

OPT PARENT NEWSLETTER

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

October 2023

Monthly Theme: "Health, Nutrition and Safety"

This month, children will learn about healthy hygiene habits, fire safety and prevention, and healthy eating habits with physical fitness. They will cover important topics such as proper handwashing, fire emergency procedures, understanding healthy and unhealthy foods, and the significance of exercise.

We also invite you to join us on Thursday, 10/26/23, for our annual Jumpstart Read for the Record celebration. We will be reading "With Lots of Love" by Jenny Torres Sanchez. For more information, please speak to your Site Supervisor.



**SAFETY
FIRST**



OPT Updates

Thank you for your support in our fall fundraiser. Your contributions help us provide additional family and children's activities throughout the year. We are thrilled to announce that our Organization of Parents and Teachers is now known as the Parent Advisory Committee. This change signifies our commitment to better serve our parents and students. We invite all parents and staff to attend our first Parent Advisory Committee meeting on October 12th at 4:45 pm. During this meeting, we will discuss the budget and upcoming events for the year. If you have submitted an interest in a position, you will soon receive more information for our first meeting. We look forward to seeing you there.

Andrea Carrasco
Parent Coordinator/ Administrative Assistant
acarrasco@younghorizons.org



Important Dates



10/12
1st Parent Advisory Committee
Meeting at
Kohn Center 5:00pm

10/13
Fall Fundraiser Duel!

10/16-10/20
Family Fun Night

10/19
The Great Shakeout!

10/26
JumpStart Read for the Record

10/31
Silly Socks Day!
No costumes or treats please!

10-Minute No-Bake Pumpkin Energy Balls

What you need:

- 2 1/4 cups old fashioned oats
- 1/2 teaspoon fine sea salt
- 1 teaspoon pumpkin spice
- 1/4 cup chia seeds
- 1/2 cup 100% pure pumpkin puree (not pumpkin pie mix)
- 1/4 cup organic peanut butter (or alternative nut/seed butter)
- 1/4 cup 100% pure maple syrup
- 1/3 cup chocolate chips



Mix all ingredients in one bowl. Scoop into tablespoon-sized balls. Store in the fridge.

Optional: Dip in melted chocolate chips for chocolate-coated balls. Let the chocolate set before eating.

https://www.sleepingbaby.com/blogs/news/8-easy-fall-recipes-to-try-with-your-kids#387693805629_174

Dos and Don'ts for Infant Sleep Safety

U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC) urges parents and caregivers to put their babies to sleep only in products that are safe for sleep—such as bassinets, cribs, and play yards. Babies who fall asleep in other locations should be moved to a crib, bassinet or play yard. CPSC also urges caregivers to reduce suffocation hazards such as soft bedding. This includes removing blankets, pillows, and stuffed toys from a baby's sleep space.

If you have, care for, or are expecting a baby, keep these dos and don'ts in mind:

Do

- Do use products intended for sleep including cribs, bassinets, play yard and bedside sleepers that meet federal requirements
- Do remember that Bare is Best—nothing but a fitted sheet in a crib, bassinet or play yard
- Do always place baby on their back
- Do move your baby to their crib, bassinet or play yard if they fall asleep elsewhere
- Do check our website for recalls (<https://www.saferproducts.gov/>) and sign up to receive recall notifications ([gov](https://www.saferproducts.gov/))

Don't

- Don't add pillows or blankets to your baby's sleep space
- Don't allow your baby to sleep in an inclined product with an angle greater than 10° such as a rocker, bouncer, swing, or glider

For a full view of these tips and more information, visit:

https://www.cpsc.gov/Safety-Education/Safety-Guides/Cribs-Kids-and-Babies/Expecting-a-Baby_



Community Resource: TCC Family Health

TCC Family Health (TCC), was founded in 1939 by a group of physicians and community leaders who recognized the importance of access to healthcare for all children, particularly those who are from low income families and who are at risk for health problems. Since then, TCC has grown from offering weekly well-child care to daily, full service health care with primary care services for children, adolescents and adults. TCC is known as a unique leader in the greater Long Beach community, addressing disparities in health by providing quality care for the under-served of all ages, offering them a true "medical home". TCC has 9 locations throughout Long Beach and 3 school based health centers. To make an appointment a community or school health center, call during hours of operation:

Monday - Thursday: 7am - 7pm

Friday: 7am- 5pm

Saturday: 8:30am- 12:30pm

Sunday: CLOSED

(844) 822-4646



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.

BOLETÍN PARA PADRES

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

octubre 2023

Tema Mensual: "Salud, Nutrición y Seguridad"

Este mes, los niños aprenderán sobre hábitos de higiene saludables, seguridad y prevención de incendios, y hábitos alimenticios saludables con aptitud física. Cubrirán temas importantes como el lavado adecuado de manos, los procedimientos de emergencia contra incendios, la comprensión de los alimentos saludables y no saludables, y la importancia del ejercicio.

También lo invitamos a unirse a nosotros el jueves, 26/10/23, para nuestra celebración anual Jumpstart Read for the Record. Leeremos "Con mucho amor" de Jenny Torres Sánchez. Para obtener más información, hable con su supervisor del sitio.



**SAFETY
FIRST**

Noticias de la OPT

Gracias por su apoyo en nuestra recaudación de fondos de otoño. Sus contribuciones nos ayudan a proporcionar actividades adicionales para familias y niños durante todo el año. Estamos encantados de anunciar que nuestra Organización de Padres y Maestros ahora se conoce como el Comité Asesor de Padres. Este cambio significa nuestro compromiso de servir mejor a nuestros padres y estudiantes. Invitamos a todos los padres y al personal a asistir a nuestra primera reunión del Comité Asesor de Padres el 12 de octubre a las 4:45 pm. Durante esta reunión, discutiremos el presupuesto y los próximos eventos para el año. Si envío un interés en un puesto, pronto recibirá más información para nuestra primera reunión. Esperamos verte allí.

Andrea Carrasco
Parent Coordinator/ Administrative Assistant
acarrasco@younghorizons.org



Fechas Importantes



10/12

Primera Reunión de Comité Asesor de Padres
Kohn Center 4:45pm

10/13

¡Entrega de Recaudación de fondos de otoño!

10/16-10/20

Noche de diversión familiar

10/19

The Great Shakeout!

10/26

JumpStart Read for the Record

10/31

¡Día de los calcetines chistosos!
¡No hay disfraces ni golosinas, por favor!

Bolitas Energéticas de Calabazita Sin Hornear de 10 minutos



Lo que necesitas:

- 2 1/4 tazas de avena pasada de moda
- 1/2 cucharadita de sal marina fina
- 1 cucharadita de especias de calabaza
- 1/4 taza de semillas de chia
- 1/2 taza de puré de calabaza 100% puro (no mezcla de pastel de calabaza)
- 1/4 taza de mantequilla de maní orgánica (o mantequilla de nueces/semillas alternativa)
- 1/4 taza de jarabe de arce 100% puro
- 1/3 taza de chispas de chocolate

Mezcle todos los ingredientes en un tazón. Molde las bolitas del tamaño de una cucharada. Conservar en la nevera.

Opcional: Derrita chispas de chocolate. Sumérjala las bolitas en el chocolate derretido. Deje que el chocolate cuaje antes de comer.

https://www.sleepingbaby.com/blogs/news/8-easy-fall-recipes-to-try-with-your-kids#387693805629_174

Qué hacer y qué no hacer para la seguridad del sueño infantil

La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de los Estados Unidos (CPSC, por sus siglas en inglés) insta a los padres y cuidadores a dormir a sus bebés solo en productos que sean seguros para dormir, como moisés, cunas y patios de juegos. Los bebés que se duermen en otros lugares deben ser trasladados a una cuna, moisés o patio de juegos. La CPSC también insta a los cuidadores a reducir los riesgos de asfixia, como la ropa de cama blanda. Esto incluye quitar mantas, almohadas y juguetes de peluche del espacio para dormir del bebé.

Si tiene, cuida o está esperando un bebé, tenga en cuenta lo que debe y no debe hacer:

Hacer

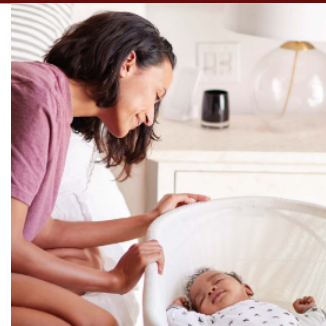
- Use productos destinados a dormir, incluyendo cunas, moisés, patio de juegos y durmientes junto a la cama que cumplan con los requisitos federales
- Recuerde que Bare is Best, nada más que una sábana ajustada en una cuna, moisés o patio de juegos
- Siempre coloque al bebé boca arriba
- Mueva a su bebé a su cuna, moisés o patio de juegos si se queda dormido en otro lugar.
- Consulte nuestro sitio web para retiros (<https://www.saferproducts.gov/>) y regístrese para recibir notificaciones de retiro (gov)

No

- No agregue almohadas o mantas al espacio para dormir de su bebé
- No permita que su bebé duerma en un producto inclinado con un ángulo superior a 10°, como un balancín, un portero, un columpio o un planeador

Para obtener una vista completa de estos consejos y más información, visite:

<https://www.cpsc.gov/Safety-Education/Safety-Guides/Cribs-Kids-and-Babies/Expecting-a-Baby>



Recurso comunitario: TCC Family Health

TCC Family Health (TCC), fue fundada en 1939 por un grupo de médicos y líderes comunitarios que reconocieron la importancia del acceso a la atención médica para todos los niños, particularmente aquellos que provienen de familias de bajos ingresos y que están en riesgo de problemas de salud. Desde entonces, TCC ha pasado de ofrecer cuidado semanal de niño sano a atención médica diaria de servicio completo con servicios de atención primaria para niños, adolescentes y adultos. TCC es conocido como un líder único en la gran comunidad de Long Beach, abordando las disparidades en la salud al brindar atención de calidad a los desatendidos de todas las edades, ofreciéndoles un verdadero "hogar médico". TCC tiene 9 ubicaciones en Long Beach y 3 centros de salud escolares. Para hacer una cita en un centro de salud comunitario o escolar, llame durante el horario de atención:

Lunes - Jueves: 7am - 7pm, Viernes: 7am- 5pm

Sábado: 8:30am- 12:30pm

Domingo: CLOSED

(844) 822-4646



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 necesitan 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