At home, you can help your child continue the learning and fun. Have your child help water an indoor or outdoor plant, explain what the different parts of a flower are, or, when you are at the supermarket, explain how the vegetables came from a tiny seed. If you have different types of pets, let your child explain what the animals were called when they were babies or have them describe the noises the animals make. Is there a favorite animal song you had as a child? Perhaps you can teach your child, and he/she can share with the classroom!

Some vocabulary words your child will learn this month are:

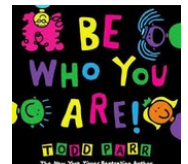
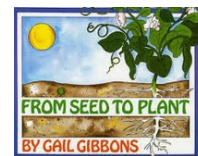
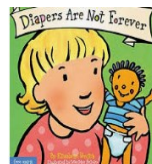
-life cycle      -roots      -shrubs  
-rake      -stem      -shovel

### Recommended Reading for March:

"Diapers are not Forever" By: Elizabeth Verdick

"From Seed to Plant" By: Gail Gibbons

"Be Who You Are" By: Todd Parr



Think left & think right  
& think low and think high  
Oh, the places you can think up'  
If only you try!

-Dr. Seuss



**March is National Nutrition Awareness Month: "Healthy Eating"**

Is your child getting everything he or she needs to grow strong? Good nutrition helps your child’s development, prevents illness, encourages a healthy attitude toward food and helps in maintaining a healthy weight for life. Here’s what you need to know about creating healthy eating habits in the first 5 years and beyond:

**Ages 0–1:** The earliest nutrition makes a difference. Studies show the senses of smell and taste develop before birth, and healthy foods expectant and nursing mothers eat influence a baby’s tastes later. Additionally, if a child eats vegetables and fruits in the first year, they are much more likely to develop a lifelong taste for them — and lower risk of being overweight. If your child doesn’t like a vegetable or fruit to start, keep trying with it.

**Ages 1–3:** Toddlers can be very picky, but tastes change quickly. If your little one rejects a food, keep trying because they may suddenly love it. Offer a variety of finger foods — toddlers love to pick up and eat things on their own. Include protein, fruits, vegetables and whole grains in meals, and make sure they are well blended or chopped to avoid choking. (Never feed toddlers marshmallows, jelly beans, popcorn, whole nuts or other foods

that can block small windpipes; chunks of sticky peanut butter and raw fruits and vegetables can also pose a choking risk.)

**Ages 4–5:** Preschoolers love to help, and cooking healthy meals together teaches your child good nutrition, along with early math and fine motor skills through measuring and mixing. Offer fresh snacks, such as cut-up veggies and fruits with dips to help avoid hunger and sugar or junk food binges. Encourage activity (at least 60 minutes per day) and start with smaller portions at meals. (If children are still hungry, they can have more but this helps prevent overeating.) While fast food (or fried, sugar-heavy, or bread-based foods) is okay once in a while, model healthy eating — and help your whole family — make healthier choices by opting for fresh, less processed meals at home.

For a complete view of the article and other great tips, articles and resources visit

<https://www.first5la.org/parenting/articles/healthy-eating/>

**Strawberry Planks**

Here's a quick and easy way to get your children to eat more fruit! Stack strawberry slices on graham crackers spread with cream cheese for a tasty 5-minute snack your kids will devour.

Source: Diabetic Living Magazine

**Ingredients:**

- 2 graham cracker squares
- 2 teaspoons light cream cheese
- 2 medium strawberries
- Powdered sugar (optional)



**Directions:**

Break graham cracker squares along the perforation, making four rectangles. Spread cream cheese evenly over rectangles. Arrange a few strawberry slices on each rectangle. If desired, sprinkle lightly with powdered sugar.

<http://www.eatingwell.com/recipe/270327/strawberry-planks/>



*Important Dates*

- March 2, 2020 Dr. Seuss Day
- March 4-5, 2020 Spring Portraits at Ludloff Center
- March 8, 2020 Daylight Savings begins
- March 12, 2020 Spring Portraits at Grisham Center
- March 13, 2020 Spring Portraits at North Pacific Center
- March 17-18, 2020 Spring Portraits at Central Pacific Center
- March 19-20, 2020 Spring Portraits at Kohn Center



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)  
marzo 2020

## Noticias de la OPT

¡Gracias a todas las familias y al personal que apoyaron nuestra recaudación de fondos anual de World's Finest Chocolates! Sus esfuerzos para ayudarnos a recaudar fondos para nuestras excursiones son muy apreciados. Entregue dinero si no lo ha hecho a la Supervisor del centro de su hijo/a.

El 27 de febrero, tuvimos nuestro primer Café de Padres con el tema de "Disciplina." Los padres tuvieron la oportunidad de compartir sus experiencias y consejos y pudieron hacer preguntas a otros padres sobre qué técnicas funcionan mejor para sus hijos. Hubo sorteos, bebidas y aperitivos ligeros para quienes asistieron. ¡Muchas gracias a nuestros maravillosos miembros de la mesa directiva de la OPT por su ayuda! ¡Esperamos verlos a todos en nuestro próximo Café de Padres!

¡Extendemos una cálida invitación a todos los padres, tíos o abuelos al Día del Dr. Seuss/Read Across America el 2 de marzo. Vengan al salón de su hijo a leer su libro favorito! Read Across America fue iniciado en 1998 por la Asociación Nacional de Educación para inspirar y motivar a los niños y adolescentes a leer. ¡Hable con la maestra de su hijo/a si puede participar!

¡Ya llegó el día de la fotografía de primavera y graduación! El personal distribuirá sobres con los paquetes y precios. No se aceptarán cheques, por lo tanto, le pedimos que incluya la cantidad exacta en efectivo o un giro postal. El personal de Young Horizons y los fotógrafos no tendrán dinero a la mano. Consulte el calendario mensual de su hijo para las fechas y horas en su centro.

¡Solo nos quedan cuatro reuniones de la mesa directiva de la OPT del año escolar! Nuestra próxima reunión será el miércoles 12 de febrero a las 5:00 pm en la biblioteca del Centro Kohn. ¡Espero verlos a todos!

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



### 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: "Las Cosas Que Crecen"

Para dar la bienvenida a la temporada de primavera, las maestras han preparado actividades divertidas relacionadas con las cosas que crecen. Los niños aprenderán qué necesitan las plantas para crecer, cómo cuidarlas utilizando las herramientas de jardinería adecuadas, así como la importancia de cuidar y mantener las plantas. Los niños leerán historias ficticias y fácticas sobre la siembra de semillas, crearán sus propias historias sobre el ciclo de vida de las plantas y flores, clasificarán y plantarán diferentes semillas y anotaran observaciones del crecimiento de su planta.

Otras actividades incluirán aprender sobre las diferentes etapas del desarrollo humano, cómo cuidar nuestros cuerpos para promover la buena salud, comprender qué es una tabla de crecimiento y los niños compartirán una foto de bebe de sí mismos y verán cómo han cambiado.

¡No podemos dejar atrás a nuestros amigos peludos! Los niños también aprenderán sobre los diferentes nombres de animales bebés y adultos, lo que necesitan para crecer sanos, los ciclos de vida de varios animales y las similitudes y diferencias entre las huellas de los animales.

En casa, puede ayudar a su hijo a continuar el aprendizaje y la diversión. Permita a su hijo ayudar a regar una planta de interior o exterior, explique cuáles son las diferentes partes de una flor o, cuando esté en el supermercado, explique cómo las verduras provienen de una pequeña semilla. Si tiene diferentes tipos de mascotas, deje que su hijo explique cómo se llamaban los animales cuando eran bebés o haga que describan los ruidos que hacen los animales. ¿Hay una canción favorita de animales que usted tenía de niño? ¡Quizás pueda enseñarle a su hijo, y él/ella puedan compartir con el salón!

Algunas palabras de vocabulario que su hijo aprenderá este mes son:

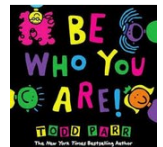
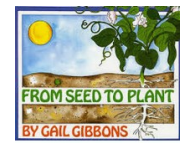
- ciclo de vida -raíces -arbustos
- rastrillo -el tronco -pala

### Recomendamos leer estos libros para el mes de enero:

"Diapers are not Forever" By: Elizabeth Verdick

"From Seed to Plant" By: Gail Gibbons

"Be Who You Are" By: Todd Parr



Piensa a la izquierda y piensa a la derecha

Y piensa bajo y piensa alto

Oh, los lugares en los que puedes pensar

Si solo lo intentas!

-Dr. Seuss



## Seguridad de los Medicamentos

Su hijo o hija está alimentándose con todo lo que necesita para crecer fuerte? La buena nutrición ayuda a los pequeños en su desarrollo, a prevenir enfermedades, provoca una actitud sana ante los alimentos y les ayuda a mantener un peso sano toda su vida. Esto es lo que necesita saber para crear sanos hábitos alimenticios en sus primeros 5 años y posteriormente:

**0 a 12 meses:** La nutrición temprana marca una diferencia. Los estudios señalan que los sentidos del olfato y del gusto se desarrollan antes de nacer. Así, los alimentos sanos que las mujeres embarazadas y las madres que dan pecho comen, influyen posteriormente en el paladar del bebé. Además, si un niño come verduras y frutas en el primer año, existen más probabilidades de que desarrolle ese gusto para toda la vida y, por consiguiente, menor riesgo de tener sobrepeso. Si al principio, a su niño o niña no le gustan las verduras o las frutas, siga intentando que las coman.

**1 a 3 años:** Los niños y niñas a esta edad pueden ser muy quisquillosos, pero sus gustos cambian rápidamente. Si su pequeño o pequeña rechaza los alimentos, intente dárselos de nuevo porque de un día a otro, podrían encantarle. Ofrézcale una variedad de alimentos pequeños. A los chicos de esta edad les encanta picar y comer cosas por sí solos. Incluya en las comidas proteínas, frutas, verduras y granos integrales. Asegúrese de

que estén muy molidos o cortados para evitar que se asfixien. (Nunca dé a un niño pequeño malvaviscos, jelly beans, palomitas de maíz, nueces enteras u otros alimentos que pudieran bloquear sus pequeñas tráqueas; los trozos de mantequilla de cacahuete y las frutas y vegetales crudos también pueden ocasionar asfixia).

**4 a 5 años:** A los niños y niñas en edad preescolar les encanta ayudar. Cocinar alimentos sanos juntos les enseña la buena nutrición, además de matemáticas tempranas y habilidades motrices finas a través de la medición y la mezcla. Sirva snacks frescos, como verduritas y frutas cortadas con dips o salsas, que ayudan a evitar el hambre y el saturarse con azúcares o alimentos chatarra. Motive la actividad (por lo menos, 60 minutos cada día) y empiece las comidas con porciones pequeñas. (Si los niños están aún con hambre, pueden comer más, pero esto ayuda a prevenir la sobrealimentación). A pesar de que las comidas rápidas están bien de vez en cuando (o los alimentos fritos, con mucha azúcar o empanizados), enséñeles opciones más sanas optando por comidas frescas y menos procesadas en casa.

Para obtener una vista completa del artículo y otros excelentes consejos, artículos y recursos, visite

<https://www.first5la.org/parenting/es/articles/healthy-eating/>

### Tablones de Fresa

¡Aquí hay una manera rápida y fácil de hacer que sus hijos coman más fruta! Apila rebanadas de fresa en galletas Graham untadas con queso crema para un sabroso refrigerio de 5 minutos que tus hijos devorarán.

Source: Diabetic Living Magazine

#### Ingredientes:

- 2 cuadrados de galletas Graham
- 2 cucharaditas de queso crema ligero
- 2 fresas medianas
- Azúcar en polvo (opcional)

#### Direcciones:

Rompa los cuadrados de la galleta Graham a lo largo de la perforación, formando cuatro rectángulos. Extienda el queso crema de manera uniforme sobre los rectángulos. Arregle unas rodajas de fresa en cada rectángulo. Si lo desea, espolvoree ligeramente con azúcar en polvo.

<http://www.eatingwell.com/recipe/270327/strawberry-planks/>



### Fechas Importantes

marzo 2, 2020	Día de Dr. Seuss/Read Across America
marzo 4-5, 2020	Día de Fotografía en el centro Ludloff
marzo 8, 2020	Comienza Tiempo de ahorros de luz del día
marzo 12, 2020	Día de Fotografía en el centro Grisham
marzo 13, 2020	Día de Fotografía en el centro North Pacific
marzo 17-18, 2020	Día de Fotografía en el centro Central Pacific
marzo 19-20, 2020	Día de Fotografía en el centro Kohn



### 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