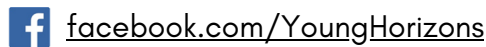




PARENT NEWSLETTER



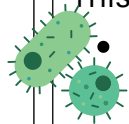
October
2024



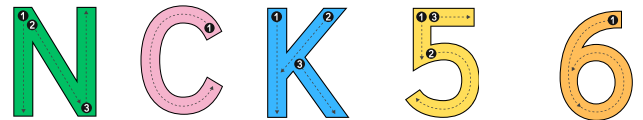
MONTHLY THEME: "HEALTH/SAFETY & NUTRITION"

This month children will

- Understand germs and the importance of handwashing.
- Practice sneezing and coughing etiquette.
- Emphasize tooth brushing.
- Learn the meaning of "Stop, Drop & Roll" and the purpose of smoke alarms and extinguishers.
- Differentiate healthy from unhealthy foods.
- Plan nutritious meals in play.
- Compare heart rates before and after activity.
- Practice calming exercises.



LETTERS & NUMBERS OF THE MONTH:



COMING UP

- 10/17 "The Great Shakeout" 10:17 a.m
 - 10/24 "Jumpstart Read for the Record"
 - 10/24 First Parent Advisory Council meeting-Kohn Center 4:45 pm
- Check your monthly calendars for scheduled dates & times at each center:**
- Family Fun Day
 - Lollipop Dental Visits
 - Fire Prevention Presentations

PARENT ADVISORY COUNCIL

We are thrilled to announce our first meeting for the Parent Advisory Council. At this meeting, we will go over our planned activities for the year, budget, fundraisers, important dates and events. We would love to have you be a part of this group. Our first meeting will take place on Thursday, October 24th at 4:45 pm at our Kohn Center. Please see your child's Site Supervisor for more information or feel free to reach out to Andrea Carrasco, Program Assistant, acarrasco@younghorizons.org.

BANANA ENERGY BITES

Ingredients:

- 1 overripe banana
- 1 cup dry quick-cooking rolled oats
- ½ cup roasted and salted pumpkin seeds (pepitas)
- ½ cup dried cranberries
- ½ cup natural peanut, nut or seed butter
- ¼ cup miniature semisweet chocolate pieces



Directions

In a medium bowl mash banana with a fork until smooth. Stir in oats; pumpkin seeds, dried cranberries, peanut butter and chocolate pieces. Using 1 tbsp. for each bite, shape into 32 balls; flatten slightly. Chill until ready to serve

Originally appeared: Diabetic Living Magazine

HOW TO GET YOUR FAMILY ACTIVE

As you juggle work and family, be mindful that research shows active parents raise active children.

The American Heart Association recommends that children stay active throughout the day. Kids age six and older should get at least an hour of moderate to vigorous activity every day. This will help them maintain a healthy weight and keep their hearts, brains and bodies healthy.



Here are some ideas:

- Enjoy the great outdoors! Schedule a time each day for an outdoor activity with your children.
- Schedule family playtime. Take a walk or play a game of tag after dinner each night.
- Choose toys wisely. Give children toys that encourage physical activity, such as balls, kites, skateboards and jump ropes.
- Limit screen time. Experts warn that one to two hours of screen time a day should be the limit for children, but some are logging more than double that amount. Set boundaries, keep the television and electronic media out of your child's bedroom and limit computer usage to school projects.
- Chip in with chores. Rake leaves, shovel snow and do other home-maintenance projects as a family. In the end, your home will be better off and so will your family's health.

For a full view of the article, visit: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/how-to-get-your-family-active>

COMMUNITY RESOURCE: SCOTTISH RITE FOUNDATION

Established in 1978, the Long Beach Scottish Rite Childhood Language Program provides free speech, language, and literacy treatment for children aged 18 months to 18 years in Long Beach and surrounding areas. New clients must complete an online application form. Only one form is needed; the clinic will reach out when services matching specific needs are available, or clients will be placed on a waitlist. For assistance with the application, contact SLP.clinic@csulb.edu or call 562.985.4594.



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, 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. This institution is an equal opportunity provider.



BOLETÍN DE PADRES



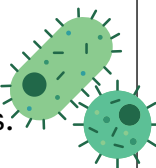
octubre
2024



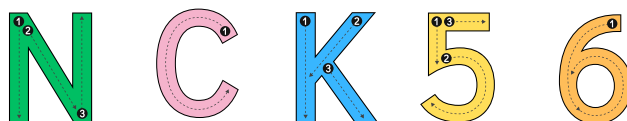
TEMA MENSUAL: "SALUD/SEGURIDAD Y NUTRICIÓN"

Este mes los niños

- Comprenderán los gérmenes y la importancia de lavarse las manos.
- Practicarán el protocolo para estornudar y toser.
- Enfatizar el cepillado de los dientes.
- Aprenderán el significado de "Stop, Drop & Roll" y el propósito de las alarmas de humo y los extintores.
- Distinguir los alimentos saludables de los no saludables.
- Planificarán comidas nutritivas en el juego.
- Comparar las frecuencias cardíacas antes y después de la actividad.
- Practicar ejercicios relajantes.



LETRAS Y NÚMEROS DEL MES:



PRÓXIMAMENTE

- 10/17 "El Gran Shakeout" 10:17 a.m.
- 10/24 "Jumpstart Read for the Record"
- 10/24 Primera reunión del Consejo Asesor de Padres-Kohn Center 4:45 pm

Revisa tus calendarios mensuales para conocer las fechas y horarios programados en cada centro:

- Día de diversión familiar
- Visitas de Lollipop Dental
- Presentaciones de Prevención de Incendios

CONSEJO ASESOR DE PADRES

Estamos encantados de anunciar nuestra primera reunión para el Consejo Asesor de Padres. En esta reunión, repasaremos nuestras actividades planificadas para el año, el presupuesto, las recaudaciones de fondos, las fechas importantes y los eventos. Nos encantaría que fueras parte de este grupo. Nuestra primera reunión tendrá lugar el jueves 24 de octubre a las 16:45 horas en nuestro Centro Kohn. Consulte al supervisor del sitio de su hijo para obtener más información o no dude en comunicarse con Andrea Carrasco, asistente de programas, acarrasco@younghorizons.org.

BANANA ENERGY BITES

Ingredientes:

- 1 plátano demasiado maduro
- 1 taza de copos de avena secos de cocción rápida
- 1/2 taza de semillas de calabaza tostadas y saladas (pepitas)
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1/2 taza de crema natural de maní, nueces o semi
- 1/4 taza de trozos de chocolate semidulce en miniatura

Indicaciones

En un tazón mediano, triture el plátano con un tenedor hasta que quede suave. Agrega la avena; semillas de calabaza, arándanos secos, mantequilla de maní y trozos de chocolate. Usando 1 cucharada para cada bocado, forme 32 bolas; Aplanar ligeramente. Enfríe hasta que esté listo para servir

Apareció originalmente en: Revista Diabetic Living



CÓMO HACER QUE SU FAMILIA SE MANTENGA ACTIVA

Mientras haces malabarismos con el trabajo y la familia, ten en cuenta que las investigaciones muestran que los padres activos crían hijos activos.

La Asociación Americana del Corazón recomienda que los niños permanezcan activos durante todo el día. Los niños de seis años o más deben realizar al menos una hora de actividad moderada a vigorosa todos los días. Esto les ayudará a mantener un peso saludable y a mantener sus corazones, cerebros y cuerpos sanos.

Aquí estanideas:

- ¡Disfruta del aire libre! Programe un tiempo cada día para una actividad al aire libre con sus hijos.
- Programe el tiempo de juego familiar. Salga a caminar o juegue un juego de mancha después de la cena todas las noches.
- Elige los juguetes sabiamente. Dele a los niños juguetes que fomenten la actividad física, como pelotas, cometas, patinetas y cuerdas para saltar.
- Limite el tiempo frente a la pantalla. Los expertos advierten que una o dos horas de tiempo de pantalla al día debería ser el límite para los niños, pero algunos están registrando más del doble de esa cantidad. Establezca límites, mantenga la televisión y los medios electrónicos fuera de la habitación de su hijo y limite el uso de la computadora a los proyectos escolares.
- Contribuya con las tareas domésticas. Rastrille las hojas, quite la nieve con pala y haga otros proyectos de mantenimiento del hogar en familia. Al final, su hogar estará mejor y también la salud de su familia.

Para obtener una vista completa del artículo, visite: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/how-to-get-your-family-active>



RECURSO DE LA COMUNIDAD: SCOTTISH RITE FOUNDATION

Establecido en 1978, el Programa de Lenguaje Infantil del Rito Escocés de Long Beach brinda tratamiento gratuito de habla, lenguaje y alfabetización para niños de 18 meses a 18 años en Long Beach y sus alrededores. Los nuevos clientes deben completar un formulario de solicitud en línea. Solo se necesita un formulario; La clínica se comunicará cuando los servicios que coincidan con las necesidades específicas estén disponibles, o los clientes serán colocados en una lista de espera. Para obtener ayuda con la solicitud, comuníquese con SLP.clinic@csulb.edu o llame al (562)985-4594.



DECLARACIÓN 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