



### Monthly Theme: "Wonders of the Sea"

This month children will...

- Explore what makes up the seashore, such as seashells, seaweed, rocks, and creatures
- Identify various sea animals
- Discover coral reefs, kelp, and sea plants
- The importance of caring and protecting the ocean and its inhabitants



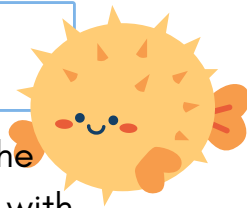
### Recommended books for April:

- "Coral Reefs" By: Jason Chin
- "Life in the Sea" By: Melvin Berger
- "Save the Ocean" By: Bethany Stahl

### Updates:

We will celebrate the Week of the Young Child during April 8th-12th with daily special activities, including a Meet & Go Parent Breakfast and Cultural Day gallery on Friday, April 5th.

Field trips are also around the corner! We will visit Centennial Farm in May. For further details on upcoming events, please contact Andrea Carrasco, [acarrasco@younghorizons.org](mailto:acarrasco@younghorizons.org).



### Spring Fundraiser

The Spring Fundraiser this year will run from 4/8-4/19 selling World's Finest Chocolates with the goal of raising \$5,000 for year-end activities. Please support our efforts in raising these funds by signing up with your child's teacher.



4/1 - 4/19

Spring Fundraiser -  
World's Finest Chocolates

4/8 - 4/12

Week of the Young Child

4/1 - 4/30

Kindergarten Readiness  
Parent Workshop- see monthly  
calendar for dates

4/23

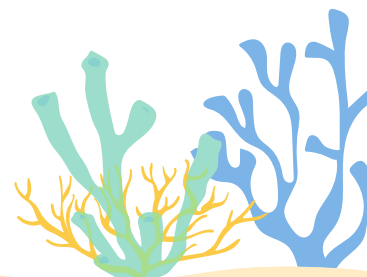
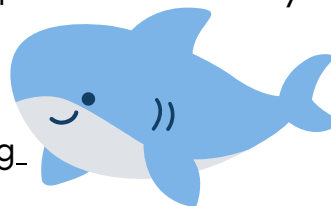
Fieldtrip Parent Orientation  
Kohn 4:30 pm

4/25

Fieldtrip Parent Orientation  
North 4:30 pm

4/29

Take Home Book Program  
Ends





# April is Child Abuse Prevention Month

Are you stressed by the demands of raising children—helping with homework, handling the logistics of after-school activities, sports, doctor's appointments, birthday parties? When you became a parent, was being overwhelmed part of the job description? Here are some strategies to help you build resilience. These opportunities focus on what you can do right now at home. Right now, in your neighborhood. Give yourself permission to reduce your stress and be happy—in whatever ways work best for you.



- 1. Change your perspective** -Break down big problems into smaller parts. This means tackling challenges head-on, but doing it one at a time. Reach out to others for help: This is not a sign of weakness, in fact, it's quite the opposite.
- 2. Give yourself a safe space to express your feelings**- Writing down your thoughts and feelings is great for your health because it allows you to let go of controlling your emotions.
- 3. Give back**- It feels good to give. When we give, we learn that it feels good to help. Then we're more likely to accept support when we need it.
- 4. Practice what you preach**- Think about working on some challenging task with your children. How often do you hear them say, "I can't"? As parents, we can correct this counterproductive language with a "You can. Let's work on it." Just as you do with your children, work to add the transformative word "yet" to the end of your thoughts.

Taking advantage of these techniques has a wonderful, unexpected upside: by controlling how you handle stress, you model how best to manage challenges for your children. And that will no doubt help them build a more resilient mindset, too.

For a complete view of this article, visit: <https://shorturl.at/cmMNI>

## Community Resource: California Parent and Youth Helpline

The Office of Child Abuse Prevention (OCAP) is funding Parents Anonymous® Inc. to offer the California Parent and Youth Helpline and Online Parent Support Groups to address the increased stressors and concerns faced by families, parents, and youth during current times of uncertainty and worry. Parents and youth can call, text and chat at 855-4APARENT (1-855-427-2736) for emotional support and referrals in English, Spanish and other languages, daily from 8 a.m. to 8 p.m. Sign up for online groups on [caparentyouthhelpline.org](http://caparentyouthhelpline.org). More information and resources can be found online at <https://www.cdss.ca.gov/inforesources/ocap>

**California Parent & Youth Helpline**  
 1-855-4A PARENT  
 1-855-427-2736  
 8am-8pm Monday-Sunday  
 CALL, TEXT OR LIVE CHAT NOW FOR EMOTIONAL SUPPORT OR TO SIGN UP FOR ONLINE PARENTING SUPPORT GROUPS  
[caparentyouthhelpline.org](http://caparentyouthhelpline.org)  
[info@caparentyouthhelpline.org](mailto:info@caparentyouthhelpline.org)  
 Asking for Help is a Sign of Strength®

### 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, 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



 younghorizonslb

 facebook.com/YoungHorizons

## Monthly Theme: "Wonders of the Sea"

Este mes, los niños...

- Exploraran lo que compone la orilla del mar, como conchas marinas, algas, rocas y criaturas
- Identificaran varios animales marinos
- Descubriran arrecifes de coral, algas y plantas marinas
- La importancia de cuidar y proteger el océano y sus habitantes



### Recommended books for April:

- "Coral Reefs" By: Jason Chin
- "Life in the Sea" By: Melvin Berger
- "Save the Ocean" By: Bethany Stahl

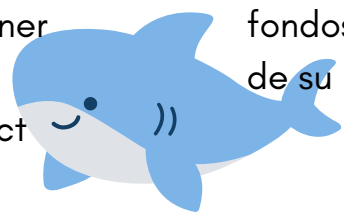
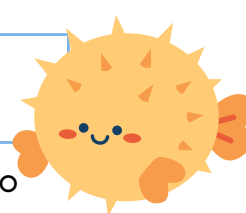
## Important Dates:

- |            |   |
|------------|---|
| 4/8- 4/19  | Recaudación de fondos de Primavera -<br>World's Finest Chocolates                           |
| 4/8 - 4/12 | Semana del Niño Pequeño   |
| 4/1 - 4/30 | Preparación para Kinder<br>Taller para padres: revise el calendario mensual para las fechas |
| 4/23       | Orientación de excursión para padres- Kohn 4:30 pm  |
| 4/25       | Orientación de excursión para padres- North 4:30 pm   |
| 4/29       | Take Home Book Program Ends   |

## Actualizaciones:

Celebraremos la Semana del Niño Pequeño del 8 al 12 de abril con actividades especiales diarias, incluyendo un desayuno para padres Meet & Grab y una galería del Día Cultural el viernes 5 de abril.

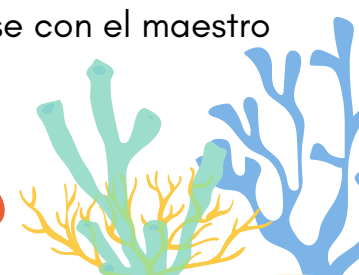
¡Las excursiones también están a la vuelta de la esquina! Visitaremos Centennial Farm en mayo. Para obtener más información sobre los próximos eventos, póngase en contacto contact Andrea Carrasco, [acarrasco@younghorizons.org](mailto:acarrasco@younghorizons.org).



## Spring Fundraiser

La recaudación de fondos de primavera sera desde 4/8-4/19.

Venderemos World's Finest Chocolates con el meta de recaudar \$5,000 para actividades de fin de año. Por favor, apoye nuestros esfuerzos para recaudar estos fondos inscribiéndose con el maestro de su hijo.



# Abril es el Mes de la Prevención del Abuso Infantil

¿Está estresado por las exigencias de criar a un niño? ¿Ayudar con la tarea, manejar la logística de las actividades después de la escuela, los deportes, las citas con el médico y las fiestas de cumpleaños? Cuando se convirtió en padre o madre, ¿estar abrumado era parte de la descripción del trabajo? Aquí proponemos algunas estrategias para ayudarlo a ser menos vulnerable. Estas oportunidades se concentran en lo que puede hacer ahora mismo en su casa. Ya mismo, en su vecindario. Permítase reducir el estrés y ser feliz, de la manera que mejor funcione para usted.



- 1. Cambie la perspectiva:** divida los grandes problemas en pequeñas partes. Esto significa enfrentar los desafíos, pero uno a la vez. Pida ayuda a los demás. Esto no es un signo de debilidad; de hecho, es todo lo contrario
- 2. Tenga un espacio seguro donde pueda expresar sus sentimientos:** escribir sus pensamientos y sentimientos es muy bueno para la salud porque le permite expresar las emociones que lo controlan.
- 3. Retribuya: dar a otros sienta bien-** Cuando damos, aprendemos que ayudar hace sentir bien y hace más probable que aceptemos el apoyo cuando lo necesitamos.
- 4. Practique lo que predica-** piense en trabajar en alguna tarea desafiante con sus hijos. ¿Con qué frecuencia los escuchas decir: "No puedo"? Como padres, podemos corregir este lenguaje contraproducente con un "Tú puedes. Trabajemos en ello." Al igual que lo haces con tus hijos, esfuérzate por agregar la palabra transformadora "todavía" al final de tus pensamientos.

Hacer uso de estas técnicas tiene un aspecto positivo fantástico e inesperado: Al controlar la forma en la que maneja el estrés, estará dando ejemplo a sus hijos de la mejor forma de enfrentar los problemas. Y, sin dudas, esto los ayudará a forjar una actitud más resiliente.

For a complete view of this article, visit: <https://shorturl.at/cmMN1>

## Recurso comunitario: Línea de ayuda para padres y jóvenes de California

La Oficina de Prevención del Abuso Infantil (OCAP) está financiando a Padres

Anónimos® Inc. para ofrecer la Línea de Ayuda para Padres y Jóvenes de California y los Grupos de Apoyo para Padres en Línea para abordar el aumento de los factores estresantes y las preocupaciones que enfrentan las familias, los padres y los jóvenes durante los tiempos actuales de incertidumbre y preocupación. Los padres y los jóvenes pueden llamar, enviar mensajes de texto y chatear al 855-4APARENT (1-855-427-2736) para obtener apoyo emocional y referencias en inglés, español y otros idiomas, todos los días de 8 a.m. a 8 p.m. Inscríbete en los grupos en línea en [caparentyouthhelpline.org](http://caparentyouthhelpline.org). Puede encontrar más información y recursos en línea en

<https://www.cdss.ca.gov/inforesources/ocap>

California  
Parent & Youth  
Helpline  
1-855-4A PARENT  
1-855-427-2736  
8am-8pm Monday-Sunday  
CALL, TEXT OR LIVE CHAT NOW  
FOR EMOTIONAL SUPPORT OR TO  
SIGN UP FOR ONLINE PARENTING  
SUPPORT GROUPS  
caparentyouthhelpline.org  
info@caparentyouthhelpline.org  
Asking for Help is a Sign of Strength®

### 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