

WHAT CAN I DO TO GET – AND KEEP – MY CHILD ACTIVE?

As a parent, you can help shape your child's attitudes and behaviors regarding physical activity. Knowing the recommendations is a great place to start. Encourage your child to be physically active for 60 minutes or more each day, with activities ranging from informal, active play to organized sports. Here are some ways you can do this:

- Start early. Young children love to play and be active.
- Set a positive example by leading an active lifestyle yourself.
- Make physical activity part of your family's daily routine by taking family walks or playing active games together.
- Take young people to places where they can be active, such as public parks, community baseball fields, or basketball courts.
- Be positive about the physical activities in which your child participates and encourage them to be interested in new activities.
- Activities can range from team or individual sports to recreational activities such as walking, running, skating, bicycling, swimming, playground activities, or free-time play.

For more great tips and a full view of this article, visit: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/activities-children.html>



COMMUNITY RESOURCE: AGENCY SPOTLIGHT



Long Beach Community Action Partnership (LBCAP) was founded in 1979 as a nonprofit community benefit organization. LBCAP is committed to helping people today build their tomorrow, through essential services, youth development, local partnerships, and advocacy.

The agency provides a wide variety of free services to residents of Long Beach living in low-income households who have experienced educational, social, or economic barriers to self-sustainability.

For more information on eligibility, please call (562) 216-4600 or visit their website <https://lbcap.org/contact-us/>

Next OPT Board Meeting
May 18th 4:45 pm
501 Atlantic Ave
Long Beach, Ca 90802

And remember to stay connected

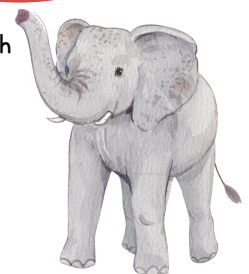
with us!



Secret image for this month

is the African Elephant!

It is the largest land mammal! What is your favorite animal?



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, 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. This institution is an equal opportunity provider.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANTENER ACTIVO Y MANTENER ACTIVO A MI HIJO?

Como padre, usted puede ayudar a moldear las actitudes y comportamientos de su hijo con respecto a actividad física. Conocer las recomendaciones es un gran lugar para comenzar. Anima tu niño a estar físicamente activo durante 60 minutos o más cada día, con actividades que van desde el juego informal y activo hasta los deportes organizados. Aquí hay algunas maneras en que puede hacer esto:

- Comience temprano. A los niños pequeños les encanta jugar y estar activos.
- Dé un ejemplo positivo llevando un estilo de vida activo usted mismo.
- Haga que la actividad física sea parte de la rutina diaria de su familia dando paseos familiares o jugando juegos activos juntos.
- Llevar a los jóvenes a lugares donde puedan estar activos, como parques públicos, campos de béisbol comunitarios o canchas de baloncesto.
- Sea positivo acerca de las actividades físicas en las que participa su hijo y anímelo a interesarse en nuevas actividades.
- Las actividades pueden variar desde deportes de equipo o individuales hasta actividades recreativas como caminar, correr, patinar, andar en bicicleta, nadar, actividades en el patio de recreo o jugar en el tiempo libre.

Para obtener más consejos excelentes y una vista completa de este artículo, visite: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/activities-children.html>



RECURSO COMUNITARIO: FOCO DE AGENCIA

Asociación de Acción Comunitaria de Long Beach (LBCAP) fue fundada en 1979 como un beneficio comunitario sin fines de lucro organización. LBCAP se compromete a ayudar a las personas de hoy a construir su mañana, a través de servicios esenciales, desarrollo juvenil, asociaciones locales y defensa. La agencia ofrece una amplia variedad de servicios gratuitos a los residentes de Long Beach que viven en hogares de bajos ingresos que han experimentado barreras educativas, sociales o económicas para la autosostenibilidad.

Para obtener más información sobre la elegibilidad, llame al (562) 216-4600 o visite su sitio web <https://lbcap.org/contact-us/>



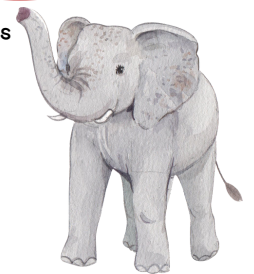
Próxima reunión de OPT
18 de mayo 4:45 pm
en el centro Kohn
501 Atlantic Ave
90802, Long Beach, CA

Y recuerda mantenerte conectado

con nosotros!



La imagen secreta de este mes es
el elefante africano!
¡Es el mamífero terrestre más
grande! ¿Cuál es tu animal
favorito?



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