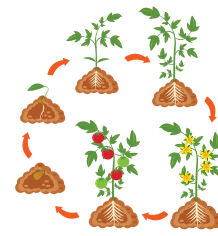


# PARENT NEWSLETTER



## Monthly theme: "Growing Things"

This month children will:

- Learn about plants, gardening tools, plant care, and plant seeds.
- Create a story about plants or the flower life cycle.
- Explore development stages, growth charts and ways to promote good health
- Discover baby and adult animal names, animal growth, life cycles, and songs about animals.



## Mark your Calendars!

- 3/1/24 Read Across America
- 3/5 to 3/15 Picture Days- check monthly calendar
- 3/7/24 Asthma Workshop - ENG Kohn Center 4:30-5:30
- 3/10/24 Daylight Savings Begins!
- 3/19/24 Asthma Workshop - SP Ludloff Center 4:30-5:30

## Letters & Numbers for this month:

Bb Uu 14 16  
Qq 15

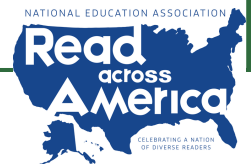
## Cooking Experience

Children will make guacamole with fresh ingredients and spread it on pita bread!



## Read Across America! Friday, March 1st

You're invited to your child's classroom to read your favorite children's story. Please coordinate with your child's Site Supervisor.



## Parent Advisory Council (PAC) Corner

We are approaching one of the busiest times of the school year! Thank you to our Parent Advisory Council for their input at our last meeting. There are details to be finalized for our Spring Fundraiser. Funds raised will help cover end of year activities for the children. Upcoming activities include Spring Portraits, Week of the Young Child, Infant & Toddler Fun Day, Field trips, Teacher Appreciation Week, Family Picnic and Graduations!

Our next meeting will be held at the Kohn Center on Thursday, 3/21/24 at 4:45 p.m., all parents are welcomed to attend. Please be sure to check your child's monthly calendar for scheduled dates of activities.

## Staff Spotlight

Is there a staff, teacher or center you would like to shine some light on? Scan the QR code and submit your comments!



## PICKY EATERS

Help your preschooler eat well, be active, and grow up healthy! Young children look to you as they learn, develop and grow healthy eating habits. Make every bite count. Picky eating is common for many preschoolers as they grow up and become more independent.

Try the following tips to help them during this time:

- Your preschooler may not eat the exact amounts suggested every day. Try to balance the amounts over a few days or a week.
- Offer different foods from day to day. Encourage your child to choose from a variety of foods.
- Serve foods in small portions during regular meals and snacks times.
- Your child may not want to try new foods. Try serving a new food with a food they know and like in the same meal. It may take up to 12 tries for a child to accept a new food.
- Let your child help prepare meals. Children get excited about tasting foods when they have helped make them.



For more tips and information, visit: <https://www.myplate.gov/life-stages/preschoolers>

## community Resource: WOMEN, INFANTS, AND CHILDREN (WIC) PROGRAM

The City of Long Beach Nutrition Services Division (NSD) – WIC Program – is committed to disseminating sound nutrition information and promoting healthy behaviors and active lifestyles. The Nutrition Services Division adheres to its mission by providing a wide variety of programs, it is a Supplemental Nutrition Program that provides monthly Healthy Food Benefits, nutrition education, breastfeeding support, and referrals to medical and social services in the community. Eligibility depends on income and working families may qualify. For more information, call the WIC Program office at (562) 570-4242 or by email at: [HealthWIC@longbeach.gov](mailto:HealthWIC@longbeach.gov)

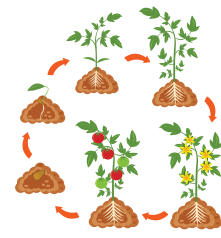


### CIVIL RIGHTS STATEMENT

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 PARA PADRES



## tema del mes: "Cosas que crecen"

Este mes, los niños:

- Aprenderán sobre plantas, herramientas de jardinería, cuidado de las plantas, y sembrarán semillas
- Crearán una historia sobre las plantas o el ciclo de vida de la flor.
- Explorarán las etapas de desarrollo, las tablas de crecimiento y las formas de promover la buena salud
- Descubrirán los nombres de los animales para bebés y adultos, el crecimiento de los animales, los ciclos de vida y las canciones sobre animales.



## Marquen sus Calendarios

- 3/1/24 El Día de Leer A Través De América
- 3/5 a 3/15 Picture Days - revise el calendario mensual
- 3/7/24 Taller de Asma - ENG Centro Kohn 4:30-5:30
- 3/10/24 Cambio de horario comienza
- 3/19/24 Taller de Asma - SP Centro Ludloff 4:30-5:30



## Letras y números para este mes:

mes:

Bb Uu 14 16  
Qq 15

## Cooking Experience

¡Los niños harán guacamole con ingredientes frescos y lo untarán en pan de pita!



## El Día de Leer A Través De América

viernes, marzo 1

Está invitado al salón de clases de su hijo para leer su cuento infantil favorito. Por favor, coordine con el supervisor del sitio de su hijo.



## Esquina del Consejo Asesor de Padres (PAC)

¡Nos acercamos a una de las épocas más ocupadas del año escolar! Gracias a nuestro Consejo Asesor de Padres por sus aportes en nuestra última reunión. Hay detalles por finalizar para nuestra recaudación de fondos de primavera. Los fondos recaudados ayudarán a cubrir las actividades de fin de año para los niños. Las próximas actividades incluyen Retratos de Primavera, Semana del Niño Pequeño, Día de Diversión para Bebés y Niños Pequeños, Excursiones, Semana de Agradecimiento a los Maestros, Picnic Familiar y Graduaciones.

Nuestra próxima reunión se llevará a cabo en el Centro Kohn el jueves 21/03/24 a las 4:45 p.m., todos los padres son bienvenidos a asistir. Asegúrese de consultar el calendario mensual de su hijo para conocer las fechas programadas de las actividades.

## Staff Spotlight

¿Hay algún miembro del personal, profesor o centro sobre el que le gustaría arrojar algo de luz?  
¡Escanea el código QR y envía tus comentarios!



## COMEDORES QUISQUILLOSOS

¡Ayude a su hijo en edad preescolar a comer bien, a mantenerse activo y a crecer sano! Los niños pequeños lo miran a usted mientras aprenden, desarrollan y desarrollan hábitos alimenticios saludables. Haz que cada bocado cuente. La alimentación quisquillosa es común para muchos niños en edad preescolar a medida que crecen y se vuelven más independientes.

Pruebe los siguientes consejos para ayudarlos durante este tiempo:

- Es posible que su hijo en edad preescolar no coma las cantidades exactas sugeridas todos los días. Trate de equilibrar las cantidades en unos días o una semana.
- Ofrécele diferentes alimentos del día a día. Anime a su hijo a elegir entre una variedad de alimentos.
- Sirva los alimentos en porciones pequeñas durante las comidas y meriendas regulares.
- Es posible que su hijo no quiera probar nuevos alimentos. Intente servir un alimento nuevo con un alimento que conozcan y le guste en la misma comida. Un niño puede tardar hasta 12 intentos en aceptar un nuevo alimento.
- Deje que su hijo ayude a preparar las comidas. Los niños se entusiasman al probar los alimentos cuando han ayudado a prepararlos.



For more tips and information, visit: <https://www.myplate.gov/life-stages/preschoolers>

## Recurso de la comunidad: PROGRAMA DE MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS (WIC)

La División de Servicios de Nutrición (NSD, por sus siglas en inglés) de la Ciudad de Long Beach - Programa WIC - está comprometida a difundir información nutricional sólida y promover comportamientos saludables y estilos de vida activos. La División de Servicios de Nutrición se adhiere a su misión al proporcionar una amplia variedad de programas, es un Programa de Nutrición Suplementaria que brinda beneficios mensuales de alimentos saludables, educación nutricional, apoyo a la lactancia materna y referencias a servicios médicos y sociales en la comunidad. La elegibilidad depende de los ingresos y las familias trabajadoras pueden calificar. Para obtener más información, llame a la oficina del Programa WIC al (562) 570-4242 o por correo electrónico a: [HealthWIC@longbeach.gov](mailto:HealthWIC@longbeach.gov)



### 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