

# Pleasant Valley Neighborhood for Learning Neighborhood News



Fall/otoño 2011

## Quenching Thirst: Healthy Drink Choices for Young Children



Choosing healthy drinks is an important consideration for parents and caregivers. Healthy drinks provide nutrition and hydration; unhealthy drinks can lead to childhood obesity, dental decay and anemia.

### Developmental skills and drinking

By about 12 months infants should be drinking from a cup and weaned from a bottle. Infants who continue to breast-feed also need to drink from a cup as the frequency of breastfeeding gradually decreases.

**1-year-olds** need help to hold a cup and regulate flow. This can be a messy process! Avoid sippy cups since they promote intermittent sipping which can lead to oral health problems.

**2-year-olds** have the arm muscle strength and coordination to hold a cup and will experience fewer spills.

**3-year-olds** are developing hand muscles and can manage different sizes and shapes of cups. Introduce self-help skills such as pouring from a small pitcher.

**4-year-olds** can use finger muscles, have more self help skills and can drink from a drinking fountain. Teach sanitary drinking fountain skills.

### Healthy drink choices

**Milk.** Milk is important for bone growth. Children who are 1–2 years of age should drink 16 ounces of whole milk per day. At age two, switch to low fat milk. (AAP)

**Can a young child drink too much milk?** Yes! More than 24 ounces of milk per day puts a young child at risk for iron deficiency anemia, which can cause intellectual and behavior problems. Children who drink too much milk may not have an appetite for the other foods they need for growth and development. Young children need a varied diet that includes sources of iron.



**Water.** Active and thirsty children need water. Make sure water is available. Consider installing and maintaining a drinking fountain or provide a cooler of water in outside play areas.

Continue page 2

## Saciar la sed: Opciones de bebidas saludables para los niños pequeños

La elección de bebidas saludables es una consideración importante para los padres y las personas a cargo del cuidado de los niños. Las bebidas saludables nutren e hidratan; las bebidas no saludables pueden ocasionar obesidad infantil, caries dentales y anemia.

### Destrezas de desarrollo y de beber

Los bebés de aproximadamente 12 meses de edad, deben tomar bebidas de una taza y deben ser detestados del biberón. Los bebés que continúan siendo amamantados también necesitan tomar bebidas de una taza, a medida que el amamantamiento disminuye.

Los **niños de 1 año** de edad necesitan ayuda para sostener la taza y regular el flujo del líquido. ¡Esto puede ser un proceso bastante sucio! Evite tacitas con tapa porque hacen que se tome a sorbos de forma intermitente, lo cual puede ocasionar problemas de salud bucal.

Los **niños de 2 años** de edad tienen la suficiente fuerza muscular en los brazos y la coordinación necesaria para sostener una taza y derraman las bebidas con menos frecuencia.

Los **niños de 3 años** de edad están desarrollando los músculos de la mano y pueden sostener tazas de diferentes formas y tamaños. Enséñeles destrezas de cómo valerse por sí mismo, tales como servirse una bebida de una jarrita.

Los **niños de 4 años** de edad pueden usar los músculos de los dedos, adquieren más destrezas para valerse por sí mismos, y ya pueden usar el bebedero. Enséñeles a beber de un bebedero de forma higiénica.

### Opciones de bebidas saludables

**Leche.** La leche es importante para el desarrollo de los huesos. Los niños de 1 o 2 años de edad deben tomar 16 onzas de leche entera por día. A la edad de 2 años deben consumir leche baja en grasas. (AAP)

### ¿Es posible que un niño pequeño beba leche de más?

¡Sí! Más de 24 onzas de leche por día pone al niño en riesgo de anemia por falta de hierro, lo cual puede ocasionar problemas intelectuales y de comportamiento. Los niños que beben demasiada leche pueden perder el apetito y no consumir otras comidas que necesitan para el crecimiento y desarrollo. Los niños pequeños necesitan tener una dieta variada que

Continuará pagina 2

## Healthy Drink Choices Continued

**Drink less sugar.** Limit juice to one 4–6 ounce serving of 100% fruit juice per day (most juice boxes are 8 ounces.) Sugary fruit drinks and soda add calories that have no nutritional value. Drinking soda and other sweetened drinks is linked to obesity and dental decay in children. No juice for infants under 6 months and never put soda or juice in a bottle. (AAP)

### Keep children well hydrated

Fluids help with digestion, thinking and energy. Offer plenty of fluids; especially water, to help children stay well hydrated. This is especially important when the weather is warm, children are getting vigorous exercise or recovering from illness.

### Marketing and children

The marketing of soft drinks is often aimed at children. Many food and drink manufacturers will use favorite movie or cartoon characters to promote their products. Since children can't tell the difference between TV shows and advertisements they usually don't understand that advertisements are trying to sell products. Be media savvy!

### Bobbie Rose, RN

Source: California Childcare Health Program

## Opciones de bebidas saludables

incluya hierro. **Agua.** Los niños activos y que tienen sed necesitan beber agua. Asegúrese de que haya agua disponible. Piense en la posibilidad de instalar y mantener un bebedero o tenga un refrigerador de agua en el área de juego al aire libre. **Beber menos azúcar.** Limite el consumo de jugos a una cantidad de 4 a 6 onzas de jugo 100% frutales por día (la mayoría de las cajitas de jugo tienen 8 onzas). Las bebidas frutales azucaradas y los refrescos agregan calorías que no tienen valor nutritivo. El consumo de refrescos y otras bebidas endulzadas está ligado a la obesidad y caries dentales en los niños. Los bebés menores de 6 meses de edad no deben tomar jugos. Nunca debe darle a su bebé refrescos o jugos en el biberón. (AAP)

### Mantenga a los niños bien hidratados

Los líquidos ayudan con la digestión, la capacidad de pensar y la energía. Ofrezca muchos líquidos, especialmente agua, para ayudar a los niños a permanecer bien hidratados. Esto es especialmente importante cuando hace calor, cuando los niños hacen ejercicio enérgico o cuando se están recuperando de una enfermedad.

### La publicidad y los niños

A menudo la publicidad de los refrescos está destinada a los niños. Muchos fabricantes de alimentos y bebidas usan personajes populares de películas o de dibujos animados para promocionar sus productos. Los niños no pueden distinguir la diferencia entre los programas de televisión y las propagandas por lo general no entienden que los anuncios tratan de vender productos. ¡Sea astuto con respeto a las propagandas!

### Por Bobbie Rose, RN

Source: California Childcare Health Program

## United Way - Day of Caring

United Way of Ventura County is hosting the annual **Day of Caring on Saturday October 1, 2011.** Day of Caring connects hundreds of volunteers to organizations across the county. It's fun, free and an easy way for individuals, families and volunteer teams to work together and create lasting change in our communities.



Pleasant Valley Neighborhood for Learning has partnered with the El Descanso Elementary School to participate by offering volunteers a project at our site. **Spruce Up for Kids** will offer volunteers an opportunity to join parents to spruce up the children's garden and revitalize the school grounds. The garden is a

hands on learning environment that teaches kids about growing and eating healthy foods. Understanding what types of food can be grown in a garden, how it grows, how to take care of it, what it looks and tastes like. The project will also provide children a campus that they can enjoy and be proud of.

To join our team, go to [www.volunteerventura.org](http://www.volunteerventura.org) and register as a volunteer with the Pleasant Valley Neighborhood for Learning.

## United Way - Día de Cuidar

United Way del Condado de Ventura es anfitrión de la celebración anual del **Día de Cuidar el sábado, 1 de octubre 2011.** Día de cuidar conecta a cientos de voluntarios a organizaciones en todo el condado. Es divertido, gratis y una manera fácil para los individuos, familias y equipos de voluntarios para trabajar juntos y crear un cambio duradero en nuestras comunidades.

PVNfL se ha asociado con la escuela El Descanso a participar, ofreciendo un proyecto de voluntarios en nuestro sitio. **Spruce Up for Kids** ofrecerá a los voluntarios la oportunidad de unir a los padres a arreglar el jardín de niños y revitalizar el aprendizaje para los niños sobre el crecimiento y alimentos saludables. Entendiendo que tipos de alimentos pueden ser cultivados, cómo crecen, cómo cuidar de ellos y que sabor tienen. El proyecto también ofrecerá a los niños un lugar donde pueden disfrutar y sentirse orgullosos. Para unirse a nuestro equipo visite [www.volunteerventura.org](http://www.volunteerventura.org) y regístrese como voluntario con Pleasant Valley Neighborhood for Learning.

## Ask Ms. Shelia

### Dear Ms. Sheila:

I am expecting my first child soon and I am concerned that he/she might have language delays like my husband did when he was a child. What can I do?

*Here are some parenting tips for helping along your child's speech and language that I found on this website*

[www.asha.org](http://www.asha.org)

- Start talking to your child at birth. Even newborns benefit from hearing speech.
- Respond to your baby's coos and babbling.
- Play simple games with your baby like peek-a-boo and patty-cake.

**Listen to your child.** Look at them when they talk to you.

Give them time to respond. (It feels like an eternity, but count to 5—or even 10—before filling the silence).

- Describe for your child what they are doing, feeling and hearing in the course of the day.
- Encourage storytelling and sharing information.
- Don't try to force your child to speak.

**Read books** aloud. Ask a librarian for books appropriate to your child's age. If your baby loses interest in the text, just talk about the pictures.

- Sing to your child and provide them with music. Learning new songs helps your child learn new words, and uses memory skills, listening skills, and expression of ideas with words.
- Expand on what your child says. (For example, if your child says, "Elmo!" you can say, "You want Elmo!")
- Talk a lot to your child. Tell them what you are doing as you do it.
- Plan family trips and outings. Your new experiences give you something interesting to talk about before, during, and after the outing.
- Look at family photos and talk about them.
- Answer your child every time they speak—this rewards them for talking.
- Ask your child lots of questions.
- Use gestures along with words.
- Play with your child one-on-one, and talk about the toys and games you are playing.
- Follow your child's lead, so you are doing activities that hold their interest as you talk.
- Have your child play with kids whose language is a little better than theirs.

Talk to your child's doctor about developmental milestones. Speech/language delays can be hereditary but not always. It is however important to identify speech/language problems early, so your child can begin treatment.

**If you still have concerns please talk to Juana in the office for a speech/language referral. 388-0369**

## Pregúntele a la Srta. Sheila

### Estimada Señorita Shelia:

Estoy esperando mi primer bebé y estoy preocupada de que pueda tener retrasos en el lenguaje y habla como mi marido lo tuvo cuando él era un niño. ¿Qué puedo hacer?

Aquí están algunos consejos para padres para ayudarles con el lenguaje y habla de sus hijos que he encontrado en este sitio web

[www.asha.org](http://www.asha.org)

- Empiece a hablar con su hijo al nacer. Incluso los recién nacidos se benefician al oír el habla.
- Responda a los arrullos y balbuceos de su bebé.
- Jugar juegos sencillos con su bebé como peek-a-boo— y palmaditas.

**Escuche a su hijo.** Mírelo cuando le habla. Dele tiempo para responder. (Se siente como una eternidad, pero cuente a 5 o 10 antes de llenar el silencio).

- Describa lo que están haciendo, sintiendo y escuchando en el curso del día.
- Fomente la narración y el intercambio de información.
- No trate de forzar a su hijo hablar.

**Lea libros en voz alta.** Pídale a un bibliotecario libros adecuados a la edad de su hijo. Si el bebé pierde el interés en el texto, solo hable de las fotos.

- Cantar a su hijo y proveerle música. Aprendiendo nuevas canciones le ayuda a aprender nuevas canciones y habilidades de memoria, comprensión auditiva y expresión de las ideas con palabras.
- Ampliar lo que dice su niño (ie: si su hijo dice "Elmo!" Usted puede decir ¿Quieres Elmo?).
- Hablar mucho con su hijo. Dígame lo que está haciendo mientras lo hace.
- Planee viajes y excursiones familiares. Nuevas experiencias que le dan algo interesante de que hablar antes, durante y después de la salida.
- Mira las fotos de familia y habla de ellos.
- Responda a su hijo cada vez que hable, esto lo recompensa por hablar.
- Pregúntele muchas preguntas.
- Use gestos al dialogar.
- Juegue con su niño y platique acerca de los juguetes y los juegos.
- Siga el ejemplo y platique de la actividad que están haciendo.
- Su hijo puede jugar con niños cuyo lenguaje es mejor que el de él.

Hable con el médico sobre su desarrollo. Retrasos en el habla y lenguaje pueden ser hereditarios, pero no siempre.

Sin embargo, es importante identificar los problemas del habla temprano para que el niño pueda comenzar tratamiento.

**Si aun tiene preocupación favor de llamar Juana para una referencia adecuada. 388-0369**

## Early Literacy Class Schedule

Visit us on the web at [www.pvnfl.org](http://www.pvnfl.org). for a complete schedule of classes.

Reservations are required for all classes.

Please call (805) 388-0369 to reserve your spot or for more information.

All classes are FREE to residents of Camarillo/Somis.



### Building Blocks

Spending time with your infant/toddler are the building blocks to healthy development. Come join us.

Mondays 9:00 - 10:00 am, 12 - 18 months

Mondays 10:30 - 11:30 am, 19 - 23 months

### Growing with Me

Ages 0 - 12 months

Introduces early socialization, and allows infants to explore their environment with other infants of similar age.

Infant Massage and Baby Sign Language will be introduced in this class.

Fridays 9:00 - 10:00 am (non-crawlers)

Fridays 10:15 - 11:15 am (crawlers)

Trinity Presbyterian Church, Nursery  
2304 Antonio Ave., Camarillo

### Learning Time

Children and parents engage in creative weekly activities. They learn early math and science skills that will help them prepare for kindergarten.

Tuesdays 9:30-11:30 am, Ages 2 - 3.3 Years

Wednesdays 9:30 -11:30 am, Ages 3.4 - 4 years

### Literacy & Me

Ages 4 & 5 (New Age Group)

4 week session classes. Children and parents participate in a month long series of classes on a variety of topics.

Thursdays 9:30-11:30 am

### Brenda's Boogie Woogie

Ages 12 - 18 months

Children and parents participate in music and movement activities that focus on developing balance, strength and flexibility of large muscles.

Fridays 9:00—10:00 am

### Movin' & Groovin'

Ages 2.6 - 4

Children and parents participate in activities that focus on healthy choices and lifestyles.

Thursdays 1:00-2:00 pm

### Somis Circle Time

Ages 3 - 5

This class is now modified to prepare children on a variety of topics to help them for Kindergarten readiness.

Thursdays 9:00 - 11:00 am

### Primeros Pasos

Ages 12 months - 3

Spend quality time with your toddler exploring through art, music, stories and more, all bilingual Spanish/English.

Wednesdays 9:00 - 10:00 am

### Together We Learn

Ages 15 months - 3

Parents and children learn together in a stimulating rich hands-on educational environment.

Mondays 1:00 - 3:00 pm

New!

New  
Location!

## Calendario de Clases

Visítenos en el Internet al [www.pvnfl.org](http://www.pvnfl.org). Para un horario completo de nuestras clases. Para mas información o para hacer su reservación por favor llame al (805) 388-0369. Todas las clases son GRATIS a residentes de Camarillo/Somis.



### Construyendo con Bloques

Leyendo, jugando, platicando y simplemente interactuando con tu hijo son los bloques de calidad para construir un desarrollo infantil saludable.

Lunes 9:00 - 10:00 am, Edades 12-18 meses

Lunes 10:30—11:30 am, Edades 19-23 meses

### Creciendo Conmigo

Nuevo Sitio!

Introduce habilidades de socialización con infantes que son de la misma edad. Las sesiones de Masaje Infantil y Lenguaje por Señas Infantil serán incorporadas en esta clase.

Viernes, 9:00-10:00 am (no gatean)

Viernes, 10:15 -11:15 am (gatean)

Trinity Presbyterian Church, Nursery

2304 Antonio Ave., Camarillo

### Tiempo para Aprender

Niños y padres participan en actividades creativas que incluye letras, números, formas y colores. Aprenden habilidades tempranas de matemáticas y ciencia, que les ayudara preparase para el kinder.

Martes 9:30—11:30 am, Edades 2 - 3.3 años

Miércoles 9:30-11:30 am, Edades 3.4 - 4 años

### Alfabetismo y Yo

**Edades 4 Y 5 años (nuevo grupo de edad)**

*Sesiones de 4 semanas.* Niños y padres participan en una nueva clase con diferentes temas cada mes.

Jueves 9:30-11:30 am

### Brenda's Boogie Woogie

Nuevo!

**Edades 12-18 meses**

Los niños y padres participan en actividades de música y movimiento que se centran en el desarrollo de equilibrio, fuerza y la flexibilidad de los músculos grandes

Viernes, 9:00-10:00 am

### Bailando y Gozando

**Edades 2.6 - 4**

Niños y padres participaran en actividades que se enfocan en tomar decisiones saludables.

Jueves 1:00-2:00 pm

### Somis Circle Time

**Edades 3 - 5**

Esta clase esta modificada para preparar a los niños en una variedad de temas y materias para prepararlos para el Jardín de Niños (Kinder).

Miércoles 9:00—11:00 am

### Primeros Pasos

**Edades 12 meses - 3 años**

Esta clase bilingüe esta diseñada para integrar a padres e hijos y compartir tiempo de calidad juntos.

Jueves 9:00 - 10:00 am

### Juntos Aprendemos

**Edades 15 meses - 3 años**

Padres y niños aprenden juntos en un ambiente educativo, así como educación para los padres de familia.

Lunes 1:00 - 3:00 pm

## Meet Teacher Brenda Apodaca



My name is Brenda Apodaca and I've been a preschool teacher since 2006. I discovered my passion for teaching when I would volunteer at my son's school functions and field trips. Inspired by my love for children I attended Oxnard College and graduated in 2006 with my A.S. in Early Childhood Education. What I enjoy most about being a teacher at PVNFL is that I can provide a place where children

can be children and enjoy the benefits of learning through play and our parents learn and grow with their child as they participate in fun and educational classes that help their child achieve new milestones.

*"Teachers plant seeds of knowledge that grow forever."*

## Conozca Profesora Brenda Apodaca

Mi nombre es Brenda Apodaca y e sido una maestra preescolar desde el 2006. Yo descubrí mi pasión por la enseñanza cuando me ofrecería de voluntaria en los viajes de la escuela de mi hijo. Inspirada por mi pasión por los niños decidí asistir al colegio de Oxnard y me gradué en el 2006 con un titulo en Educación Infantil. Lo que mas disfruto como maestra para el programa PVNFL es que puedo ofrecer un lugar donde los niños pueden ser niños y disfrutar de los beneficios del aprendizaje a través del juego y a la misma vez que los padres puedan aprender y crecer con sus hijos mientras participan en clases divertidas y educativas que les a ayudan a sus hijos alcanzar nuevas metas. Aquí les presento una cita que me inspira

*"Los maestros siembran las semillas del conocimiento que crecen para siempre."*



## New Program to be offered at PV NfL



Interface Children & Family Services is offering the Positive Parenting Program "Triple P" to families in Camarillo and Somis through a grant from First 5 Ventura County. This program

provided at no cost to the families, works with parents to strengthen their parenting skills and to develop new strategies for managing challenging behaviors in their child/children. The objective is to help parents shift their approach as needed in order to decrease the behavioral issues that may be occurring at home and or at school. The key components of this program include strengthening the parent-child relationship, creating a safe and positive learning environment, teaching assertive discipline and supporting parent self-care.

Parents who have participated in Triple P, report positive changes not only in their child's behavior, but in their family relationships as well. The result as indicated by many parents is a calmer, more supportive living environment with observable changes in their child's behavior. Triple P is offered individually to parents or in a group setting. All the services are available in English and Spanish.

## Se ofrecerá un nuevo programa en PV NfL



Interface Children & Family Services está ofreciendo el programa "Triple P" un programa de paternidad positiva a las familias en Camarillo y dedicado a través de una asociación con primer 5 Ventura County. Este programa se ofrece sin costo alguno para las familias. Trabajan con los padres para fortalecer sus habilidades de crianza y enseñarles nuevas estrategias para los

comportamientos inapropiados en sus hijos. El objetivo es ayudar a los padres a cambiar su enfoque según sea necesario a fin de disminuir los problemas de comportamientos que pueden estar ocurriendo en casa o en la escuela. Los componentes clave de este programa incluyen el fortalecimiento de la relación padre-hijo, creando un aprendizaje seguro y positivo, enseñanza de la disciplina asertiva y apoyo para los padres.

Padres que han participado en Triple P nos informan de cambios positivos en los comportamientos de sus hijos y también en sus relaciones familiares. El resultado indicado por muchos padres es un medio de vida más tranquila y más favorable con cambios observables en el comportamiento de sus hijos. Triple P se ofrece individualmente a los padres o grupal. Todos los servicios están disponibles en Inglés y Español.

## World BookFest Event

Save the  
Date!

¡Guarde la fecha!



### 2nd Annual World BookFest

Festival de Libros

Saturday, November 5th

Sabado 5 de noviembre

10 am to 3 pm

Camarillo Public Library

Biblioteca Publica de Camarillo

### Family Fun Nights

#### Save these Wednesdays:

September 21, 2011 - University Preparation School

October , 19, 2011 - El Descanso School

November 2, 2011—Mesa Union

January 18, 2012 - Las Posas School

February 15, 2012 - Dos Caminos School

March 21, 2012 - Somis Elementary School

All Family Fun Nights begin at 6:30 PM and will include an educational program for parents that is also fun for the entire family. Flyers announcing our Family Fun Night will go out with pre-school children in advance and be posted at the school where the event will be held.

All of these Family Fun Nights are made possible by a Gold Level Sponsorship from:

#### ***Pacific Oaks Federal Credit Union***

Register early and secure your spot!

To register call PVNfL at 805-388-0369.

*Pizza is no longer served at Family Fun Nights in support of First 5 Ventura County's Obesity Prevention efforts!*

### Noches de Diversión Familiar

#### Marque estos miércoles:

21 de septiembre, 2011- Esc. University Preparation

19 de octubre, 2011 - Escuela El Descanso

2 de noviembre, 2011 - Escuela Mesa Union

18 de enero, 2012 - Escuela Las Posas

15 de febrero, 2012 - Escuela Dos Caminos

21 de marzo, 2012 - Escuela Primaria Somis

Las Noches de Diversión de Familia comienzan a las 6:30 de la tarde e incluirán programas educativos y diversión para la familia entera . Las boletas que anuncian nuestras Noches de Diversión de Familia saldrán con sus niños de antemano.

Estas Noche de Diversión Familiar es posible gracias a una Donación Corporativa de

#### ***Pacific Oaks Federal Credit Union***

Regístrese con tiempo para asegurar su lugar, favor de llamar PVNfL al 805-388-0369 para reservar.

*En el apoyo del Programa Prevención de Obesidad de Primeros 5 del Condado de Ventura ya no se servirá pizza durante las Noches de Diversión Familiar*



El Descanso School  
 1099 Bedford Drive  
 Phone: 805-388-0369  
 Fax: 805-445-7618



PV NfL will be closed on Friday, November 11, 2011 and  
 the week of November 21 through November 25, 2011  
 PVNfL estará cerrado el viernes, 11 de noviembre, 2011 y la  
 semana del 21 al 25 de noviembre de 2011.

*Visit our booth at this year's  
 Celebrate The Child  
 Saturday, October 16th  
 Camarillo Ranch*

*Visite nuestra puesto en el  
 evento "Celebrando los Niños",  
 El sabado 16 de octubre  
 Rancho Camarillo*

**Special Thanks!**

Colleen Robertson, Superintendent & Principal of Somis Elementary School for giving us a dedicated classroom to hold our Early Literacy (Parent & Child Together) classes.

Trinity Presbyterian Church for the use of their Nursery to hold our Growing with Me infant classes each Friday.

Pleasant Valley  
 Neighborhood for Learning  
 gratefully acknowledges  
 that it is supported  
 through a grant from  
**FIRST 5  
 VENTURA COUNTY**

**¡Un Agradecimiento Especial!**

Colleen Robertson, Directora de la Escuela Somis por dedicarnos una aula especialmente para nuestras sesiones de Alfabetización Temprana para Padres e hijos.

La Iglesia Trinity Presbiteriana por el uso de su guardería para nuestras clases de Creciendo Conmigo cada viernes

Pleasant Valley  
 Neighborhood for Learning  
 reconoce y agradece  
 el subsidio económico  
 recibido de  
**FIRST 5 VENTURA  
 COUNTY**