

# Pleasant Valley Neighborhood for Learning Neighborhood News



Winter/ invierno 2012

## **Cholesterol: Should you worry about your child's levels?**

Cholesterol is known to be a major factor contributing to heart disease and strokes. Research shows that the process of cholesterol buildup in arteries begins in childhood and is related to nutrition habits. In recent years, with a dramatic increase in childhood obesity, pediatricians report a significant increase in the number of children with high cholesterol levels. Some experts think this is a major underreported public health problem. As a parent you need to know if your child is at risk and requires a cholesterol level test.

### **What is cholesterol?**

Cholesterol is a wax-like substance that plays a necessary role in the body such as building of tissue's cell walls, some production of hormones and vitamin D. It is made by the body and is found naturally in animal foods such as meat, fish, poultry, eggs and dairy products. Foods high in cholesterol include liver and organ meats, egg yolks and dairy fats. Too much cholesterol in the blood can lead to problems. Fat deposits on the walls of the blood vessels can cause hardening of the arteries, heart attacks and high blood pressure.

### **Which factors contribute to the increased cholesterol level?**

Three factors related to family issues are linked to high cholesterol levels:

1. Heredity—having a parent with high cholesterol
2. Diet—having a diet high in fat, particularly saturated and trans fats
3. Obesity—being seriously overweight due to a poor diet and lack of exercise

### **When do children need cholesterol screening?**

Screening children for high cholesterol is not part of routine blood testing during well-baby checks. However, starting at age 2, a child is at high risk and needs to have cholesterol test if:

- A parent or grandparent had a history of heart disease at age 55 or before.

**Continue page 2**

## **Colesterol: ¿Debería usted preocuparse acerca de los niveles de su niño?**

El colesterol es conocido por ser un factor principal en la contribución a las enfermedades del corazón y de los accidentes cerebro vasculares. La investigación muestra que el proceso de acumulación de colesterol en las arterias comienza en la infancia y está relacionada a los hábitos de nutrición. En los años recientes, con el dramático incremento de la obesidad en la infancia, los pediatras reportan un incremento significativo en el número de niños con altos niveles de colesterol. Algunos expertos piensan que ésta es el principal problema de salud pública que se reporta por debajo de la realidad. Como padre usted debe saber si su niño está a riesgo y requiere una prueba de los niveles de colesterol.

### **Qué es el colesterol?**

El colesterol es una sustancia como la cera que juega un papel necesario en el cuerpo tales como construir las paredes del tejido de las células del cuerpo, alguna producción de hormonas y de vitamina D. Se produce por el cuerpo y se encuentra naturalmente en los alimentos que provienen de animales tales como la carne, el pescado, las aves, los huevos y los productos derivados de la leche. Los alimentos altos en colesterol incluyen el hígado y los órganos de la carne, la amarilla de los huevos y las grasas de la leche y sus derivados. Demasiado colesterol en la sangre puede llevar a problemas. Los depósitos de grasa en las paredes de los canales de circulación de la sangre pueden causar endurecimiento de las arterias, ataques al corazón y alta presión de la sangre.

### **¿Cuáles factores contribuyen a incrementar los niveles de colesterol?**

Tres factores relacionados con problemas de familia se han asociado con los altos niveles de colesterol:

1. Herencia – tener un padre con el colesterol alto
2. Dieta – tener una dieta alta en grasa, particularmente grasas saturadas y tras-saturadas
3. Obesidad –estar seriamente en sobrepeso debido a una dieta pobre y a la falta de ejercicio

### **¿Cuándo necesitan los niños pruebas de colesterol?**

La prueba para los niños para alto colesterol no es parte de la rutina de la prueba de la sangre durante los chequeos de control del bebé. Sin embargo, comenzando a los 2 años, un niño está a riesgo y necesita hacerse una prueba de colesterol si:

- Un padre o un abuelo tuvo una historia de enfermedad del corazón a la edad de 55 años o antes.

**Continuará pagina 2**

## Cholesterol, continued

- A parent has a blood cholesterol level of 240 mg/dl or above.
- The child is overweight.

The acceptable range of total cholesterol for children 2- to 19-years-old is less than 170 mg/dl. A cholesterol level of 200 or greater is considered high and 170-199 mg/dl is regarded as borderline.

### How to reduce cholesterol levels

- *Controlling cholesterol begins in childhood.* Childhood is the time to intervene with lifestyle changes to include a healthy diet and plenty of physical activity.
- *Children have different needs.* Those younger than 2 years should not be restricted from foods containing fat or cholesterol. Their rapid growth and development require high-energy intakes from food. After 2 years of age, children and adolescents should gradually adopt a diet that by age 5 contains between 20 and 30 percent of calories from fat.
- *A balanced diet is best.* As children eat fewer fat calories, they should replace those calories by eating more whole-grain products, fruits, vegetables, low-fat milk and other calcium-rich foods, beans, lean meat, poultry, fish, or other protein-rich foods.

**by A. Rahman Zamani, MD, MPH**  
California Childcare Health Program

## Colesterol, continuará

- Un padre tiene el nivel de colesterol en la sangre de 240 mg/dl o por encima.
- El niño tiene sobrepeso.

El rango total aceptable de colesterol para los niños de 2 -19 años de edad es menos de 170 mg/dl. Un nivel colesterol de 200 o mayor se considera alto y un nivel de 170 -199 mg/dl se considera un caso dudoso.

### Cómo reducir los niveles de colesterol

- El control del colesterol comienza en la infancia. La infancia es el momento para intervenir en los cambios en el estilo de vida para incluir una dieta saludable y suficiente actividad física.
- Los niños tienen diferentes necesidades. Los menores de 2 años no se deberían restringir de alimentos que contienen grasa o colesterol. Su rápido crecimiento y desarrollo requiere un alto consumo de calorías de los alimentos. Después de los 2 años de edad, los niños y los adolescentes deberían gradualmente adoptar una dieta que para la edad de 5 años contenga entre el 20 y el 30 por ciento de calorías de la grasa.
- Una dieta balanceada es lo mejor. A medida que los niños coman menos calorías de la grasa, ellos deberían reemplazar esas calorías comiendo más productos de granos completos, frutas, vegetales, leche de baja grasa y otros alimentos ricos en calcio, frijoles, carne sin grasa, aves, pescados, u otros alimentos ricos en proteínas.

**por A. Rahman Zamani, MD, MPH**  
California Childcare Health Program

## Positive Parenting Program Triple P

### *Paternidad Positiva Triple P*

- Parent Tip Sheets on a variety of children's behaviors.  
*Hojas de recomendaciones de Triple P*
- Consultation with Triple P trained staff.  
*Consulta con personal eficaz en Triple P*
- Parent Workshops on a variety of child behaviors.  
*Talleres para padres; comportamiento de niños*
- Support Groups  
*Grupos de Apoyo*
- Group & Individual Counseling  
*Consejería en grupo o individualmente*

For Information, contact us at 388-0369  
*Para mas información, llámenos al 388-0369*



## Ask Ms. Shelia

Dear Ms. Sheila,

*How do you suggest I keep my daughter well, when all around her people are getting sick with the flu?*



We all know the single best way to prevent illness is hand washing. Try to have your daughter wash her hands several times a day, especially before and after play dates. Squid Soap makes a circle on the palm that takes 15 to 20 seconds to wash off. That is the time doctors recommend for a good scrub. It cost four dollars at Bed Bath & Beyond stores. Try to teach your daughter and others around her that when they need to

sneeze or cough, cover your nose and mouth with a tissue (not your hands), and be sure to throw the tissue away immediately. You can also teach them to cough into their elbow or sleeve if they don't have a tissue handy.

Hand sanitizers can also help. Try to have her avoid touching her eyes, nose, or mouth to keep germs away. Make sure to disinfect phones, doorknobs, and toys regularly. Providing nutritious food at meal times can also help. There is a neat new website called flu F.A.C.T.S. This website shows where the greatest concentrations of flu viruses are across the county. By entering your zip code you can see how prevalent the outbreak is in your area. If you find that you're smack-dab in the middle of a flu hot zone, you will know to avoid indoor playgrounds and ball pits. Flu symptoms can be mild or severe, and can come on suddenly — be sure you know your flu treatment options so you can be prepared. Symptoms generally appear 1 to 4 days after exposure to the virus. The flu vaccination is another way to prevent your child from getting the flu. All children 6 months and older should receive flu vaccine.

If your daughter does get the flu it's advised to call your doctor right away when your child gets sick. Antiviral medications used to treat flu in some patients work best when started within the first 2 days (48 hours) of getting sick. Symptoms of the flu include chills, fever, aches, and tiredness.

*I wish your family the best of health this winter season!*

## Pregúntele a la Srta. Sheila

Estimada Señorita Sheila,

*¿Cómo sugiere que mantenga a mi hija bien de salud, cuando todos a su alrededor se están enfermado con la influenza?*

Todos sabemos que la mejor manera de prevenir la enfermedad es lavarse las manos. Trate de que su hija se lave las manos varias veces al día, especialmente antes y después del tiempo de juego. Jabón Squid forma un círculo en la palma de la mano que toma de 15 a 20 segundos para disolver con agua. Ese es el tiempo los médicos recomiendan para lavarse las manos bien. El jabón cuesta \$4.00 en la tienda Bed Bath & Beyond. Trate de enseñar a su hija y los demás a su alrededor que cuando tienen que destornudar o toser, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel (no con las manos), y asegúrese de tirar el pañuelo a la basura inmediatamente. También se les puede enseñar a toser en su codo o la manga si no tiene un pañuelo a mano. Los desinfectantes para las manos también pueden ayudar. Trate de que evite tocarse los ojos, la nariz o la boca para mantener los gérmenes alejados.

Asegúrese de desinfectar teléfonos, manijas de puertas y juguetes con regularidad. El suministro de alimentos nutritivos a la hora de comer también puede ayudar. Existe un nuevo sitio web llamado Datos sobre la gripe (F.A.C.T.S.). Este sitio muestra las mayores concentraciones de virus de gripe en todo el condado. Al introducir su código postal se puede ver dónde prevalece el brote en su área. Si ustedes se encuentran en el epicentro de una zona de influenza, usted sabrá para evitar áreas de juegos interiores y piscinas de bolas. Síntomas de la gripe pueden ser leves o severos, y puede venir de repente, asegúrese de conocer sus opciones de tratamiento contra la gripe para que pueda estar preparada. Los síntomas generalmente aparecen de 1 a 4 días después de estar expuesto al virus. La vacuna contra la gripe es otra manera de evitar que su hijo contraiga la gripe. Todos los niños de 6 meses de edad deben recibir la vacuna contra la gripe.

Si su hija contrae la gripe es aconsejable llamar a su medico de inmediato. Los medicamentos antivirales utilizados para tratar la gripe en algunos pacientes funciona mejor cuando se inicia en los primeros 2 días (48 horas) de haberse enfermado. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, escalofríos, dolores de cuerpo y cansancio.

*¡Les deseo a usted y a su familia lo mejor de salud en esta temporada de invierno!*

## 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 & 10:45 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 - 23 months

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

Fridays 9:30 - 10:30 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.

Wednesdays 9:00 - 11:00 am

### Primeros Pasos

Ages 12 months - 3 years

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

Thursdays 9:00 - 10:00 am

### Family Fun Night

Whole family—Must have a child 5 years or younger

Join us for a night of fun with Discovery Center, STARLAB Planetarium show.

Wednesday, January 18, 2012

Las Posas School 6:45 - 7:15 pm or 7:30 - 8:00 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

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 y 10:45 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

**Edades 12-23 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, 9:30-10:30 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).

Jueves 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

### Noches de Diversión Familiar

**Para familias con niños menores de 5 años**

Acompáñenos para una tardeada divertida con el Centro Discovery STARLAB Planetario Portátil.

Miércoles, 18 de Enero, 2012 6:45 - 7:15 pm ó 7:30—8:00 pm Escuela Las Posas

Nuevo!

Nuevo  
Sitio!

## Somis Circle Time News

### Different Types of Play

Playing is a much-needed activity in early childhood. You may have come across a child "playing" and you are sure he/she are having a fun time. However, there is more to the picture than meets the eye. The reason is that "play" is the building block of a child's intellectual and social skills. It's important for parents to understand that through play, their child develops social skills, problem solving skills and also interpersonal skills. Play between the ages of 2 and 5 usually involve 6 different styles. See which ones you have noticed and can now identify. **Unoccupied play** is randomly moving an object with no special purpose (infant play). **Solitary play** involves complete attention and not noticing others nearby. **Onlooker play** is just watching others as an observer to learn new skills, talking and asking questions may happen during this time. **Parallel play** is 2 children doing the same play side-by-side while ignoring each other. **Associative play** contains strong interaction between friends. **Cooperative play** is organized, like games, and is usually played by 5 year olds. Now have fun and play.

## Noticias de Somis Circle Time

### Diferentes Tipos de Juego

Jugar es una actividad muy necesaria en la educación infantil. Usted se puede haber topado con un niño/a que esta "jugando" y usted está seguro de que se está divirtiendo. Sin embargo, esta imagen es más de lo que parece. La razón es que el "juego" es el comienzo de las habilidades intelectuales y sociales del niño. Es importante que los padres entiendan que a través del juego, su niño/a desarrolla habilidades sociales, resolución de problemas y también las habilidades interpersonales. Juego entre las edades de 2 y 5 años por lo general implica seis estilos diferentes. Ahora vean cuales han notado y vamos a ver si los pueden identificar. **Jugar libre** se mueven casualmente con un objeto sin ningún propósito en especial (juego infantil). **El juego solitario** consiste de una atención completa y no se dan cuenta de los demás que están cerca. **Observador** es ver a otros para aprender nuevas habilidades, durante este tiempo hablan y hacen preguntas. **Juego paralelo** es de 2 niños que hacen el mismo juego de lado a lado mientras se ignoran entre sí. **Juego asociativo** contiene una fuerte interacción entre los amigos. **El juego cooperativo** es organizado como en los juegos, y suele ser interpretada por niños de 5 años. Ahora a divertirse y jugar.



### Family Health & Wellness Day

Tuesday, January 17, 2012  
9:30 AM to 12:00 Noon  
PVNfL 1099 Bedford Dr.  
Camarillo, CA 93010

- Pleasant Valley Neighborhood for Learning
- Ventura County Health Care Plan/Healthy Families Program
- Ventura County Obesity Prevention Program
- Clinicas del Camino Real Oral Health Program
- Tri-County Glad Social Services
- Interface Children Family Services



### Día de Salud para los Familias

Martes, 17 de enero 2012  
9:30 am a 12:00 pm  
PVNfL 1099 Bedford Dr.  
Camarillo, CA 93010

- Pleasant Valley Neighborhood for Learning
- Ventura County Health Care Plan/Healthy Families Program
- Ventura County Obesity Prevention Program
- Clínicas del Camino Real Oral Health Program
- Tri-County Glad Social Services
- Interface Children Family Services

## Photo Gallery/Galería de photos

### Harvest Festival 2011



#### Family Fun Nights

##### Save these Wednesdays:

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:



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:

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 :



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



PVNfL will not have Parent & Child Classes, Monday January 2, 2012 — Friday January 6, 2012.

The FRC will be open for all other services.

No habrá clases la semana de lunes 2 de enero hasta el 6 de enero, 2012.

La oficina estará abierta para tomar llamadas y otros servicios.

*Donate at [www.pvnfl.org](http://www.pvnfl.org) using the convenient PayPal button on our nonprofit STEPS page!*

*¡Haga su donación en [www.pvnfl.org](http://www.pvnfl.org) con el botón de PayPal conveniente en nuestra página de STEPS sin fines de lucro!*

**Special Thanks!**

To all the parents and children that have made PVNfL what it is today! Without your participation and support, we would not be here!

To the First 5 Ventura County Commission and staff for ongoing support and assistance so that we meet our goals to serve the children and families of Camarillo and Somis.

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

**¡Un Agradecimiento Especial!**

A todos los padres de familia y los niños que han hecho de PVNfL lo que es hoy! Sin su participación y apoyo no estaríamos aquí!

A la Comisión Primeros 5 del Condado de Ventura y el personal por su continuo apoyo y ayuda para que podamos cumplir con nuestros objetivos para servir a los niños y las familias de Camarillo y Somis.

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