



A PLACE CALLED HOME

May 12, 2020

WEEKLY COMMUNITY CHECK-IN

Vol. 9

CONTENT

A Message from the Executive Director - 1

Member and Family Resources - 2-4

Tips on Staying Healthy - 5



Dear APCH Members & Families,

We continue to miss you and send our best wishes for your health and well-being. Thanks for the emails, calls and social media comments - we love hearing from you and we can't wait to see you in person!

As we enter our third month of staying safer at home, there are still more questions than answers regarding the future and when APCH will be able to reopen our campus. We are watching closely to see what health officials recommend in the weeks and months ahead. Meanwhile, we will continue strengthening our online offerings to provide our members with the support they need to keep on growing, learning and creating, while staying hopeful and prepared to succeed in any future scenario.

You are welcome to call our Membership dept. to get on our Family Resource Depot delivery list if you need groceries and paper products. For all other needs, please call our Counseling dept.

Please continue to follow advised precautions to avoid catching the virus, and if you haven't already done so, we encourage you to get tested for COVID-19 so you can take appropriate action if you or anyone in your family tests positive. If someone does get it, the survival odds are very high, but they will need to be isolated from other family members and receive the proper care.

Let's stay healthy and hopeful!

Jonathan

**This week's song
reminds us to stand
up and be heard!
Enjoy!
[Click HERE](#)**



It's here: APCH Online!

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

The Athletics Department is continuing to provide weekly classes and 1:1 athletic sessions to all members; check out the Program Hub to book your session! Additionally, we are bringing back our Strong Girl Fitness class every Monday at 3:30pm. This class will consist of weekly workouts, diving into the history of women in sports, and potential guest speakers. Please reach out to the Athletics Department for more details.

The APCH Library page spotlights National Pet Month, while this week's Makerspace project is to design and build a pulley using materials found around the home.

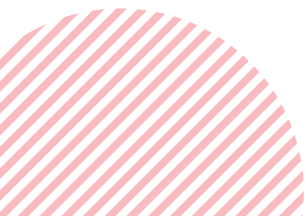
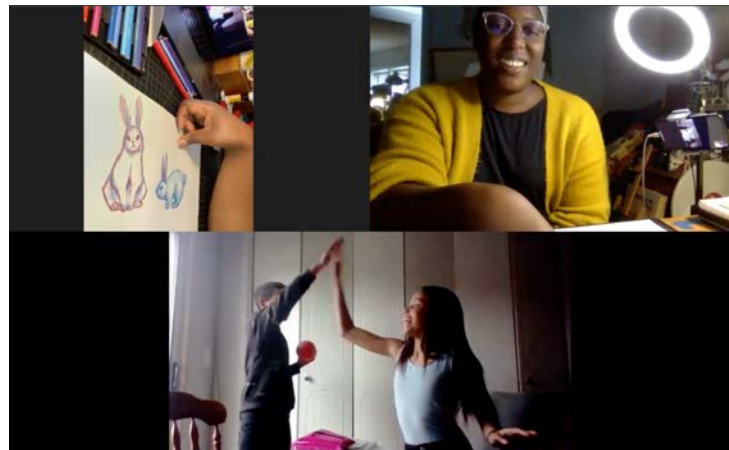
Have a question about schoolwork? Visit the Member Programs Hub and go to the Educational Services page where you can find a staff member who is ready to support you with all of your academic needs! Just choose an instructor, then book a time when we can contact you.

Calling all APCH members! Take a video of yourself doing something you're passionate about and send the video to Jcosom@apch.org to be featured on the Digital Media Hub. It can be funny, dramatic, or wacky. We can't wait to see you!

Earn Griffin Bucks just for playing a special Kahoot Challenge created by Ms. Maria! Head over to her page on the Program Hub, where you will find the link and game pin. Every member who participates will earn 20 Griffin Bucks to use when the Center opens back up.

For his Friday class, When Worlds Collide, Mr. Daniel uploaded a PowerPoint to his Google classroom about the aftermath of the Latin American independence wars, examining the pros and cons of the revolution. Although Latin America was no longer ruled by the Spanish crown, the descendants of conquistadors still held power. Little changed other than American-born Spaniards becoming the new rulers, since they never really eradicated the colonial caste system. Head on over to the Programs Hub for this week's new lesson!

[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!

APCH Social Enterprise and Entrepreneurship

This Friday, May 15, 2020, the APCH Social Enterprise Team will be live on the APCH TYAS Instagram!

Join the fun to learn more about entrepreneurship and finance. The team will go live at 5 pm PDT.

#FinanceFridays

MasterClass Memberships Still Available

The APCH Music Department still has a limited amount of MasterClass.com subscriptions left.

You can learn everything from cooking, comedy, and negotiation classes, to gardening, singing and writing classes from the world's top professionals!

Anyone who is interested should email Mr. Joaquin: joaquin@apch.org to sign up.





California Disability or Paid Family Leave Benefits

If you're unable to work due to having or being exposed to COVID-19 and if you have the necessary supporting medical documentation, you are encouraged to file a Disability Insurance (DI) claim, which provides short-term benefit payments to eligible workers who have a full or partial loss of wages due to a non-work-related illness, injury or pregnancy.

On March 12, 2020, Governor Newsom issued an executive order that waives the one-week unpaid waiting period, so you can collect DI benefits for the first week you are out of work. If you are eligible, the EDD processes and issues payments within a few weeks of receiving a claim. For more information, [click here](#).

Child Care for Essential Workers

Californians working in essential sectors during the coronavirus (COVID-19) response need safe, reliable, and accessible childcare options.

[MyChildCare.ca.gov](https://mychildcare.ca.gov) provides an interactive map of qualified licensed child care providers near you.

The tool is available in English and Spanish.

"Hope is born again in the faces of children."

-- Maya Angelou

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

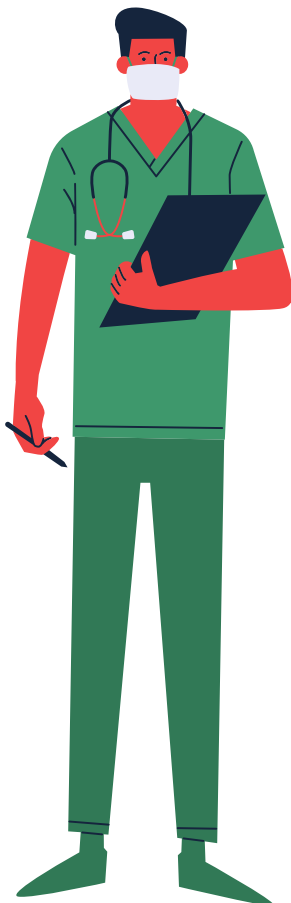




Be Kind to Your Mind

Tips to cope with stress during COVID-19

- 1 **PAUSE.** Breathe. Notice how you feel
- 2 **TAKE BREAKS** from COVID-19 content
- 3 **MAKE TIME** to sleep and exercise
- 4 **REACH OUT** and stay connected
- 5 **SEEK HELP** if overwhelmed or unsafe



Tap on our
"Virtual Doc"
to learn about the
6 Steps to Prevent
COVID-19

[ASL Version HERE](#)

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

12 de mayo del 2020

BOLETÍN SEMANAL DE A PLACE CALLED HOME

Vol. 9



EN ESTA PUBLICACION

MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO- 1

RECURSOS PARA MIEMBROS Y FAMILIAS- 2-4

CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE - 5

APCH

This week's song reminds us to stand up and be heard! Enjoy!
HAZ CLIC AQUÍ

Estimado Miembros y Familias de APCH,

Los extrañamos y les enviamos nuestras bendiciones para su salud y bienestar. Gracias por los correos electrónicos, llamadas, y comentarios en el red social. - ¡nos encanta saber de usted y no podemos esperar a verlos en persona!

Ya que entramos al tercer mes de mantener en el hogar, hay mas preguntas que respuestas sobre el futuro y cuando APCH va poder abrir el centro. Estamos al tanto de lo que dicen los oficiales de la salud y las recomendaciones para las próximas semanas y meses. Mientras tanto, vamos a continuar a fortalecer nuestros servicios en línea para proveer a nuestros miembros con el apoyo que necesitan para crecer, aprender y crear, mientras teniendo esperanza y preparados para triunfar en cualquier escenario del futuro.

Esta bienvenido a llamar al departamento de Membresía para inscribirse para entrega a casa del Deposito de Recursos para Familias si necesita alimentos o productos de papel. Para otros necesidades, llame a departamento de Consejería.

Por favor continua a seguir las precauciones avisadas para evitar contratando el virus, y sis no lo ha hecho , hagan el examen para el COVID-19 para que tome acciones apropiada si alguien en su familia es positivo. Si alguien los contrato, la posibilidad para sobre vivir son altas, pero necesitaran ser aislados de todos los otros miembros de familia y para recibir el cuidado apropiado.

¡Nos mantenemos saludable y con esperanza!

Jonathan



Esta Aquí: ¡APCH en Linea!

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

El departamento de Atletismo continua enseñando clases y sesiones privadas a todos los miembros, visitan al Centro de Programas para inscribirse! Adicionalmente, esta de regreso la clase Strong Girl Fitness cada Lunes a las 3:30 de la tarde. Esta clases tiene ejercicios cada semana, la historia de mujeres en deportes, y probablemente un invitado especial. Por favor a comunicarse con el departamento de Atletismo para ejercicios detalles.

La Biblioteca de APCH, se enfoca en el Mes Nacional de Mascotas, mientras el proyecto de Makerspace es diseñar y construir un polea usando materiales que encuentras en casa.

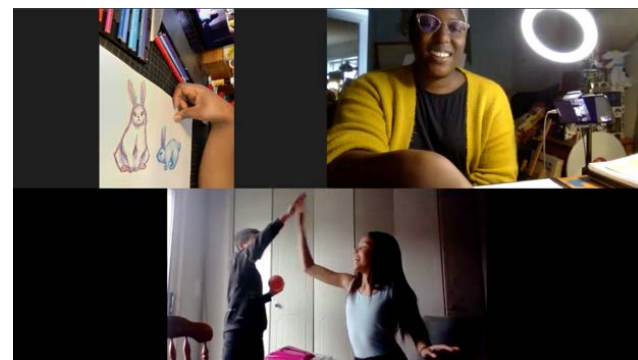
Tienes preguntas sobre trabajo de la escuela? Visita el Centro de Programas para Miembros y haz clic a la pagina de Servicios de Educación donde encontraras a instructores que estan listos para apoyarte con tus necesidades académicos! Elige un instructor y haz clic para el horario, nosotros te contactamos.

Llamando a todos los miembros de APCH! Toma video de ti mismo haciendo algo que te gusta. Puede ser chistoso, dramático, o haciendo. ¡No podemos esperar lo que van hacer! También puedes enviar los videos a Señor Jahcobie: Jcosom@apch.org

Puedes recibir Griffin Bucks jugando en la competencia especial de Kahoot que hizo la Señorita Maria! Visita el Centro de Programas, donde encontraras el enlace y en PIN del juego. Cada miembro que participa recibe 20 Griffin Bucks para usar cuando el centro abre.

Para su clases del Viernes, el Señor Daniel enseñó a la clases sobre la guerra de Independencia de America Latino, estudiando lo positivo y negativo de la revolución. Aunque America Latino ya no era gobernado por el rey Español, los descendientes de los conquistadores aún tenía poder. Poco cambio, solamente los Españoles nacidos en America se hicieron los nuevos gobernantes, porque nunca erradicaron el sistema de casta colonial. ¡Visita el Centro de Programas para el lección de esta semana!

¡ 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 de hogar!

Puede ser una Cita para Entrega a Casa

llamando a:

Membresía: 323-232-7653 Ext. 2326

o 213.703.1029

Tiene que platicar con alguien para confirmar su cita para la entrega a casa. Si deja un mensaje de voz, vamos a regresar la llamada para confirmar. Su correo de voz para APCH no garantiza una cita.

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

Empresarial y Empresa Social de APCH

¡Este Viernes 15 de mayo del 2020 el equipo de Empresarial y Empresa Social va estar en vivo con el APCH TYAS Instagram!

Unase a la diversion para aprender sobre lo Empresarial y Finanzas. El equipo estara en vivo a las 5 de la tarde.

#FinanceFridays

Membresias a MasterClass estan disponible

El departamento de Musica aún tiene suscripciones a MasterClass.com

¡Puedes aprender todo desde cocinar, comedia, y negociación, a jardinería, ser cantante, y escritor con los profesionales alrededor del mundo!

Si estas interesado envíe un correo electrónico al Señor Joaquin: joaquin@apch.org to sign up.





Cuidado infantil para trabajadoras esenciales

Californianos trabajando en sectores esenciales durante el coronavirus (COVID-19) necesitan opciones de cuidado infantil que sean seguros, confiable y accesible.

MyChildCare.ca.gov ofrece un mapa interactiva de cuidado infantil con los proveedores calificados que cuentan con licencia calificados cerca de usted.

Esta pagina esta disponible en Ingles y Espanol.

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

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

Beneficios de California para Incapacidad o Permiso Familiar Pagado

Si no puede trabajar debido a tener o fue COVID-19 o fue expuesto a COVID-19 y si tienen los documentos medical, les urgimos que aplique al Solicitudes de beneficios para Incapacidad, que le dara por un tiempo pagos de beneficios a los trabajadores elegibles que han perdido todo o parte de su sueldo debido a una enfermedad no relacionada al trabajo, lesión o embarazo.

En el 12 de marzo del 2020, el Gobernador Newsom emitió una orden ejecutiva que renuncia el período de espera sin sueldo de una semana, para que pueda cobrar los beneficios de Incapacidad durante la primera semana que esté sin trabajo. Si es elegible, el EDD procesa y emite pagos dentro de unas semanas después de recibir una solicitud. Para más información, [haz clic aquí.](#)

**"Esperanza nace otra vez en el
rostro de ninos y ninas".**
-- Maya Angelou





Ser Amable con tu mente

Consejos para lidiar con el estrés durante COVID-19

1. PAUSA. Respira. Nota cómo te sientes
2. TOMAR UN Descanso del contenido de COVID- 19
3. HAZ TIEMPO para dormir y hacer ejercicio
4. COMUNICASE y quedase conectado
5. BUSQUE AYUDA si está abrumada o inseguro



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.

