



OPT PARENT newsletter



501 Atlantic Avenue Long Beach, Ca 90802 * 562-437-8991 * www.younghorizons.org

What's New?

We will have our first in-person OPT meeting at the Kohn Center on Thursday, 10-13-22 at 4:45pm! Can't wait to meet everyone! Please make sure to attend as we have a lot of exciting activities planned for the year!

Thank you to all who supported our fall fundraiser, Fun Pasta! Orders should arrive within the next 2-3 weeks.

This year we will do a special t-shirt activity at family fun night. Parents will design and paint their child's favorite story or book character on a t-shirt. On October 31st, children will wear their t-shirts and share with their friends!

Andrea Carrasco

Administrative Assistant/OPT Coordinator

562-437-8991

acarrasco@younghorizons.org



Monthly Theme: "Health, Safety & Nutrition"



When sneezing and/or coughing we should always cover our mouth and nose to help reduce the amount of germs that come out of our bodies. By doing so, we can help others stay healthy.

This month, we will learn how to stay safe from fire and what to do if there is a fire emergency. Remember, only dial 9-1-1 in case of an emergency!

Practicing healthy eating habits can be fun for children. At home, place different food items with healthy and unhealthy choices, mix them up and help your child categorize them in the correct groups, this is a fun way to teach children what is healthy and what isn't healthy.

Another way to stay healthy is to exercise! Some fun ways to exercise can be by playing "Duck, Duck Goose" playing hopscotch, dancing to your favorite songs, or simply doing a 30 minute neighborhood walk.

Staying active, eating healthy and preventing germs keeps everyone happy and safe!

Written by: Amiyah Hubbard- LBUSD student intern

Reminders

ASQ Surveys due by October 6th

See teacher for any questions



Family Fun Day - Week of 10/10-10/14-

Painting a story on a t-shirt with your child



Jumpstart Read for the Record:

October 27th

Come in and read to your child's classroom, "Nigel and the Moon"



Please do not bring your child with costumes on Halloween or bring in treats. We will have special t-shirt spirit day!

Show how much you love us by giving a review!



And remember to stay connected with us!



Remind



Everyday Opportunities for Play

Play doesn't have to be complicated or involve pricey toys. Whether you're at home or on the go, you can find simple, fun opportunities for play that help your baby's brain grow.

The moments you spend connecting with your child, no matter how brief or ordinary, are special times you will both cherish. Let playing together be a part of those moments.

Here are some ideas to incorporate play into your everyday routine:

- Play a quick game of peek-a-boo when you enter your child's room in the morning or after naptime.
- Skip together to your child's classroom or daycare door.
- Sing into a spoon as you make dinner together.
- Spin the broom around as you sweep the floor together.
- Hum a tune while driving in the car, and ask your child to guess what song you are singing.

It doesn't take much to make everyday moments playful and fun for everyone!

<https://www.first5california.com/en-us/articles/everyday-opportunities-for-play-newborn-baby-toddler-preschooler/>



This month's secret image are bright orange pumpkins!

Agency Spotlight: ChildNet Youth & Family Services



The mission of ChildNet Youth & Family Services is to provide safe homes, education and counseling to vulnerable children and families. ChildNet's services include Adoption Services, Behavioral Health Services, Foster Family Network, Intensive Services Foster Care, Relative Home Assessment Services, Therapeutic Behavioral Services, and Wraparound Support Services. To find out more information, please call their Los Angeles & Orange Counties office number (562) 490-7600 or visit their website <https://www.childnet.net/>

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, 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. This institution is an equal opportunity provider.



OPT BOLETIN

De Padres



501 Atlantic Avenue Long Beach, Ca 90802 * 562-437-8991 * www.younghorizons.org

¿Qué hay de nuevo?

¡Tendremos nuestra primera reunión OPT en persona en el Centro Kohn el jueves 10-13-22 a las 4:45 pm! ¡No puedo esperar para conocer a todos! ¡Asegúrese de asistir, ya que tenemos muchas actividades emocionantes planificadas para el año!

¡Gracias a todos los que apoyaron nuestra recaudación de fondos de otoño, Fun Pasta! Los pedidos deben llegar dentro de las próximas 2-3 semanas.

Este año haremos una actividad especial de camisetas en la noche de diversión familiar. Los padres diseñarán y pintarán el personaje favorito de su hijo en una camiseta. ¡El 31 de octubre, los niños usarán sus camisetas y compartirán con sus amigos!

Andrea Carrasco

Administrative Assistant/OPT Coordinator

562-437-8991

acarrasco@younghorizons.org



Tema del Mes: "Salud, Seguridad & nutrición"



Al estornudar y/o toser siempre debemos cubrirnos la boca y la nariz para ayudar a reducir la cantidad de gérmenes que salen de nuestro cuerpo. Al hacerlo, podemos ayudar a otros a mantenerse saludables.

Este mes, aprenderemos cómo mantenernos a salvo del fuego y qué hacer si hay una emergencia de incendio. Recuerden, solo marque el 9-1-1 en caso de una emergencia!

Practicar hábitos alimenticios saludables puede ser divertido para los niños. En casa, coloque diferentes alimentos con opciones saludables y no saludables, mézclelos y ayude a su hijo a categorizarlos en los grupos correctos, esta es una forma divertida de enseñarles a los niños lo que es saludable y lo que no es saludable.

¡Otra forma de mantenerse saludable es hacer ejercicio! Algunas formas divertidas de hacer ejercicio pueden ser jugando "Duck, Duck Goose" hopscotch, bailando sus canciones favoritas o simplemente haciendo una caminata de 30 minutos por el vecindario.

¡Mantenerse activo, comer sano y prevenir los gérmenes mantiene a todos felices y seguros!

Written by: Amiyah Hubbard- LBUSD student intern

Reminders



Entregar encuestas de ASQ antes de octubre 6

Ver maestra para cualquier pregunta

Family Fun Day - Semana de 10/10-10/14-

Pintar un cuento en una camiseta con su hijo



Jumpstart Read for the Record: octubre 27

Venga y lea al salón de clases de su hijo, "Nigel and the Moon"



Por favor, no traiga a su hijo con disfraces o golosinas en Halloween. ¡Tendremos un día especial del espíritu de la camiseta!

¡Demuestra cuánto nos amas dando una reseña!



¡Manténgase conectado con nosotros!



Remind



Oportunidades Diarias para Jugar

El juego no tiene que ser complicado o involucrar juguetes caros. Ya sea que esté en casa o en movimiento, puede encontrar oportunidades simples y divertidas para jugar que ayudan a que el cerebro de su bebé crezca.

Los momentos que pasa conectándose con su hijo, sin importar cuán breve u ordinario sea, son momentos especiales que ambos apreciarán. Deja que jugar juntos sea parte de esos momentos

Aquí hay algunas ideas para incorporar el juego en su rutina diaria:

- Juegue un juego rápido de peek-a-boo cuando ingrese a la habitación de su hijo por la mañana o después de la siesta.
- Salten juntos a la puerta del salón de clases o de la guardería de su hijo.
- Canten en una cuchara mientras preparan la cena juntos.
- Gira la escoba mientras barres el piso juntos.
- Tararea una melodía mientras conduces en el auto y pídele a tu hijo que adivine qué canción estás cantando.

¡No se necesita mucho para hacer que los momentos cotidianos sean juguetones y divertidos para todos!

<https://www.first5california.com/en-us/articles/everyday-opportunities-for-play-newborn-baby-toddler-preschooler/>



¡La imagen secreta de este mes son calabazas de color naranja brillante!

Agencia destacada: ChildNet youth & Family Services



La misión de ChildNet Youth & Family Services es proporcionar hogares seguros, educación y asesoramiento a niños y familias vulnerables. Los servicios de ChildNet incluyen Servicios de Adopción, Servicios de Salud del Comportamiento, Red de Familias De Crianza, Servicios Intensivos de Cuidado de Crianza, Servicios de Evaluación de Hogares Relativos, Servicios terapéuticos de comportamiento y Servicios de apoyo envolvente. Para obtener más información, llame al número de su oficina de los condados de Los Ángeles y Orange (562) 490-7600 o visite su sitio web <https://www.childnet.net/>

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