

# The Parent Press

*Editor's Note:* If you want your child's grandparents, godparents or any of your friends to receive this newsletter, please submit their full name and e-mail address to [ajimenez@drewcdc.org](mailto:ajimenez@drewcdc.org)



## Important Dates - Fechas Importantes

*October 5 / 5 de octubre*

*World Teacher Day / Día mundial del maestro*

*October 7 / 7 de octubre*

*National Child Health Day / Día nacional de la salud infantil*

*October 10 / 10 de octubre*

*World Mental Health Day / Día mundial de la salud mental*

*October 14 / 14 de octubre*

*Dental Visit / Visita dental*

*October 26 / 26 de octubre*

*Outreach Event / Evento informativo*

*October 31 / 31 de octubre*

*Halloween*

*World Teacher Day  
Día mundial del maestro*



**DREW CDC**  
Every Child's Success  
Strengthens Community

# World Teacher Day



*Today, we celebrate our incredible teachers—the unsung heroes who influence lives on a daily basis! Your dedication to fostering growth and generating passion is boundless. Let us honor the role models, educators, and supporters of learning!*

*Hoy celebramos a nuestros increíbles maestros: ¡los héroes anónimos que influyen en la vida a diario! Su dedicación para fomentar el crecimiento y generar pasión es ilimitada. ¡Honremos a los modelos a seguir, educadores y partidarios del aprendizaje!*

**National Child Health Day**  
**Día nacional de la salud infantil**





**DREW CDC**  
Every Child's Success  
Strengthens Community

# NATIONAL CHILD HEALTH DAY



National Child Health Day highlights the importance of nurturing and protecting the health of children everywhere.



*National Child Health Day is an effort to increase public awareness of the value of children's health and wellbeing. It highlights the importance of a healthy diet, exercise, and access to healthcare, and it inspires communities to embrace these behaviors in order to provide all children with a better future.*

*Día Nacional de la Salud Infantil es un esfuerzo por aumentar la conciencia pública sobre el valor de la salud y el bienestar de los niños. Destaca la importancia de una dieta saludable, ejercicio y acceso a la atención médica, e inspira a las comunidades a adoptar estos comportamientos para brindar a todos los niños un futuro mejor.*

**World Mental Health Day**  
**Día mundial de la salud mental**



# 7 SELF-CARE STRATEGIES FOR BUSY PARENTS

## 1 BREATHE LOVE

BEFORE YOU GET OUT OF BED, TAKE 5 DEEP BREATHS. WITH EACH INHALE AND EXHALE IMAGINE THE LOVE YOU GIVE AND RECEIVE MOVING THROUGH YOU.

## 2 START JOURNALING

JOURNALING IS A FUN WAY TO GET ORGANIZED, CLEAR AND CLEAN YOUR MIND, AND EXPRESS YOUR CREATIVITY. IT IS ALSO GREAT TO MAKE YOUR TO-DO LIST, DOCUMENTING YOUR LIFE GOALS, AND MAKING ART.

## 3 CHAIR YOGA

WHEN YOU HAVE 5 MINUTES AND A CHAIR, SIT UP STRAIGHT BUT RELAXED FEET ON THE FLOOR, STRETCH YOUR ARMS & ROLL YOUR NECK, COORDINATING THE MOTION WITH YOUR BREATH.

## 4 ACTIVE WITH FAMILY

MAKE THE MOST OF FAMILY TIME BY INCORPORATING WORKING OUT. DOING EXERCISE NOT ONLY HELPS US PHYSICALLY BUT ALSO MENTALLY. SO GRAB YOUR LITTLE ONES AND TAKE THEM FOR A WALK, SHOOT SOME HOOPS, OR PLAN A FAMILY OUTING TO THE PARK.

## 5 MAKE A LUNCH DATE

INSTEAD OF SITTING DOWN AT YOUR DESK EATING YOUR FOOD, CALL UP A FRIEND OR GO SOLO AND GO FOR A LUNCH BREAK. THIS WILL HELP YOU RECENTER.

## 6 BOOK BREAKS

LEAVE THE TV OFF FOR A WHILE AND PICK UP A BOOK. READING IS GOOD FOR YOUR BRAIN BY HELPING US REDUCE STRESS AND MUSCLE TENSION.

## 7 CREATE A CAR SANCTUARY

IF YOU HAVE A CAR, WE TEND TO SPEND MOST OF OUR TIME THERE. SO WHY NOT CAPITALIZE ON FORCED ALONE TIME AND MAKE IT YOUR TIME? PLAY YOUR FAVORITE MUSIC OR PODCAST, COVER YOUR SEAT IN A BLANKET AND ADD SOME AROMATHERAPY FOR EXTRA STRESS RELIEF, ETC.



### 1) Breathe Love

Before you get out of bed, take 5 deep breaths. With each inhale and exhale imagine the love you give and receive moving through you.

### 2) Start Journaling

Journaling is a fun way to get organized, clear and clean your mind, and express your creativity. It is also great to make your to-do list, documenting your life goals, and making art.

Reminder: design your journal in the format that works best for you!

### 3) Chair Yoga

When you have 5 minutes and a chair, sit up straight but relaxed feet on the floor, stretch your arms & roll your neck, coordinating the

### 1) Respira Amor

Antes de levantarte de la cama, respira profundamente 5 veces. Con cada inhalación y exhalación imagina el amor que das y recibes moviéndose a través de ti.

### 2) Comience a llevar un diario

Escribir un diario es una forma divertida de organizarse, aclarar y limpiar la mente y expresar su creatividad. También es genial hacer tu lista de tareas pendientes, documentar tus objetivos de vida y haciendo arte.

Recordatorio: ¡diseña tu diario en el formato que mejor funcione para ti!

### 3) Yoga en silla

Cuando tengas 5 minutos y una silla, siéntate derecho pero con los

motion with your breath.

4) *Get Active with family*  
Make the most of family time by incorporating working out. Doing exercise not only helps us physically but also mentally. So grab your little ones and take them for a walk, shoot some hoops, or plan a family outing to the park.

5) *Make a lunch date*  
Instead of sitting down at your desk eating your food, Call up a friend or go solo and go for a lunch break. This will help you recenter.

6) *Take a book break*  
Leave the TV off for a while and pick up a book. Reading is good for your brain by helping us reduce stress and muscle tension

7) *Create a car sanctuary*  
If you have a car, we tend to spend most of our time there. So why not capitalize on forced alone time and make it your time? Play your favorite music or podcast, cover your seat in a blanket and add some aromatherapy for extra stress relief, etc.

*pies relajados en el suelo, estira los brazos y gira el cuello, coordinando el movimiento con la respiración.*

4) *Manténgase activo con la familia*  
Aprovecha al máximo el tiempo en familia incorporando el ejercicio. Hacer ejercicio no sólo nos ayuda físicamente sino también mentalmente. Así que toma a tus pequeños y llévalos a caminar, juega al baloncesto o planifica una salida familiar al parque.

5) *Haz una cita para almorzar*  
En lugar de sentarte en tu escritorio a comer, llama a un amigo o ve solo y toma un descanso para almorzar. Esto te ayudará a centrarte.

6) *Tómate un descanso para leer*  
Deja la televisión apagada un rato y toma un libro. La lectura es buena para tu cerebro ayudándonos a reducir el estrés y la tensión muscular

7) *Crea un santuario de automóviles*  
Si tienes coche, tendemos a pasar la mayor parte del tiempo allí. Entonces, ¿por qué no aprovechar el tiempo que te obliga a estar solo y convertirlo en tu momento? Reproduce su música o podcast favorito, cubra su asiento con una manta y agregue un poco de aromaterapia para aliviar aún más el estrés, etc.

**Dental Visit**  
**Visita dental**



**DREW CDC**  
Every Child's Success  
Strengthens Community

# DENTAL VISIT



**Date: Monday, October 14**



**Location: Drew Child Development-  
Rainbow Center  
11817 Wilmington Ave Los Angeles, CA  
90059**



**Time: 9:30am**

Drew CDC's  
Preschoolers will  
be provided a free  
Dental Visit



**Transportation will be provided**

*Drew CDC will offer free dental visits to all preschoolers. This will take place on Monday October 14th at 9:00 a.m. Transportation will be provided to all other children not associated with the Rainbow Center. If you require any additional information please contact your centers site supervisor.*

*Drew CDC ofrecerá visitas dentales gratuitas a todos los niños en edad preescolar. Esto tendrá lugar el lunes 14 de octubre a las 9:00 a. m. Se proporcionará transporte a todos los demás niños no asociados con el Rainbow*

*Center. Para mas informacion, comuníquese con el supervisor del sitio de su centro.*

*Outreach Event*



# Evento informativo



**DREW CDC**  
Every Child's Success  
Strengthens Community

## NOW ENROLLING

18 months to 5 years of age

Join us for more information

**Saturday, October 26, 2024**

9am - 2pm

New Liberty center  
5328 S Central Ave,  
Los Angeles, CA 90011




### PROGRAM FEATURES:

- ✓ Early Childhood STEAM Education programs at our six ECE centers
- ✓ Child and Adult Care food Program
- ✓ Mental health services for children and families.
- ✓ Trauma-Informed Care training for child care professionals and families



### CONTACT US

 (323)249-2970

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

All are welcome to our special Enrollment event! Join us on Saturday, October 26, 2024, at our New Liberty Center for an opportunity to meet our team and discover the array of free or low-cost services available for your family! Children who attend Drew CDC six child licensed early education centers not only develop social and language skills, but also critical thinking and math skills thanks to our Science, Technology, Engineering, Arts and Mathematics, STEAM program. Best of all, tuition is either free or subsidized! For more

¡Todos son bienvenidos a nuestro evento especial de inscripción! ¡Únase a nosotros el sábado 26 de octubre de 2024 en nuestro New Liberty Center para tener la oportunidad de conocer a nuestro equipo y descubrir la variedad de servicios gratuitos o de bajo costo disponibles para su familia! Los niños que asisten a los seis centros de educación temprana con licencia para niños de Drew CDC no solo desarrollan habilidades sociales y lingüísticas, sino también pensamiento crítico y habilidades matemáticas gracias a nuestro

information, visit [www.drewcdc.org](http://www.drewcdc.org)  
or call 323-249-2950.

programa STEAM de ciencia,  
tecnología, ingeniería, artes y  
matemáticas. ¡Lo mejor de todo es  
que la matrícula es gratuita o  
subsidiada! Para obtener más  
información, visite  
[www.drewcdc.org](http://www.drewcdc.org) o llame al 323-  
249-2950.

## Halloween



Happy Halloween, South L.A.! Stay safe while you celebrate with costumes, sweets, and frightening fun. Keep an eye out for young monsters when trick-or-treating, and be aware of your surroundings. Enjoy the celebrations and have a

¡Feliz Halloween, sur de Los Ángeles! Mantente con cuidado mientras celebras con disfraces, dulces y diversión aterradora. Está atento a los monstruos jóvenes cuando vaya a pedir dulces y esté atento a su entorno. ¡Disfruta de las



## Win a Gift Card Gane una tarjeta de regalo



Can you use a \$50 gift card? Or more? It is easy! Refer any friend who needs great child care and win a gift card for yourself or your family!

¿Puede usar una tarjeta de regalo de \$50? ¿O más? ¡Es fácil!  
¡Recomiende a cualquier amigo que necesite un excelente cuidado infantil y gane una tarjeta de regalo para usted o para su familia!



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

Drew CDC | 1411 W 190th St | Gardena, CA 90248 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!