



serving youth
and families
**FOR 26
YEARS**

APCH CHECK - IN

A PLACE CALLED HOME WEEKLY BULLETIN

EDITION #3- MARCH 31, 2020

EXECUTIVE DIRECTOR'S MESSAGE

Dear APCH Community,

As we start Week 3 of this strange, and hopefully short-term, way of life, we can be sure that there is no shadow without light. As difficult as this, we will get through it! Please check your email, stay in touch and let our membership and counseling departments know how you are doing and what you need. Every day APCH is providing more classes and services online, and as soon as we can we will begin distributing food and household items again. In the meantime, please read this bulletin to get links to important resources.

On really rough days when I wonder if I will survive, I like to remind myself that so far my record for getting through rough days is 100%.

We miss you. We are with you. Please stay healthy and hopeful! - Jonathan



APCH FAMILIES:

Please take a moment to complete this brief survey which will help us understand the current needs of our APCH families. Please note that only one survey should be completed per household.

[Survey for APCH Families](#)

Thank you!

IN THIS ISSUE

**EXECUTIVE DIRECTOR'S
MESSAGE TO THE
COMMUNITY**

**TIPS ON STAYING
HEALTHY**

**COMMUNITY
RESOURCES**



Tips on Staying Healthy

SoCalGas Shares Some Tips on Staying healthy and Saving Money on Energy Bills While Spending More Time at Home

We know that there is a lot of different information going around but we want to make sure you and your family have the facts. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) here are the best ways to stay healthy and avoid the spread of any respiratory viruses, COVID - 19 included:

- Stay home if you are sick.
- Clean AND disinfect frequently touched surfaces daily. This includes tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, and sinks.
- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow.
- Avoid close contact with people who are sick.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth with unwashed hands.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.
- If water and soap are not available, clean hands using an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

TO DISINFECT:

MOST COMMON EPA-REGISTERED HOUSEHOLD DISINFECTANTS WILL WORK. USE DISINFECTANTS APPROPRIATE FOR THE SURFACE.

OPTIONS INCLUDE: DILUTING YOUR HOUSEHOLD BLEACH. TO MAKE A BLEACH SOLUTION, MIX: 5 TABLESPOONS (1/3 CUP) BLEACH PER GALLON OF WATER OR 4 TEASPOONS BLEACH PER QUART OF WATER. FOLLOW MANUFACTURER'S INSTRUCTIONS FOR APPLICATION AND PROPER VENTILATION. CHECK TO ENSURE THE PRODUCT IS NOT PAST ITS EXPIRATION DATE. NEVER MIX HOUSEHOLD BLEACH WITH AMMONIA OR ANY OTHER CLEANSER.



APCH COUNSELORS ARE AVAILABLE FOR YOU TO SPEAK WITH MONDAY THROUGH FRIDAY FROM 9AM-6PM. CALL THIS

NUMBER:

(323) 232-7653

VERONICA BUENO, EXT. 2207

GABREY MILNER, EXT. 2252



Photography by Christina Day 2020



Photograph by Christina Day 2020

Community Resources

To get free internet access if you do not have any, call 1-844-488-8395.

As of Thursday, March 26, the CD 9 Farmers Market is back open for business! Market hours are 10 am - 2pm, every Thursday and will offer a varied selection of fresh fruits and vegetables in an atmosphere in accordance with Mayor Garcetti's "Safer at Home" order. [Click here for the address and more info.](#)

If you became unemployed or have had your hours reduced because you may have contracted the coronavirus, or may be quarantined, or may be unable to work because you are caring for an ill or quarantined family member, you may be eligible to file an [Unemployment Insurance \(UI\) Claim](#). You will need to file your claim in the first week that you lose your job or have your hours reduced. Your claim begins on the Sunday of the week you submitted your application. For more information on how to file your claim online, by phone, or by fax or mail, please see [File Unemployment Insurance \(UI\) Claim](#).

Here is a [list of free student meal sites](#) throughout our 40th Congressional District, including sites in the Los Angeles, Montebello, Downey, and Paramount Unified School Districts.

The APCH music department would like to offer everyone a 1 year, MasterClass.com (staff, parents, friends, family members, etc). They offer everything from cooking and negotiation classes, to dance and interior design classes. Anyone who is interested should please email Joaquin (joaquin@apch.org) for further information.

WORD OF THE DAY

OVERCOME

VERB. SUCCEED IN DEALING WITH (A PROBLEM OR DIFFICULTY).

"THE CHALLENGES CAN BE DAUNTING, BUT WE WILL OVERCOME THEM."

Member Resources

[Teen-to-teen hotline service with community outreach services.](#)
[Can email or text as phone lines are temporarily closed.](#)

[Dance Tik Tok challenges by everybody dance](#)

[PBS SoCal | KCET, in partnership with LAUSD and in collaboration with California PBS stations, are offering broadcast programming and accompanying digital resources that adhere to California's state curriculum to provide continued at-home learning.](#)

[Explore Art & Design on display at the Smithsonian Museums in Washington DC.](#)

[Explore the elements of art through tutorials lead by the staff of the Louvre Museum in Paris](#)

[Work on your typing speed and play fun games to help you on your journey!](#)

[Dramaqueen is an indepth program meant for screenwriting, production planning and writing your own film](#)

[Adobe Rush gives you the ability to edit and go. Explore how to use it with helpful information from Adobe. A quick google search will enable you to be inspired](#)

[Math games and worksheets, sorted by grades and skills](#)

[Comic Book and Graphic Novel Repository. \(grades listed next to titles\).](#)

[Loopermen Beatmaking samples \(free repositroy for members to use\).](#)

[Tom Dowd and The Language of Music \(Movie that provides historic information on the evolution of audio recording and Technology from its birth to the modern day.\) "How the linear fader is created"](#)

[Fun nutrition games and activities!](#)

Digital Media Check In hours are open! Wednesday and Friday 12-4pm on Jahcobie's Digital Media page you can book time, upload videos for project planning advice, check out the resources, and even visit the Online Opportunity & Video Tutorial page.

[Grow food on your balcony or window sill!](#)

[Resources and tools that will help to analyze a play.](#)

[Varsity Tutors \(Virtual School Kit\) Offering free 30 hour access due to COVID-19. Tools for middle and high school](#)

This page will be updated weekly with new cool things to do!



serving youth
and families
**FOR 26
YEARS**

APCH ESTAR AL TANTO

BOLETIN SEMANAL DE A PLACE CALLED HOME

EDICION 3 - 31 DE MARZO DEL 2020

MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO

Estimado Comunidad de APCH,

Al comenzar la tercera semana de este extraño, y esperamos corto tiempo estilo de vida, podemos asegurarnos que no hay sombra sin luz. ¡Tan difícil como esto es, lo superaremos! Revise su correo electrónico, manténgase en contacto y comuníquese con nuestros departamentos de membresía y consejería para que sepan cómo está y qué necesita. Todos los días, APCH ofrece más clases y servicios en línea, y tan pronto como podamos, comenzaremos a distribuir alimentos y artículos para el hogar nuevamente. Mientras tanto, lea este boletín para obtener recursos importantes.

En los días realmente difíciles, cuando me pregunto si sobreviviré, me gusta recordar que hasta ahora mi récord para superar los días difíciles es el 100%.

Los Extrañamos. Estamos con ustedes. Manténgase saludable y con esperanza! -Jonathan



Estimadas Familias de APCH,

Por favor tomen un momento para completar esta breve encuesta que nos ayudará a entender las necesidades de nuestras familias de APCH. Por favor note que solo se debe llenar una encuesta por cada casa.

[Encuesta para Familias APCH](#)

¡Gracias!

EN ESTE PUBLICACION

**MENSAJE A LA
COMUNIDAD
DEL DIRECTOR EJECUTIVO**

**CONSEJOS PARA
MANTENERSE SALUDABLE**

**RECURSOS
PARA LA
COMUNIDAD**



CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE

SoCalGas comparte formas de mantenerse saludable y ahorrar dinero en facturas de energía mientras pasa más tiempo en casa

Sabemos que hay mucha información diferente circulando pero queremos asegurarnos que usted y su familia tengan la información correcta. De acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) aquí están las maneras para mantenerse saludable y evitar la propagación de cualquier virus respiratorio, COVID - 19 incluye:

- Permanecer en casa si está enfermo.
- Limpie y desinfecte frecuentemente las cosas que toca a diario. Esto incluye mesas, las puertas, la luz, el mostrador, escritorios, teléfonos, teclados, el baño y lavamanos.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude o use la parte interna del codo.
- Evite el contacto cercano con gente que esta enferma.
- Evite tocar sus ojos, nariz, y boca sin lavarse las manos.
- Lave sus manos con frecuencia con jabón y agua por los menos 20 segundos.
- Si agua y jabón no están disponible, limpie sus manos con desinfectante de manos a base de alcohol que tiene 60% alcohol.

PARA DESINFECTAR:

LOS DESINFECTANTES DOMÉSTICOS MÁS COMUNES REGISTRADOS POR LA EPA FUNCIONARÁN. USE DESINFECTANTES APROPIADOS PARA LA SUPERFICIE.

LAS OPCIONES INCLUYEN: DILUIR EL BLANQUEADOR DOMÉSTICO. PARA HACER UNA SOLUCIÓN DE BLANQUEADO MEZCLE: 5 CUCHARADAS (1/3 DE TAZA) DE BLANQUEADOR POR GALÓN DE AGUA O 4 CUCHARADITAS DE BLANQUEADOR POR LITRO DE AGUA. SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE PARA LA APLICACIÓN Y LA VENTILACIÓN ADECUADA. VERIFIQUE PARA ASEGURARSE DE(REMOVE DE) QUE EL PRODUCTO NO HAYA PASADO SU FECHA DE VENCIMIENTO. NUNCA MEZCLE BLANQUEADOR DOMÉSTICO CON AMONÍO O CUALQUIER OTRO LIMPIADO



CONSEJEROS DE APCH ESTAN DISPONIBLE PARA PLATICAR LUNES A VIERNES DE 9AM-6PM. LLAME A ESTE NUMERO:

(323) 232-7653

VERONICA BUENO, EXT. 2207
GABREY MILNER, EXT. 2252



Fotografía por by Christina Day 2020



Fotografía por: Cristina Day 2020

Recursos de comunidad

- **Para internet gratis si no tiene, llame a 1-844-488-8395.**
- ¡A partir del jueves 26 de marzo, el Mercado de Agricultores (Farmers Market) del CD 9 está nuevamente abierto! El horario del mercado son de 10:00 a.m. a 2:00 p.m., todos los jueves, y ofrecerá una variada selección de frutas y verduras frescas en un ambiente de acuerdo con la orden "Más seguro en casa" del alcalde Garcetti. Hacer clic aquí para obtener la dirección y más información.
- Si quedó desempleado o si sus horas de trabajo han sido reducido debido a que pudo haber contraído el coronavirus, o esta en cuarentena o no puede trabajar porque está cuidando a un familiar enfermo o en cuarentena, puede ser elegible para presentar un reclamo de **Seguro de Desempleo (UI)**. Deberá presentar su reclamo en la primera semana en que pierda su trabajo o sus horas han sido reducidas. Su reclamo comienza el domingo de la semana en que presentó su solicitud. Para obtener más información sobre cómo presentar su reclamo en línea, por teléfono o por fax o correo postal, consulte **Solicitud de Reclamo de Seguro de Desempleo (UI)**.
- Aquí esta lista de sitios de **comidas gratuitas para estudiantes** en nuestro Distrito 40a del Congreso, incluyendo los sitios en los distritos escolares unificados de Los Ángeles, Montebello, Downey y Paramount.
- El departamento de música de APCH desea ofrecer a todos un año MasterClass.com (padres, madres, amigos, miembros de familia, etc.). Ofrecen todo, desde clases de cocina y negociación, hasta clases de baile y diseño de interiores. Cualquier persona interesada debe enviar un correo electrónico a Joaquin (joaquin@apch.org) para obtener más información.

PALABRA DEL DIA

SUPERAR

VERB. TENER ÉXITO EN EL TRATAMIENTO DE (UNA PROBLEMA O DIFICULTAD).

"LOS DESAFÍOS PUEDEN SER INTIMIDANTES, PERO LOS SUPERAREMOS".

Recursos de Miembros

Teen-to-teen hotline service with community outreach services. Can email or text as phone lines are temporarily closed.

Desafío de Baile de Tik Tok de Everybody Dance

PBS SoCal | KCET, en asociación con LAUSD y en colaboración con las estaciones de PBS de California, están ofreciendo programación de transmisión y recursos digitales que siguen al plan de estudios estatal de California para proporcionar un aprendizaje continuo en el hogar.

Explora Arte y Diseño en exhibición en los Museos Smithsonian en Washington DC.

Explora los elementos del arte a través de tutoriales dirigidos por el personal del Museo del Louvre en París.

¡Trabaja en tu velocidad de mecanografía y juega juegos divertidos para ayudarte en tu viaje!

Dramaqueen es un programa en profundidad destinado a la escritura, desarrollo de la producción y la escritura de tu propia película.

Adobe Rush te ofrece la posibilidad de editar y terminar. Explora cómo usarlo con información útil de Adobe. Una búsqueda rápida en Google te dara inspiracion.

Juegos de matemáticas y hojas de trabajo por año escolar y habilidades.

Repositorio de novelas gráficas y historietas. (año escolar enumeradas al lado de los títulos)

Loopermen ejemplos de sonidos de musica (repositotis gratis para miembros).

Tom Dowd and The Language of Music (película que proporciona información histórica sobre la evolución de la grabación de audio y la tecnología desde su nacimiento hasta la actualidad). "How the linear fader is created"

¡Divertidos juegos y actividades de nutrición!

¡Las horas de cita de medios digitales están abiertas! Los miércoles y viernes de 12 a 4 p. M. En la página de Medios Digitales de Jahcobie, puede reservar tiempo, subir videos para consejos de planificación de proyectos, consultar los recursos e incluso visitar la página de Tutoría en línea de oportunidades y videos.

Grow food on your balcony or window sill!

Resources and tools that will help to analyze a play.

Varsity Tutors (Virtual School Kit) Offering free 30 hour access due to COVID-19. Tools for middle and high school

LA ZONA DE MIEMBROS va tener nueva información cada semana con cosas divertidas! Los vemos pronto!