

# OPT Parent Newsletter



**ESPAÑOL**



**Young Horizons  
Child Development Centers**

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

**October 2020**

## OPT News

### Happy Fall!

In September, we held our first virtual open house via Zoom, live videos and stories via Instagram. Thank you to all our teaching staff and site supervisors for their extraordinary work and creativity, despite technical difficulties, and to all parents for your patience and support.

Long Beach Gives also took place during the month of September and thank you parents and staff for your support in our fundraising efforts by sharing, tagging our stories and posts on social media as well as for your generosity for those that had the opportunity to contribute.

October will be an exciting month as we start off the month with campaigning and elections for the Organization of Parents and Teachers (O.P.T). Voting ballots will be sent via Remind messages and will take place the first week of October. Please take the time to vote for our parents and teachers to be on the board.

The first scheduled O.P.T board meeting will be Thursday, October 15 at 5:00 p.m. via Zoom. Link will be provided once we announce our newly elected parent board. I hope all board members will participate the first meeting. Discussions will include job descriptions, goals for this new school year and other topics. This is also a good opportunity to engage with other parents in our agency.

Thanks to the site supervisors and teachers for encouraging parents to participate.

Andrea Carrasco  
Administrative Assistant/OPT Coordinator  
562-437-8991 ext. 114  
[acarrasco@younghorizons.org](mailto:acarrasco@younghorizons.org)



### Stay connected with us!



### Distance Learning Apps!

We miss our children in our classrooms, Ready Rosie (preschool) and Learning Genie (infant & toddler) are the apps staff are using to engage with children at home. Ask your child's Site Supervisor for more information!



## Monthly Theme: "Health, Safety & Nutrition"

This month, children will learn about fire prevention and safety, understand when and who to call in case of an emergency. Know and understand the importance of firefighters and the significance of the stop, drop and roll technique. Information will be distributed to parents regarding fire safety.

Ongoing modeling and learning of proper hand washing, teeth brushing and other personal hygiene practices will take place. Children will learn the importance of why we continue to cover our coughs and sneezes and face coverings.

Other planned lessons include learning about healthy eating habits, sorting unhealthy and healthy foods, keeping our bodies well hydrated, being aware of feeling hungry and full as well as the importance of exercising and what happens to our bodies when we do physical activities.

At home, you can practice these healthy habits with your child by:

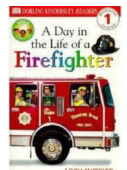
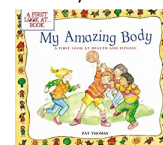
- Going for a walk after dinner around the neighborhood, playing soccer in your backyard, and having a dance party in your living room
- Creating a daily bedtime routine such as bathing, brushing your teeth together and reading a book

### October Recommended Reading:

"Germs Are Not for Sharing" By: Elizabeth Verdick

"My Amazing Body" By: Pat Thomas

"A Day in the Life of A Firefighter" By: Linda Hayward



### Calling all Parents to do a virtual reading!

Every year, Young Horizons participates in the annual "Jumpstart Read for the Record." This year is extra special as they are celebrating 25 years of transforming the lives of over 123,000 preschool children nationwide by preparing them to be successful in kindergarten through early literacy. This year, the selected book is, "Evelyn Del Rey is Moving Away." If you or a family member are interested in reading by recording a video and sharing it to your child's classroom, please speak to your child's Site Supervisor.



## Self Care for Parents

Stress causes wear and tear on a person, inside and out. When you take time for self-care, you are better able to care for your child—and even a few minutes of “you time” can help you recharge so that you can parent at your best. Remember, you are doing a great job by doing the best you can. Keep these tips in mind when you’re feeling overwhelmed:

**Stay (virtually) social.** Spending more time at home than usual can take a toll. Reach out to loved ones and friends with a phone call or video chat. Keeping social distance from others doesn’t mean you need to go it alone.

**Sleep.** When your little one lays down to rest, try to do the same. If he’s having trouble settling down, sing him a quiet song that you loved when you were small, one that calms you down, too.

**Take a ten-minute vacation.** As you’re bathing your child, soak your hands in the warm water and give yourself a little massage, taking long deep breaths as you do so. Or take a break by listening to a favorite song, reading a few pages of a new book, or doing some energizing stretches. Keep a journal by your bed. Before you fall asleep, remember something funny, kind, or surprising that your child did today. Write a few lines that capture the memory. If you are feeling down, you can read through your memory journal.

**Fill your cup.** Get a nice big glass of water and find a comfy spot to sit. Let your child know, “I’m just going to sit and (read/ think/breathe) while I drink this glass of water.” Explain that you’ll be available once the glass is empty. Children have difficulty keeping track of time—this is a concrete way to help them understand that you are taking a few minutes to yourself.

**Turn on the tunes!** Never underestimate the power of music to change the mood. Put together a playlist of songs that make you feel good. You might create different playlists for different moods (one to relax, one to energize, and so on). Get moving. Taking movement breaks throughout the day can help alleviate stress and keep you well. Even if you’re stuck inside, try a few small-space, body-weight exercises like squats, lunges, arm-raises or yoga.

For more resources, games and activities for you and your child, visit:

<https://www.sesamestreet.org/caring>

©/TM 2020 Sesame Workshop. All Rights Reserved



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: **@yhgrisham**



### Upcoming Important Dates and Spirit Days!

- October 9th- ASQ forms due
- October 15th- The Great Shake Out at 10:15 am
- October 20th- Family Fun Day!
- October 23rd- Wear your favorite Young Horizons T-shirt /sweater
- October 29th- Jumpstart Read for the Record
- October 30th- Crazy hair or backwards day!



### For Families with Monthly Fees

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



### 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)  
octubre 2020

## Noticias de la OPT

¡Feliz otoño!

En septiembre, realizamos nuestra primera Open House virtual a través de Zoom, videos en vivo e historias a través de Instagram. Gracias a todas las maestras y supervisoras de los centros por su extraordinario trabajo y creatividad, a pesar de las dificultades técnicas, y a todos los padres por su paciencia y apoyo.

Long Beach Gives también se llevó a cabo durante el mes de septiembre y agradecemos a los padres y al personal por su apoyo en nuestros esfuerzos de recaudación de fondos al compartir, "tagging" nuestras historias y publicaciones en las redes sociales, así como por su generosidad para aquellos que tuvieron la oportunidad de contribuir.

Octubre será un mes emocionante ya que comenzamos el mes con campañas y elecciones de la organización de padres y maestros (O.P.T.). Las boletas de votación se enviarán a través de los mensajes Remind y se llevarán a cabo la primera semana de octubre. Por favor tómese el tiempo para votar para que nuestros padres y maestros estén en la mesa directiva.

La primera reunión de la O.P.T. será el jueves 15 de octubre a las 5:00 p.m. a través de Zoom. Se proporcionará el enlace una vez que anunciemos a nuestra nueva mesa directiva de padres. Espero que todos los miembros participen en la primera reunión. Las discusiones incluirán descripciones de puestos, metas para este nuevo año escolar y otros temas. Esta también será una buena oportunidad para relacionarse con otros padres de nuestra agencia.

Gracias a las supervisoras y maestras por animar a los padres a participar.

Andrea Carrasco  
Asistente Administrativa/  
Coordinadora de la OPT  
[acarrasco@younghorizons.org](mailto:acarrasco@younghorizons.org)  
(562) 437-8991 ext. 114



## Mantengase conectado con nosotros!



## Aplicaciones de Enseñanza a Distancia

Extrañamos a nuestros niños en nuestras centros, Ready Rosie (preescolar) y Learning Genie (bebés y niños pequeños) son las aplicaciones que las maestras están utilizando para interactuar con los niños en casa. ¡Solicite más información a la Supervisora del centro de su hijo/a!



## Tema Mensual: "Ayudantes Comunitarios"

Este mes, los niños aprenderán sobre la prevención y seguridad contra incendios, comprenderán cuándo y a quién llamar en caso de una emergencia. Conocerán y comprenderán sobre los bomberos y la importancia de la técnica de parar, dejar caer y rodar. Se distribuirá información a los padres sobre seguridad contra incendios.

Se continuará modelando y aprendiendo como lavarse las manos adecuadamente, el cepillado de dientes y otras prácticas de higiene personal. Los niños aprenderán la importancia de por qué continuamos cubriéndonos al toser y estornudar y cubrirse la cara.

Otras lecciones planificadas incluyen aprender sobre hábitos alimenticios saludables, clasificar los alimentos saludables y no saludables, mantener nuestro cuerpo bien hidratado, ser consciente de sentir hambre y saciedad, así como la importancia del ejercicio y lo que le sucede a nuestro cuerpo cuando hacemos actividades físicas.

En casa, puede practicar estos hábitos saludables con su hijo a:

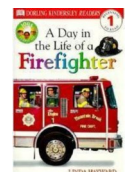
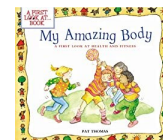
- Salir a caminar después de cenar por el vecindario, jugar al fútbol en el patio trasero y tener una fiesta de baile en la sala
- Crear una rutina diaria para la hora de dormir, como bañarse, cepillarse los dientes juntos y leer un libro.

Recomendamos leer estos libros para el mes de octubre:

"Germs Are Not for Sharing" By: Elizabeth Verdick

"My Amazing Body" By: Pat Thomas

"A Day in the Life of A Firefighter" By: Linda Hayward



## Llamando a todos los padres a hacer una lectura virtual!!

Cada año, Young Horizons participa en el evento anual "Jumpstart Read for the Record". Este año es muy especial, ya que están celebrando 25 años transformando las vidas de más de 123,000 niños en edad preescolar en todo el país preparándolos para tener éxito en kinder por medio de la alfabetización temprana. Este año, el libro seleccionado es "Evelyn Del Rey se Muda". Si usted o un miembro de su familia está interesado en leer grabando un video y compartiéndolo con el salón de su hijo, hable con el supervisor del centro de su hijo.





## El Cuidado Personal

Cuando usted toma tiempo para cuidarse a sí mismo, puede cuidar mejor a su niño. Incluso unos pocos minutos de “su tiempo” pueden ayudarle a recargar. El estrés causa desgaste en una persona por dentro y por fuera. Tenga en cuenta estos consejos la próxima vez que se sienta abrumado.

**Manténgase (virtualmente) social.** Pasar más tiempo en casa de lo habitual tiene consecuencias. Comuníquese con sus seres queridos y amigos con una llamada telefónica o un video chat. Mantener distancia con los demás no significa que debe estar solo.

- **Duerma.** Cuando su pequeño se acueste para descansar, intente usted hacer lo mismo. Si él tiene problemas para relajarse, cántele una canción que a usted le gustaba cuando era pequeño, una que también a usted lo tranquilice.
- **Use el agua para relajarse.** Cuando bañe a su niño, sumerja sus manos en el agua tibia y dese un masaje de manos, respire profundamente mientras lo hace.
- **Mantenga un diario junto a su cama.** Antes de dormirse recuerde algo divertido, amable o sorprendente que su niño haya hecho hoy. Escriba algunas líneas que capturen el recuerdo. Si se siente deprimido, puede leer su diario de recuerdos.
- **Llene su vaso.** Consiga un gran vaso de agua y encuentre un lugar cómodo para sentarse. Dígale su niño: “Me voy a sen-

tar a (leer/pensar/respirar) mientras bebo este vaso de agua”. Explique que usted estará disponible una vez que el vaso esté vacío. Los niños tienen dificultades para llevar la cuenta del tiempo. Esta es una forma concreta de ayudarlos a comprender que usted está tomando unos minutos para sí mismo.

- **Escuche sus canciones.** Nunca subestime el poder de la música para cambiar el estado de ánimo. Haga una lista de canciones que le hagan sentir bien. Puede crear diferentes listas para diferentes estados de ánimo (una para relajarse, otra para energizarse, etc.).
- **Muévase.** Tomar descansos de movimiento durante el día puede ayudarle a aliviar el estrés y mantenerlo sano. Incluso si está confinado en casa, intente hacer algunos ejercicios que requieren de poco espacio como levantar pesas, sentadillas, estiramientos y levantar los brazos.

Para obtener más recursos, juegos y actividades para usted y su hijo, visite:

<https://sesamo.com/articulos/el-cuidado-personal.html>



¡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**



### Upcoming Important Dates and Spirit Days!

October 9th- ASQ forms due  
October 15th- The Great Shake Out at 10:15 am  
October 20th- Family Fun Day!  
October 23rd- Wear your favorite Young Horizons  
T-shirt /sweater  
October 29th- Jumpstart Read for the Record  
October 30th- Crazy hair or backwards day!



### 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



### 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