



A PLACE CALLED HOME

May 26, 2020

WEEKLY COMMUNITY CHECK-IN

Vol. 11

CONTENT

A Message from the Executive Director - 1

Member and Family Resources - 2-4

Tips on Staying Healthy - 5



APCH Song of the Week!
Enjoy!
[Click HERE](#)



Dear APCH Community,

We continue to miss you and look forward to the day when we can welcome you back onto the APCH campus!

In the meantime, please let us know how you are doing. We are here to support you through this crisis and we can provide assistance in the following areas:

MENTAL HEALTH - please call our Counseling dept. to get support for anxiety, depression, substance abuse, and most importantly, any violence in the home - our counselors are standing by to provide guidance and support.

PHYSICAL HEALTH - please take all the necessary precautions to stay healthy, and if you have any negative health symptoms, please go get tested as soon as possible and isolate from your family members. Resources for testing are listed in this bulletin.

FOOD INSECURITY - if you need groceries, paper products, and other household essentials, call our Membership dept. to sign up for a weekly free delivery of healthy food for your whole family.

CONNECTIVITY - if you do not have the proper equipment and web connection, please call our Counseling dept. to let us know what you need and we will help or refer you to another resource.

DIRECT EXPENSES - if you are coming up short for a phone bill or another necessity, please call our Counseling dept. We may be able to help or refer you to another resource.

HOMEWORK HELP - don't fall behind or let your children fall behind on their school work. Visit our Programs Hub for tutoring and homework help, as well as classes in art, music, dance, fitness, digital media, college prep, job prep, and other areas. GirlPower and Journey groups are meeting weekly. Check the Hub!

Please stay in touch via phone and email to let us know how you are doing, and visit our social media accounts to learn about upcoming events.

Let's stay connected!

Jonathan

It's here: APCH Online!

The APCH programming hub is buzzing with things for you to have fun with!

After finishing the book **Bless Me, Ultima**, members in Mr. Daniel's Language Focus class had the opportunity to watch the film last week on YouTube and compare/contrast the two. Members in his **When Worlds Collide** class learned about the wars and disputes that divided Central America into different countries, and also took a deeper look at the Mexican-American War.

Need homework help or tutoring? Ms. Maria would like to announce that that her virtual homework assistance schedule is filling up daily. To book an appointment with her, you can email mariasurio@apch.org, visit her page at the Member Programs Hub, or call 323-232-7653 ext. 2332 to leave a voicemail.

The rest of Ed Services is also eager to support you with all of your academic needs or to just check in, so go to the Educational Services page on the Hub and book a time with one of us!

APCH has been invited by the Natural History Museums of Los Angeles County to participate in the **Virtual Friendship Doll** as a part of Asian and Pacific Islander Heritage Month. Click [this link](#) to learn more about the Friendship Doll Project. Members who participate may submit a clear photo of their doll for the virtual exchange. The deadline is May 29th; please forward submissions to Ms. Bernyce: bernyce@apch.org.

Mr. Jahcobie has been thinking about ways we can show our gratitude to frontline workers. Make a "thank you" sign with a rainbow and post on or inside your mailbox. Please take a picture and send it to Jcosom@apch.org to be featured on an upcoming Instagram post! Deadline is Friday, May 29th at 3pm.

[For more information and to join in on the fun click here!](#)



APCH FAMILY RESOURCE DEPOT IS BACK!

After a brief hiatus, the Family Resource Depot is back and even more helpful for our families as a weekly grocery and household needs delivery service!

Delivery appointments may be made by calling: Membership: 323-232-7653 Ext. 2326 or 213.703.1029

You must speak with someone to confirm your delivery appointment. If you leave a message, we will call you back to confirm. Your voicemail message for APCH alone will not guarantee an appointment.

We're excited to resume this vital service for our members!

Computer Access and Digital Literacy

The City of Los Angeles is partnering with the California Emerging Technology Fund and EveryoneOn to help residents find options for low-cost internet services, access to computers, and digital literacy services.

Call (877) 947-4321 to learn more.

APCH + LA Rams Part 2!

APCH and the Los Angeles Rams are excited to hold a second virtual dance session on June 4th at 4 pm PDT, on the APCH Instagram page via IG Live @apch2830

The focus for this next session will be Latin Dance. Prepare to move and groove for this event!

Everyone is invited and more details to come!

Pandemic EBT

Get help buying food while schools are closed

Because schools are closed due to COVID-19, children who are eligible for free or reduced-price meals can get up to \$365 in food benefits in addition to their pick up meals from school. These food benefits are called Pandemic EBT or P-EBT.



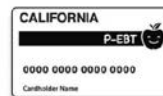
P-EBT benefits coming soon in May 2020

Where can families apply?

Families should look out for a message from their school district or local community based organization about how to apply in mid to late May.

Use it like a debit card.

Families will get up to \$365 per eligible child on their P-EBT card to use on food and groceries. If you already have this card, you do not need to apply online.



How will families get their P-EBT benefits?

Most families with children who applied for CalFresh or Medi-Cal benefits do not need to apply. They will get their P-EBT card in the mail during the month of May. P-EBT cards will begin arriving around May 12, 2020 through May 22, 2020.

Families with children who are eligible for free and reduced-price meals and who do not get their P-EBT card in the mail by May 22, 2020 must apply online before June 30, 2020.

***Students can still pick up to-go meals if they have P-EBT benefits.**

P-EBT is a program by CDSS and CDE, funded by the USDA, an equal opportunity employer.





Community-Led Summer Programs

LAUSD Summer Programming starts June 24th! Registration began May 18th, so please sign up your elementary or middle school child for "Community-Led Summer Programs," which provide members with intensive instruction in Math and English through distance learning.

If your teen is failing a class, Credit Recovery Courses are being offered virtually to make up those classes.

[Registration Link \(English\)](#)

[Registration Link \(Spanish\)](#)

[Summer LAUSD Link](#)

Free Internet for LAUSD Students

Verizon Wireless has partnered with LAUSD to provide unlimited internet access to LAUSD students currently without access.

To join, please call 1-800-922-0204.

For more technology resources please click [here](#).

"Nurturing a child's sense of personal worth and therefore hope and dreams for a wonderful future is perhaps the most important responsibility of every grownup in a child's life."

-- Wess Stafford



Contact Us:
APCH Counseling
(323) 232-7653
Ext. 2207 (Veronica) or
Ext. 2252 (Gabrey).

APCH Membership
323-232-7653
Ext. 2326
or 213-703-1029



Emotional self care involves caring for your emotional health in order to attain emotional well-being. The key is to get in touch with your emotions. This can mean taking some time to meditate, write in your journal, practice gratitude by reflecting or sharing with others, talking with a close friend, talking with a therapist, or leaving positive notes for yourself.



Tap on our "Virtual Doc" to learn how to keep your children healthy and help them cope with stress during this time.

Tips on Staying Healthy

Protect yourself by staying informed

While there is currently no vaccine to prevent COVID-19, there are ways to prevent illness. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) the best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus. The virus is thought to spread mainly from person-to-person:

- Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
- Through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes or talks.
- These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.
- Some recent studies have suggested that COVID-19 may be spread by people who are not showing symptoms.

Here are the best ways to stay healthy and avoid the spread of any respiratory viruses, COVID-19 included:

- Everyone should wear a cloth face cover when they have to go out in public, for example to the grocery store or to pick up other necessities.
- Cloth face coverings should not be placed on young children under age 2, anyone who has trouble breathing, or is unconscious, incapacitated or otherwise unable to remove the mask without assistance.
- The cloth face cover is meant to protect other people in case you are infected.
- Do NOT use a facemask meant for a healthcare worker.
- Continue to keep about 6 feet between yourself and others. The cloth face cover is not a substitute for social distancing.





A PLACE CALLED HOME

19 de mayo del 2020

BOLETÍN SEMANAL DE A PLACE CALLED HOME

Vol. 10



EN ESTA PUBLICACION

MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO- 1

RECURSOS PARA MIEMBROS Y FAMILIAS- 2-4

CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE - 5

APCH Canción de la Semana!

Disfrutan!

HAZ CLIC AQUI

Estimado Comunidad de APCH,

¡Los seguimos extrañando y no podemos esperar el día cuando sean bienvenidos al Centro de APCH!

Mientras tanto, por favor háganos saber cómo está. Estamos aquí para apoyarle a través de esta crisis y podemos brindarle asistencia en las siguientes áreas:

SALUD MENTAL - por favor llame al departamento de Consejería para obtener apoyo para la ansiedad, depresión, abuso de sustancias y más importante, cualquier violencia en el hogar- nuestros consejeros están disponible para proveer guía y apoyo.

SALUD FÍSICO - por favor tome todas la precauciones necesarias para mantenerse saludable, y si usted tiene algun síntoma negativo de salud, por favor hagase la prueba tan pronto como sea posible y hay que aislarse de los otros miembros de sus familia. Los recursos para las pruebas están en este boletín.

INSEGURIDAD DE ALIMENTOS - si necesita alimentos, productos de papel, y otro artículos esenciales para el hogar, llame al departamento de Membresía para inscribirse a un servicio de entrega a casa semanal de alimentos saludables para toda su familia.

CONEXIÓN - si no tiene el equipo necesario y conexión de internet, por favor llame a nuestro departamento de Consejería para comunicar que necesita y los ayudaremos o los referimos a otro recurso.

GASTOS DIRECTOS - si le hace falta para su pago de teléfono o otra necesidad, llame al departamento de Consejería. Quizás los podemos ayudar or referir a otro recurso.

AYUDA DE TAREA - no deje que sus hijos se retrasen en su trabajo escolar. Visite nuestro Centro de Programas para tutoría or ayuda de tarea, así como classes de arte, música, baile, entrenamiento físico, medio digitales, preparación de colegio, preparación de trabajo y otras areas. Los grupos de GirlPower y Journey se unen cada semana. ¡Visita del Centro!

Por favor, manténgase en contacto por teléfono y correo electrónico para hacernos saber cómo está y visite nuestras cuentas de redes sociales para obtener información sobre los próximos eventos.



¡Nos mantenemos conectados!

Esta Aquí: ¡APCH en Linea!

¡ El Hub de Programas esta sonando con cosas para divertirte!

Después de terminar el libro de Bless Me, Ultima, los miembros de la clase de Enfoque de Lenguaje del 7º año escolar del Señor Daniel tuvieron la oportunidad de ver la película la semana anterior en Youtube y comparar/contrastar los dos. Los Miembros de su clase aprendieron Cuando los Mundos se Encuentran sobre las guerras y disputas que dividieron Centro America en diferente países y también se enfocaron en la guerra Mexicana-Americana.

¿Necesitas ayudar con tarea o tutoría? La Señorita Maria quiere anunciar que su citas para asistencia de tarea virtual se están llenando cada día. Para ser una cita con ella, puedes enviar un correo electronic a mariasurio@apch.org o visite su pagina en el Centro de Programas para Miembros o llame a 323-232-7653 ext. 2332 para dejar un correo de voz.

¡El departamento de Servicios de Educación esta ansioso de apoyarlos con sus necesidades académicos o simplemente para platicar, así que visita la pagina de Servios de Educación en el Centro de Programas para ser una cita con uno de nosotros!

APCH esta invitado por el Museo de la Historia Natural de Los Angeles, para participar en el proyecto Virtual de Muñeca de Amistad como parte del mes de Asiáticos y Isleños del Pacífico. Haz clic a este enlace para aprender más sobre el Proyecto de Muñeca de Amistad. Miembros que participan pueden enviar sus fotos para el cambio virtual. La fecha final es 29 de mayo, por favor hay que enviar sus fotos a la Señorita Bernyce: bernyce@apch.org.

El Señor Jahcobie ha estado pensando en maneras en que podemos mostrar nuestra gratitud a los empleados esenciales. Haga un anuncio de "gracias" con un arco iris y pon lo dentro de tu buzón. ¡Por Favor, tome una foto y enviela a Jcosom@apch.org para ser presentado en la proxima publicacion de Instagram! La fecha limite es viernes, 19 de mayo a las 3 de la tarde.

¡ Para más información y para unirse a la diversion hacer clic aquí!



¡REGRESA el DEPOSITO de RECURSOS para FAMILIAS DE APCH!

¡Después de un breve descanso, el Deposito de Recursos para Familias regresa con más beneficios para nuestras familias, con entrega semanal a casa de alimentos y artículos esenciales para el hogar!

**Puede hacer una Cita para Entrega a Casa
llamando a Membresía: 323-232-7653 Ext. 2326
o 213.703.1029**

Tiene que hablar con alguien para confirmar su cita para la entrega a casa. Si deja un mensaje de voz, le llamaremos para confirmar. Su mensaje de voz no garantizará su cita.

¡Estamos emocionados para resumir este servicio vital para nuestros miembros!

Acceso a Computadoras y Conocimiento Digital

La Ciudad de Los Angeles está en asociación con el California Emerging Technology Fund y EveryoneOn para ayudar a los residentes a encontrar opciones para servicios de internet de bajo costo, acceso a computadoras y servicios para conocimiento digital.

Llame a (877) 947-4321 para aprender más.

¡APCH + LA Rams Parte 2!

APCH y los Rams de Los Angeles están emocionados para tener su segunda sesión de baile virtual el 4 de junio del 2020 a las 4 de la tarde, en la página de Instagram de APCH por IG Live(Vivo).

El tema de esta próxima sesión será la Danza Latina. Prepárate para mover y bailar en este evento!

¡Todos están invitados y más detalles por venir!

Pandémico EBT

Reciba ayuda comprando alimentos mientras las escuelas estén cerradas

Porque las escuelas están cerradas debido a COVID-19, hijos e hijas que son elegibles para comidas gratis o reducidas en la escuela pueden recibir hasta \$365 de beneficios de alimentación. Estos beneficios se llaman Pandémico EBT (P-EBT).



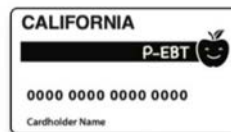
Pandémico EBT (P-EBT) beneficios vienen el mayo 2020

¿Dónde pueden aplicar las familias?

Familias tienen que mantenerse al tanto de un mensaje de su distrito escolar o organización comunitaria sobre cómo aplicar en mayo.

Utilicen como una tarjeta de débito.

Familias van a recibir hasta \$365 por cada hijo o hija elegible en su tarjeta de P-EBT para usar en comida y alimentos. Si ya la tiene no necesita aplicar.



¿Cómo recibirán las familias sus beneficios de P-EBT?

La mayoría de las familias con hijos o hijas que reciben beneficios de CalFresh o Medi-Cal no necesitan aplicar. Van a recibir una tarjeta P-EBT en el correo durante el mes de mayo. Tarjetas de P-EBT van a llegar alrededor del 12 de mayo del 2020 y 22 de mayo del 2020.

Familias con hijos o hijas que son elegibles para comidas gratis o reducidas en la escuela y no reciben su tarjeta en el correo el 22 de mayo del 2020 van a tener que aplicar en línea antes del 30 de junio del 2020.

***Estudiantes todavía pueden recoger
comidas para llevar (to-go) si tienen sus
beneficios de P-EBT.**

P-EBT es un programa por CDSS Y CDE, fundido por el USDA, un empleador de oportunidades iguales.





Programas del Verano Dirigidas por la Comunidad

Los programas del verano de LAUSD comienza el 24 de junio! La Inscripción comenzo el 18 de mayo, así que por favor inscribe a su hijo/hija de la primaria o secundaria para los "Programas de Verano Dirigidos por la Comunidad", que proporcionan a los miembros instrucción intensiva en Matemáticas e Ingles a travez del aprendizaje de distancia.

Si su adolescente reprobó una clase, hay cursos para recuperar los créditos, (Credit Recovery) que se ofrecen virtual para tomar la clase otra vez.

[Enlace de Inscripción\(Ingles\):](#)

[Enlace de Inscripción\(Español\):](#)

[Enlace del Verano de LAUSD:](#)

Internet Gratis para Estudiantes de LAUSD

Verizon Wireless se asocia con LAUSD para proveer acceso de internet sin limite para estudiantes de LAUSD que no tienen acceso.

Para unirse, por favor llame a 1-800-922-0204.

Para más recursos de tecnología, [haz clic aquí.](#)

"Cultivando el sentido de valor personal de un niño/niña, y por lo tanto, la esperanza y los sueños para un futuro maravilloso es quizás la responsabilidad más importante de cada adulto en la vida de un niño/niña". -- Wess Stafford



Contactenos:
APCH departamento de Consejería
(323) 232-7653
Ext. 2207 (Veronica) o
Ext. 2252 (Gabrey).

APCH Membresía
323-232-7653
Ext. 2326
o 213-703-1029



¿Qué es el cuidado personal emocional?

El cuidado personal emocional implica cuidar su salud emocional para lograr el bienestar emocional. La clave es ponerse en contacto con sus emociones. Esto puede significar tomarse un tiempo para meditar, escribir en su diario, practicar la gratitud al reflexionar o compartir con otros, hablar con un amigo cercano, hablar con un terapeuta o dejar notas positivas para usted.



HAZ CLIC aquí para un "Doctor Virtual" para conocer los 6 pasos para prevenir COVID19: Un guía para ayudarte hacer decisiones y buscar atención medica apropiada.

CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE

Mantenerse informado para protegerse.

En el momento no hay ninguna vacuna para prevenir COVID-19, pero hay formas de prevenir enfermedades. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la mejor manera de prevenir enfermedades es evitar la exposición a este virus. Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.

- Entre personas que se encuentran en contacto cercano a cada uno (entre 6 pies)
- A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Estas gotas pueden caer en la boca o nariz de gente que esta cerca o inhaladas por los pulmones.
- Algunos estudios recientes han sugerido que las personas que no muestran síntomas pueden propagar COVID-19

Estas son las mejores formas de mantenerse saludable y evitar la propagación de cualquier virus respiratorio, COVID - 19 incluido:

- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
- Use una máscara si está enfermo o esta en público.

