



A PLACE CALLED HOME

June 09, 2020

WEEKLY COMMUNITY CHECK-IN

Vol. 13

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 miss you and can't wait to see you in person back on our campus. As frustrating as it is to be away, we must bide our time and use it well to prepare for what's to come. The health of our members is our priority and we will not move too soon and risk that unnecessarily.

As bruising as the days have been since George Floyd's murder on May 25, there has definitely been a shift in the world. A Place Called Home deplors violence and looting, but we stand with those who peacefully raise their voices for justice and equality. As difficult as it is right now, it feels like humanity is turning toward the light and beginning to make the necessary changes to lift up the rights of all people, including black and brown people.

When we look at the bright, resilient young people of APCH, we see future teachers, professionals, workers and leaders, and it gives us great joy and hope for better days ahead.

Please take advantage of everything in this bulletin and on our website to get through these tough times. Let us know if you have additional urgent needs and we will do all we can to help you keep your family strong and healthy. We have important work ahead and all of us will be needed.

Take good care and stay in touch!

In service,
Jonathan

It's here: APCH Online!

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

On the APCH Library page, we share links to articles that can help young people learn more about the events of this past week.

You will also find book lists and websites that encourage members to think about the challenging and complex issues that we – as a community and as a nation – must tackle, including race, discrimination, and social justice.

Our friends at the United States Tennis Association (USTA) and Play It Forward have supplied APCH Athletics Department and its members with resources including FREE jump ropes to use at home to stay active. Be prepared to use these jump ropes for class time!

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



APCH FAMILY RESOURCE DEPOT IS BACK!

The Family Resource Depot is here to support you!

The FRD is a weekly grocery and household needs delivery service brought to you by A Place Called Home!

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!

COVID-19 College Connect

The City of Los Angeles has partnered with L.A. Compact to support students with a counselor from their accepted college, high school, or a nonprofit partner to help navigate this process.

[More information here.](#)

Talking About Race. Tools That Can Help.

Talking about #race is hard. For everyone. It's difficult and it can be messy. We worry about saying the "wrong thing". We worry about offending someone we care about. We worry about exposing our...ignorance. We worry...so we say nothing, we don't ask, we don't share. It's not "easy" to talk about race, but it's absolutely necessary.

[Here is an easy to view portal created by NMAAHC Museum.](#) It is full of exercises and resources for ANYONE and EVERYONE to review, digest, and reflect.

It's designed to HELP PEOPLE TALK ABOUT RACE. It can be reviewed in little bite-sized chunks or you can devour the whole thing in one sitting.

Start a conversation. Join a conversation. Keep in mind that #socialmedia is not the ideal place for a "conversation". Words, tone and intent can very easily be misinterpreted via social media. Using social media as a communication vehicle can definitely make a challenging discussion even MORE challenging.





Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)

The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) provides federal grants to states for supplemental foods, health care referrals, and nutrition education for low-income pregnant, breastfeeding, and non-breastfeeding postpartum women, and to infants and children up to age five who are found to be at nutritional risk.

[Please visit their website for more information.](#)

Resources for People Experiencing Domestic Violence

If you, or someone you know, are a victim of domestic violence [help is still available to you](#) during this pandemic.

[Please click here](#) for how to access resources during the Safer at Home Order.

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

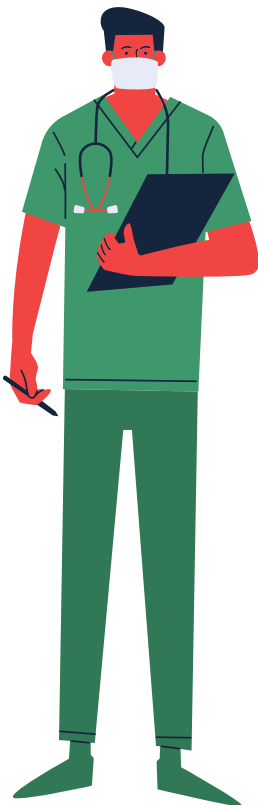
"History will judge us by the differences we make in the everyday lives of children"
-- Nelson Mandela





WHAT IS MENTAL SELF-CARE?

Mental self-care involves activities that help declutter your mind and reduce your stress levels. Taking care of your mental health can seem difficult when life gets busy with work, school, taking care of your children/loved ones, or Covid-19 related information. By scheduling time each day to care for your mental health, you can reduce your stress and improve your overall happiness. Caring for your mental health looks different for everyone. Some easy ways to relax each day include reading a book, doing a craft, unplugging from technology, decluttering your home, working out, or going for a walk. There is no wrong way to take care of your mental health, as long as it makes you feel relaxed!



Tap on our "Virtual Doc" for tips on staying safe while living in shared housing.

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

09 de junio del 2020

BOLETÍN SEMANAL DE A PLACE CALLED HOME

Vol. 13



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 extrañamos y no podemos espera para verlos en el centro. Por frustrante que sea estar lejos, debemos esperar nuestro tiempo y usarlo bien para prepararnos para lo que viene. La salud de nuestros miembros es nuestra prioridad y no actuaremos muy pronto y ni dar riesgo a algo que no es necesario.

Los días después del asesinato de George Floyd el 25 de mayo, definitivamente ha habido un cambio en el mundo. A Place Called Home deplora la violencia y los saqueos, pero estamos con aquellos que alzan pacíficamente la voz por la justicia y la igualdad. Por difícil que sea ahora, parece que la humildad se esta volviendo hacia la luz y comienza hacer los cambios necesarios para levantar los derechos de todas las personas, incluyendo gente de color de piel negra y cafe.

Cuando miramos a los jóvenes brillantes y resistentes de APCH, vemos a los futuros maestros, profesionales, trabajadores y lideres, y nos da gran alegría y esperanza para mejores días por delante.

Por favor, aproveche todo lo que se encuentra en este boletin y en nuestro sitio web para superar estos tiempos difíciles. Haganos saber si tiene necesidades urgentes adicionales y haremos todo lo posible para ayudarle a mantener su familia fuerte y saludable. Tenemos trabajo importante por delante y todos vamos a seremos necesatios.

Cuidase y mantengase en contacto!

En servicio,
Jonathan



Esta Aquí: ¡APCH en Línea!

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

En la pagina Biblioteca de APCH, compartimos enlaces a artículos que pueden ayudar a los jóvenes a aprender más sobre los eventos de la semana pasada.

También encontraras una lista de libros y sitios web que anima a los miembros a pensar en los temas desafiantes y complejos que nosotros, como comunidad y como nación, debemos abordar, incluyendo la raza, la discriminación, y la justicia social.

Nuestros amigos de la Asociacion de United States Tennis (USTA) y Play It Forward le regalaron al departamento de Atletismo de APCH y sus miembros recursos, incluyendo cuerdas de salto GRATIS para usar en casa para mantenerse activos. ¡Preparate para usar estas cuerdas de salto durante la clase!

¡ 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!

COVID-19 Conexión de Colegio

La Ciudad de Los Angeles se ha asociado con L.A. Compact para apoyar a los estudiantes con un consejero de su universidad aceptada, preparatorias, o asociados de sin fines de lucro para ayudar a navegar este proceso.

[Mas informacion aqui.](#)

Platicando sobre Raza. Recursos que puedan Ayudar.

Hablar de #raza es difícil. Para todos. Es difícil y puede ser confuso. Nos preocupamos por decir "cosa equivocado". Nos preocupamos por ofender a alguien que nos importa. Nos preocupamos exponer nuestro ... ignorancia. Nos preocupamos... así que no decimos nada, no pedimos, no compartimos. No es "fácil" hablar de raza, pero es absolutamente necesario.

[Aquí esta algo fácil creado por el museo de NMAAHC.](#)

Esta lleno de ejercicios y recursos para QUE TODOS Y CADA UNO revisen, digieren y reflexionen . Esta diseñado para AYUDAR A LAS Personas HABLAR SOBRE RAZA. Puede leer poco a poco o todo a la ves.

Empieza una conversación . Unase a una conversación. Tenga en cuenta que #socialmedia no es el lugar ideal para una "conversación". Las palabras, el tono, y la intención pueden ser malinterpretados muy facilmente a traves de la redes sociales. El uso de las redes sociales como vehiculo de comunicación puede hacer una discusion desafiante aún más desafiante.





Programa Especial de Nutrición Supplemental para Mujeres y niños/niñas (WIC)

El Programa Especial de Nutrición Supplemental para Mujeres y niños/niñas (WIC) provee dinero federal para los estados por comida suplemental, referidas se cuidado de salud, y educación de nutrición para mujeres de bajos recursos embarazadas, amamantar, y sin amamantar posparto, y para infantes y niños/niñas hasta los 5 años de edad que se encuentran en riesgo de nutrición.

[Por favor visita su sitio para más información.](#)

Recursos para Personas que sufren Violencia Domestica

Si usted o alguien que conoce, es víctima de violencia domestica [ayuda esta disponible para usted](#) durante esta pandemia.

[Por favor haz clic aqui](#) para como tener acceso durante el Orden de Quedase en Casa.

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

"La historia nos juzgará por las
diferencias que hacemos en la vida
de los niños"

-- Nelson Mandela





¿Qué es el cuidado personal mental?

El cuidado personal mental implica actividades que ayudan a tranquilizar a tu mente y reducir tus niveles de estrés. Cuidar su salud mental puede parecer difícil cuando la vida se ocupa del trabajo, la escuela, el cuidado de sus hijos / seres queridos o la información relacionada con Covid-19. Al programar tiempo cada día para cuidar su salud mental, puede reducir su estrés y mejorar su felicidad general. Cuidar su salud mental se ve diferente para todos. Algunas maneras fáciles de relajarse cada día incluyen leer un libro, desconectarse de la tecnología, ordenar su casa, hacer ejercicio o salir a caminar. ¡No hay una manera incorrecta de cuidar su salud mental, siempre y cuando lo haga sentir relajado!

CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE

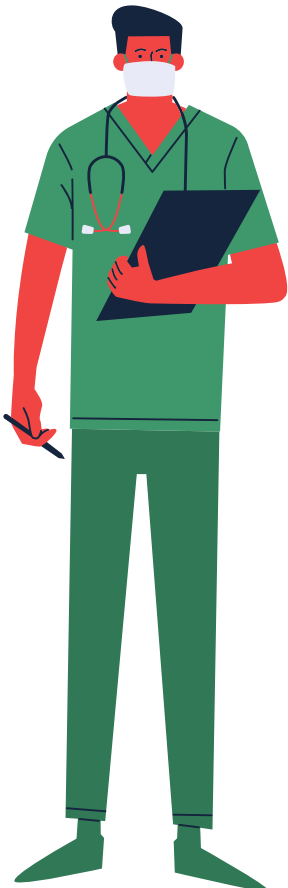
Mantenerse informado para protegerse.

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.



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.

