



# PARENT NEWSLETTER



 [younghorizonslb](https://www.instagram.com/younghorizonslb)

 [facebook.com/YoungHorizons](https://www.facebook.com/YoungHorizons)

## Monthly Theme: "The Five Senses"

This month, children will learn about the five senses, focusing on different senses each week:

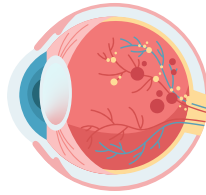
### Sense of Hearing:

Learn about the differences in pitch when singing.  
Discuss communication methods for those who have difficulty hearing.  
Explore hearing assistance devices.



### Sense of Sight & Touch:

Identify eye parts (eyelid, lashes, iris).  
Learn about distance-seeing devices (telescopes, binoculars, magnifying glasses).  
Explore the sense of touch through textures.  
Identify objects by touch using a feely box.



### Sense of Smell:

Differentiate between pleasant and unpleasant odors and graphing favorite scents.



### Sense of Taste:

Distinguish between sweet, sour, bitter, and salty tastes.  
Explore various tastes and discuss preferences.



## Important Dates

- 11/04-11/18 See's Candies Fall Fundraiser
- 11/11-11/15 Harvest Festivals
- 11/18-11/22 Harvest Luncheons
- 11/28 & 11/29 Centers Closed for Thanksgiving Holiday
- 12/14 Daisy Lane Christmas Parade- more information to come!



## Fall Fundraiser!

This year, our fall fundraiser will feature See's Candies! It's the perfect opportunity to purchase gifts for friends, family, and teachers while supporting Young Horizons! The fundraiser will run from November 4th to November 18th.

## Parent Advisory Council News

Thank you to all the parents who joined for our first Parent Advisory Council meeting. We discussed the budget for extra activities, fundraisers, activities and events that are happening this school year. Activities and events will always be shared via Learning Genie, the calendars and parent newsletter.

If you were not able to join or are new, please join us at our next meeting in January, we would love to have you! For more information, please contact Andrea Carrasco, Program Assistant [acarrasco@younghorizons.org](mailto:acarrasco@younghorizons.org).



## Healthy Eating and the Holidays

'Tis the season for family, festivity, and food—lots of food. How do you manage diabetes during the holidays when food temptations are just about everywhere? Try these tips to help you stick to your diabetes meal plan this holiday season.



- **Holiday-proof your plan**

Eat close to your usual times to keep your blood sugar steady.

- **Outsmart the buffet**

Fill at least half your plate with vegetables and leave less room for unhealthy food.

- **No food is on the naughty list**

You can still enjoy your favorite holiday treats in moderation. Focus on dishes you really love and can't get any other time of year.

- **Keep moving**

Being active is your secret holiday weapon. It can help you digest your food better and reduce stress.

- **Support your friends and family with diabetes**

Managing diabetes is different for everyone. Even just listening can be helpful. But avoid telling them what they should and shouldn't eat.

For a full view of these tips, visit: [https://www.cdc.gov/diabetes/healthy\\_eating/5\\_healthy\\_eating\\_tips\\_holidays.html](https://www.cdc.gov/diabetes/healthy_eating/5_healthy_eating_tips_holidays.html)

### Agency Spotlight: Howards 4 Hope

The Howard family has established a remarkable legacy of community service. Their organization aims to serve as a beacon of hope for individuals and families, actively involving friends, relatives, and the broader community in their mission to effect positive change. Their efforts concentrate on three primary initiatives: assisting caregivers in locating resources and support for children with disabilities, facilitating a seamless transition from elementary to middle school while promoting healthy social-emotional development, and offering education, training, and resources for single parents. For more information, visit their website to complete an interest form: <https://www.howards4hope.org/contact>



**HOWARDS 4 HOPE**

TO US. THROUGH US. TO YOU.

#### 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.



# BOLETÍN PARA PADRES



[younghorizonslb](https://www.instagram.com/younghorizonslb)

[facebook.com/YoungHorizons](https://www.facebook.com/YoungHorizons)

## Tema del Mes: "Los Cinco Sentidos"

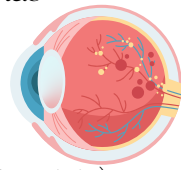
Este mes, los niños aprenderán sobre los cinco sentidos, centrándose en diferentes sentidos cada semana:

### Sentido del oído:



- Aprende sobre las diferencias en el tono al cantar.
- Hable sobre los métodos de comunicación para las personas que tienen dificultades para oír.
- Explorar los dispositivos de asistencia auditiva.

### Sentido de la vista y el tacto:



- Identificar las partes de los ojos (párpado, pestañas, iris).
- Aprender sobre los dispositivos de visión a distancia (telescopios, binoculares, lupas).
- Explorar el sentido del tacto a través de las texturas.
- Identificar objetos mediante el tacto con una caja de tacto.

### Sentido del olfato:

- Diferenciar entre olores agradables y desagradables y graficar los aromas favoritos.



### Sentido del gusto:

- Distinguir entre sabores dulces, ácidos, amargos y salados.



Explorar varios gustos y discute tus preferencias.



## Fechas Importantes

- 11/04-11/18 Recaudación de fondos de otoño de See's Candies
- 11/11-11/15 Festivales de otoño
- 11/18-11/22 Harvest Luncheons
- 11/28 & 11/29 Centros cerrados por día festivo de Acción de Gracias
- 12/14 Desfile de Navidad de Daisy Lane: ¡más información por venir!



## Recaudación de fondos de otoño

¡Este año, nuestra recaudación de fondos de otoño contará con See's Candies! ¡Es la oportunidad perfecta para comprar regalos para amigos, familiares y maestros mientras apoyas a Young Horizons! La recaudación de fondos se llevará a cabo del 4 al 18 de noviembre.

## Noticias del Consejo Asesor de Padres

Gracias a todos los padres que se unieron a nuestra primera junta del Consejo Asesor de Padres. Discutimos el presupuesto para actividades adicionales, recaudaciones de fondos, actividades y eventos que se llevarán a cabo este año escolar. Las actividades y eventos siempre se compartirán a través de Learning Genie, los calendarios y el boletín de padres. Si no pudo asistir o es nuevo, acompáñenos en nuestra próxima reunión en enero, ¡nos encantaría tenerlos! Para más información, favor de contactar a Andrea Carrasco, Asistente de Programa [acarrasco@younghorizons.org](mailto:acarrasco@younghorizons.org)



## La alimentación saludable y las fiestas

Es la temporada de la familia, la festividad y la comida, mucha comida. ¿Cómo se maneja la diabetes durante las fiestas cuando las tentaciones alimentarias están en todas partes? Intente estos consejos para ayudarlo a cumplir con su plan de comidas para la diabetes en esta temporada navideña.



- **Proteja su plan durante las fiestas**

Coma cerca de sus horarios habituales para mantener estable su nivel de azúcar en la sangre.

- **Gáñele al bufé**

Llene al menos la mitad de su plato con verduras y deje menos espacio para alimentos poco saludables.

- **No hay comidas malas**

Todavía puede disfrutar de sus golosinas navideñas favoritas con moderación. Concéntrese en platos que realmente le gusten y que no pueda obtener en ninguna otra época del año.

- **Manténgase en movimiento**

Estar activo es tu arma secreta de vacaciones. Puede ayudarte a digerir mejor los alimentos y a reducir el estrés.

- **Apoye a sus amigos y familiares con diabetes**

El manejo de la diabetes es diferente para cada persona. Incluso el simple hecho de escuchar puede ser útil. Pero evite decirles lo que deben y lo que no deben comer.

Para obtener una visión completa de estos consejos, visite: <https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/5-healthy-eating-tips-holidays.html>

### Agencia destacada: Howards 4 Hope

La familia Howard ha establecido un notable legado de servicio a la comunidad. Su organización tiene como objetivo servir como un faro de esperanza para las personas y las familias, involucrando activamente a amigos, familiares y la comunidad en general en su misión de lograr un cambio positivo. Sus esfuerzos se concentran en tres iniciativas principales: ayudar a los cuidadores a localizar recursos y apoyo para los niños con discapacidades, facilitar una transición sin problemas de la vida de los niños de primaria a secundaria mientras promueve el desarrollo socioemocional saludable y ofrece educación, capacitación y recursos para padres solteros. Para obtener más información, visite su sitio web para completar un formulario de interés: <https://www.howards4hope.org/contact>



**HOWARDS 4 HOPE**

TO US. THROUGH US. TO YOU.

#### 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](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.