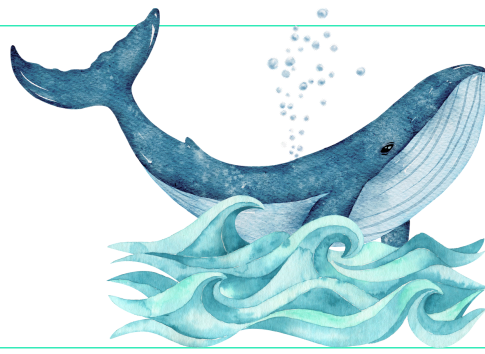


# OPT

## newsletter



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

### OPT NEWS

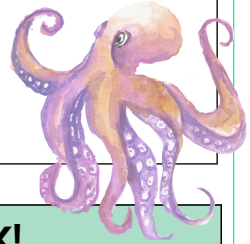
This month we celebrate the Week of the Young Child taking place 4/2-4/8. The purpose of the Week of the Young Child® is to focus public attention on the needs of young children and their families and to recognize the early childhood programs and services that meet those needs. All week long we will post additional activities you can do at home with your child!



### MONTHLY THEME "WONDERS OF THE SEA"

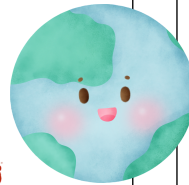
Children will learn and identify:

- different types of animals that live in the sea and what happens when they are taken out of the water
- different sea plants and how they survive in the water
- explore seashells and seaweed
- how to help care for our sea



### COMING UP

|           |                                    |
|-----------|------------------------------------|
| 4/03-4/07 | Week of the Young Child            |
| 4/07      | Special Person Breakfast           |
| 4/22      | Earth Day                          |
| 4/24      | Popcornopolis Fundraiser begins    |
| TBD       | Take Home Book Program Celebration |



### EARTH DAY SNACK!

Here's a great snack to help celebrate Earth Day. You can make it for little ones, or enjoy it on your own!

Ingredients

- 1 cup of Greek vanilla yogurt
- 1 sliced banana
- 1 cup blueberries
- 1 sliced kiwi fruit



What to do:

1. Spread the yogurt on round dinner plate.
2. Cut kiwi fruit into small pieces.
3. Arrange them to create the continents.
4. Add blueberries to make oceans. A few slices of banana can mark Antarctica and the Arctic.
5. Gobble it up and compost the scraps!

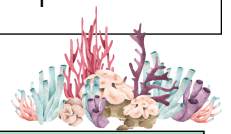
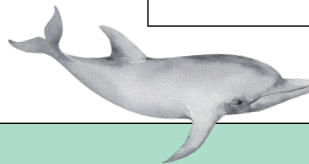
### STAY CONNECTED!



@younghorizonslb



@younghorizons



### BREAKFAST ON US!

To end our Week of the Young Child, we invite you to our Special Person Breakfast. The OPT Board will provide a small "gratitude breakfast" for 1 parent at the time of drop off on Friday, April 6th from 8:00-8:30. Parents will have the option of staying and connect with other parents or take their breakfast baggies to go!



## THE BENEFITS OF APOLOGIZING TO YOUR CHILD



As caregivers, we strive to do our best for our children every day. But we're also human, and we make mistakes. When we apologize to our children after making a mistake, we strengthen our bond with them and teach them valuable life lessons.

We've all faced moments when our frustration peaks and we end up getting angry and yelling at our children. But there's a straightforward way to strengthen your relationship with your child after difficult moments: apologize to them. By apologizing, you're teaching your child the importance of taking responsibility for your

actions and that it's OK to make mistakes. It also helps build trust and respect in your relationship.

To get started, here are a few steps to help you make an impactful apology:

- Explain exactly what you're apologizing for, and accept responsibility for the situation. Stay focused on how you handled the situation. For example, you could say, "I'm sorry I yelled at you about picking up your toys. I shouldn't have talked to you that way. Next time, I'll talk to you in a calm voice."
- Talk to your child about their feelings, and ask them to describe how they felt. Then, acknowledge those hurt feelings. This helps your child get used to talking about their emotions in their own words. For example, you could say, "It sounds like you felt scared and sad when I yelled at you. It's OK to feel those feelings."
- Explain how you plan to react differently next time. This is an important step because you're also teaching them ways they can stay calm and handle difficult situations. For example, you could say, "Next time I'm feeling upset or angry, I'm going to take three big, deep breaths and calm down before I talk to you."

It's not easy to apologize to your child, especially if their behavior led to your frustration. But over time, it will strengthen your relationship and show them how to take responsibility for their own actions.

<https://www.first5california.com/en-us/articles/the-benefits-of-apologizing-to-your-child/>

## COMMUNITY RESOURCE: AGENCY SPOTLIGHT

For the Child offers professional prevention, education and treatment services for child sexual, physical, and emotional abuse, severe neglect, the impact of witnessing domestic or community violence, the victimization of human trafficking and other adverse childhood experiences. We provide court-based childcare, a 24/7 Child Abuse Response Team, help meet emergency needs and improve the daily lives of at-risk and abused low-income children and vulnerable families.

For more information please call (562) 422-8472 or visit <https://forthechild.org/>

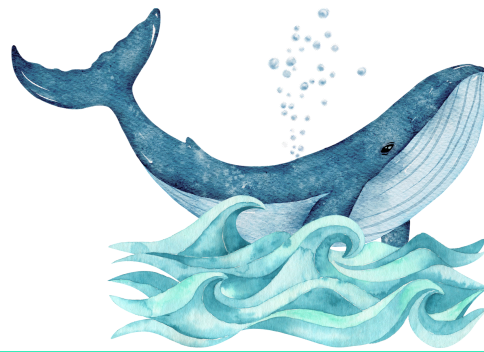


### CIVIL RIGHTS STATEMENT

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 (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.

# BOLETIN DE

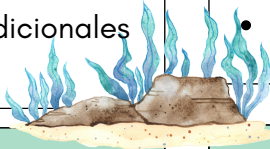
padres



501 Atlantic Ave Long Beach, Ca 90802 \*5623-437-8991 \* www.younghorizons.org

## NOTICIAS DEL OPT

Este mes celebramos la Semana del Niño Pequeño que tiene lugar del 4/2-4/8. El propósito de la Semana del Niño Pequeño® es centrar la atención pública en las necesidades de los niños pequeños y sus familias y reconocer los programas y servicios de la primera infancia que satisfacen esas necesidades. ¡Durante toda la semana publicaremos actividades adicionales que puede hacer en casa con su hijo.



## TEMA MENSUAL "MARAVILLAS DEL MAR"

Los niños aprenderán e identificarán:

- Diferentes tipos de animales que viven en el mar y qué sucede cuando son sacados del agua
- Diferentes plantas marinas y cómo sobreviven en el agua
- Explora conchas marinas y algas marinas
- Cómo ayudar a cuidar nuestro mar



## PRÓXIMAMENTE...

- |           |  |
|-----------|--|
| 4/03-4/07 | Semana del Niño Pequeño®                 |
| 4/07      | Desayuno de Persona Especial             |
| 4/22      | Día de La Tierra                         |
| 4/24      | Recauda Fondos de Popcornopolis comienza |



## ¡MERIENDA DEL DÍA DE LA TIERRA!

Aquí hay un gran refrigerio para ayudar a celebrar el Día de la Tierra. ¡Puedes hacerlo para los más pequeños, o disfrutarlo por tu cuenta!

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego de vainilla
- 1 plátano en rodajas
- 1 taza de arándanos
- 1 kiwi en rodajas



Qué hacer:

1. Extienda el yogur en un plato redondo.
2. Cortar el kiwi en trozos pequeños.
3. Organízalos para crear los continentes.
4. Agregue arándanos para hacer océanos. Unas rodajas de plátano pueden marcar la Antártida y el Ártico.
5. ¡Deborar y compostar los restos!



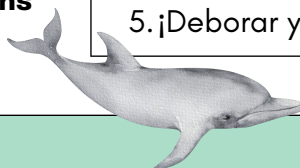
## ¡MANTENTE CONECTADO!



@younghorizonslb



@younghorizons



## DESAYUNO CON NOSOTROS!

Para finalizar nuestra celebración de la Semana del Niño Pequeño, te invitamos a nuestro Desayuno para Personas Especiales. La Junta de OPT proporcionará un pequeño "desayuno de gratitud" para 1 miembro de la familia en el momento de la entrega el viernes 6 de abril de 8:00-8:30. ¡Los miembros de familia tendrán la opción de quedarse y conectarse con otros padres o llevar sus bolsas de desayuno!



## LOS BENEFICIOS DE DISCULPARSE CON SU HIJO



Como cuidadores, nos esforzamos por hacer lo mejor para nuestros hijos todos los días. Pero también somos humanos y cometemos errores. Cuando pedimos disculpas a nuestros hijos después de cometer un error, fortalecemos nuestro vínculo con y enseñarles valiosas lecciones de vida. Todos hemos enfrentado momentos en los que nuestra frustración hijos. Pero hay una manera directa de fortalecer su relación con su hijo. Después de los momentos difíciles: discúlpate con ellos. Al disculparte, está enseñando a su hijo la importancia de asumir la responsabilidad de sus acciones y que está bien cometer errores. También ayuda a generar confianza y respeto en su relación.

Para comenzar, aquí hay algunos pasos para ayudarlo a hacer una disculpa impactante:

- Explique exactamente por qué se está disculpando y acepte la responsabilidad de la situación. Manténgase enfocado en cómo manejó la situación. Por ejemplo, podrías decir: "Lamento haberte gritado por recoger tus juguetes. No debería haberte hablado de esa manera. La próxima vez, hablaré contigo con voz tranquila".
- Hable con su hijo sobre sus sentimientos y pídale que describa cómo se sintió. Luego, reconoce esos sentimientos heridos. Esto ayuda a su hijo a acostumbrarse a hablar de sus emociones con sus propias palabras. Por ejemplo, podrías decir: "Parece que te sentiste asustado y triste cuando te grité. Está bien sentir esos sentimientos".
- Explique cómo planea reaccionar de manera diferente la próxima vez. Este es un paso importante porque también les estás enseñando formas en que pueden mantener la calma y manejar situaciones difíciles. Por ejemplo, podrías decir: "La próxima vez que me sienta molesto o enojado, tomaré tres respiraciones grandes y profundas y me calmaré antes de hablar contigo".

No es fácil disculparse con su hijo, especialmente si su comportamiento lo llevó a su frustración. Pero con el tiempo, fortalecerá su relación y les mostrará cómo asumir la responsabilidad de sus propias acciones.

<https://www.first5california.com/en-us/articles/the-benefits-of-apologizing-to-your-child/>

## RECURSO COMUNITARIO: FOCO DE LA AGENCIA

For the Child ofrece servicios profesionales de prevención, educación y tratamiento para el abuso sexual, físico y emocional infantil, la negligencia severa, el impacto de presenciar violencia doméstica o comunitaria, la victimización de la trata de personas y otras experiencias adversas de la infancia.



Proporcionamos cuidado infantil basado en la corte, un Equipo de Respuesta al abuso Infantil 24/7, ayudamos a satisfacer las necesidades de emergencia y mejoramos la vida cotidiana de niños de bajos ingresos en riesgo y maltratados y familias vulnerables.

Para obtener más información, llame al (562) 422-8472 o visite <https://forthechild.org/>

### 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