

PARAMOUNT HIGH SCHOOL

RESOURCES DURING SCHOOL CLOSURES



Only 9 school days are left and we are in awe of all that has been accomplished by this school community.

"It always seems impossible until it's done." - Nelson Mandela



FOOD ACCESS

Centro Cristiano Manantial

Mondays 6:00pm (until food is exhausted)
 10035 Washington St., Bellflower 90706
 (562) 481-1642

Bethany Church

Tuesday 2pm-3pm (groceries)
 Wednesday 4pm-4:30pm (sack lunch)
 17054 Bixby Ave. Bellflower, 90706
 (562) 866-1812



Shields for Families

Thursdays 10am-2pm
 11705 Deputy Yamamoto Pl., Lynwood 90262
 (323) 242-5000

Paramount SDA Church--NEW TIME---

1st & 3rd Thursday each month 5pm-6:30pm
 9438 Alondra Blvd., Bellflower 90706
 (562) 531-6820



Paramount Care Foundation/Emmanuel Reformed Church

Fridays 9am-10am
 8206 Alondra Blvd., Paramount CA 90723
 (562) 531-6820



Rosewood Church

Fridays 3pm-4pm
 10115 E. Rose St., Bellflower, 90706
 (562) 804-4778

Crossroads Multinational Church of the Nazarene

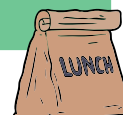
Sundays 8:30am-9:20am
 12229 E. Del Amo Blvd., Cerritos 90703
 (562) 809-4143

PUSD GRAB & GO MEALS

Mondays, Wednesdays, and Fridays 8:30-11:00am

Parents may now pick up meals at any of our schools listed below. Students do not need to be present.

- Collins Elem., 6125 Coke Ave., Long Beach
- Los Cerritos Elem., 14626 Gundry Ave., Paramount
- Mokler Elem., 8571 Flower Ave., Paramount
- Wirtz Elem., 8535 Contreras St., Paramount



PHYSICAL HEALTH

Now more than ever it is important to have health care coverage. Although, the county continues to offer free COVID-19 testing, what if other medical needs arise? Remember that if you are currently uninsured or may lose coverage due to unemployment, you can apply at Covered California:

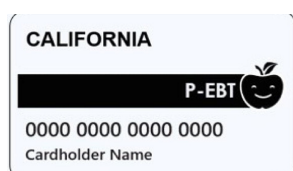
<https://www.coveredca.com>. They have extended their enrollment period and you may even qualify for Medi-cal based on your financial circumstances. Call 1-800-603-9355 to speak to a certified enroller from St. Francis Medical Center.



As we slowly begin to go back to our old routines, it is important to note that many of us may have been limiting our physical activity. Did you realize that physical activity is an important factor that will determine if we are going to get sick or remain healthy? According to the American Society of Nutrition, a sedentary lifestyle is associated with an increased risk for chronic disease and decreased immune health. Therefore, exercise and movement are extremely important. Even a daily walk will help you, but do not forget your face covering.



PANDEMIC EBT IS AN
 ADDITIONAL RESOURCE FOR
 FOOD ACCESS. MORE
 INFORMATION ON PAGE 2.



MENTAL WELL-BEING



With the beginning of summer, we all have questions with our future going forward. How much longer will our current situation last? How will next semester go for our children? Questions like these might cause us anxiety for what tomorrow may hold. Stress factors involving our families, employment, and health may worsen our anxieties and cause negative pressure. And while this is understandable, too much negative pressure on us can take its toll on our physical and emotional well-being.



One thing we must keep in mind is to keep our calm and as difficult as it may be, we must learn to accept that certain events are not within our control. Situations like our current health crisis will not change or be improved by losing our calm. In fact, when we lose our calm we may worsen our health overall. Studies presented at Harvard University indicate that as many as eight out of ten Americans suffer from stress factors which puts them at risk from various illnesses like heart disease or diabetes.



Without realizing it, our level of stress may impact other family members too, especially our children. Here are a few tips to support you in managing your stress.

STRESS REDUCERS

Get enough sleep - inadequate amounts can affect your mood, alertness and energy



Learn relaxation techniques - mindfulness, deep breathing and yoga are powerful



Make time to exercise - physical activity metabolize stress hormones



Talk to a friend - connecting and having a conversation is all it takes sometimes



Appeal to your senses - lighting a candle or snuggling with a soft blanket can help us calm our nervous system down



Learn to say no - do not take on more when you are emotional health is already suffering



Ask for help - there is no shame in seeking professional help



DID YOU KNOW?

IT'S NOT TOO LATE TO APPLY FOR A PANDEMIC EBT (P-EBT) CARD IF YOU HAVE NOT RECEIVED ONE



Many parents are talking about the new P-EBT and may be wondering why they did not receive one. Due to our school closures the state is funding students that receive free or reduced-price meals from school with some additional money for food. Your student may receive up to \$365 if they are eligible. Each qualifying student is entitled to this benefit, regardless of family's immigration status.

Applications are being accepted online only. The student or parent does not need to provide a social security number. You still have time to apply as the deadline is June 30, 2020. Head to <https://ca.p-ebt.org/?locale=en> to begin the application process.



If you need additional support you may reach our Community Schools staff at (562) 390-0185 or (562) 419-6281.

OUR SUPPORT STAFF AT SCHOOL IS AVAILABLE BY PHONE

Our wonderful support team at Paramount HS has been diligently supporting students and families remotely. Have a question? Staff is available Monday- Friday from 9am - 2pm and can be reached by calling the school number at (562) 602-6067.



YOU CAN STAY CONNECTED DURING THE PANDEMIC



In an attempt to bridge the gap of internet access, Los Angeles County has launched a new WI-FI locator tool to help residents get access to internet during the pandemic. The WI-FI locator tool can help residents find access to local public Wi-Fi by heading to: <https://tinyurl.com/y75c9ou9>.

PARAMOUNT HIGH SCHOOL IS ACTIVE ON SOCIAL MEDIA



Although some parents may feel that social media is mostly for teens, during this pandemic it has allowed many to stay connected and informed. Our school is constantly providing updates on what is taking place at school. So if you did not know, follow our Paramount Senior High School page on Facebook, Instagram and Twitter.

PARAMOUNT HIGH SCHOOL IS PARTICIPATING IN THE COMMUNITY SCHOOLS INITIATIVE

We invite you to complete a confidential survey to help us improve the quality of service and impact that this initiative can have at Paramount HS. Head to: <https://tinyurl.com/ybzb5zn> or scan the QR code with your phone camera to complete the brief survey.



PARAMOUNT HIGH SCHOOL

RECURSOS DURANTE EL CIERRE DE ESCUELA



Solo quedan 9 días escolares y estamos asombrados de todo lo que ha logrado nuestra comunidad escolar.

"Siempre parece imposible hasta que se hace." - Nelson Mandela



DESPENSA DE ALIMENTOS

Centro Cristiano Manantial

Lunes 6:00pm (hasta agotar alimentos)
 10035 Washington St., Bellflower 90706
 (562) 562-481-1642

Bethany Church

Martes 2pm-3pm (despensa)
 Miércoles 4pm-4:30pm (cena)
 17054 Bixby Ave. Bellflower, 90706
 (562) 866-1812



Shields for Families

Jueves 10am-2pm
 11705 Deputy Yamamoto Pl., Lynwood 90262
 (323) 242-5000

Paramount SDA Church--HORARIO NUEVO--

Primer y Tercer Jueves del mes 5pm-6:30pm
 9438 Alondra Blvd., Bellflower 90706
 (562) 531-6820



Paramount Care Foundation/Emmanuel Reformed Church

Viernes 9am-10am
 8206 Alondra Blvd., Paramount CA 90723
 (562) 531-6820



Rosewood Church

Viernes 3pm-4pm
 10115 E. Rose St, Bellflower, 90706
 (562) 804-4778

Crossroads Multinational Church of the Nazarene

Domingo 8:30am-9:20am
 12229 E. Del Amo Blvd., Cerritos 90703
 (562) 809-4143

PUSD ALIMENTOS PARA LLEVAR

Lunes, Miércoles, y Viernes 8:30-11:00am

Los padres pueden recoger desayuno y almuerzo en cualquiera de las escuelas de esta lista. Los estudiantes no necesitan estar presentes.

- Collins Elem., 6125 Coke Ave., Long Beach
- Los Cerritos Elem., 14626 Gundry Ave., Paramount
- Mokler Elem., 8571 Flower Ave., Paramount
- Wirtz Elem., 8535 Contreras St., Paramount



CUIDADO DE SALUD

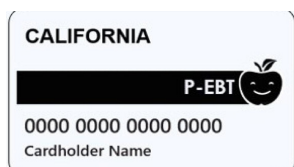
Ahora más que nunca es importante tener cobertura de atención médica. Aunque el condado continúa ofreciendo pruebas COVID-19 gratuitas, ¿qué sucede si surgen otras necesidades médicas? Recuerde que, si actualmente no tiene seguro o puede perder la cobertura debido al desempleo, puede solicitar cobertura a través de California Cubierto: <https://www.coveredca.com>. Han extendido su período de inscripción e incluso puede calificar para Medi-cal debido a sus circunstancias financieras. Llame al 1-800-603-9355 para hablar con un inscriptor certificado de St. Francis Medical Center.



A medida que comenzamos a regresar a nuestras rutinas, es importante tener en cuenta que muchos de nosotros hemos estado limitando nuestra actividad física. ¿Sabía que la actividad física es un factor importante que determinará si nos enfermamos o nos mantenemos saludables? Según la Sociedad Estadounidense de Nutrición, un estilo de vida sedentario se asocia con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y baja las defensas inmunológicas. Por lo tanto, el ejercicio y el movimiento son extremadamente importantes. Una caminata diaria lo ayudará, pero no olvide cubrirse la boca.



LA PANDEMIA EBT ES UN
 RECURSO ADICIONAL PARA EL
 ACCESO A LOS ALIMENTOS. MÁS
 INFORMACIÓN EN LA PÁGINA 2



BIENESTAR EMOCIONAL



Con el comienzo de verano, todos tenemos preguntas sobre nuestro futuro. ¿Cuánto más durará la situación actual? ¿Cómo será el próximo semestre para nuestros hijos? Preguntas como estas podrían causarnos ansiedad al no saber lo que nos espera el mañana. Los factores de estrés por nuestras familias, el empleo, y la salud pueden empeorar nuestras ansiedades. Y aunque esto es comprensible, demasiada presión negativa sobre nosotros puede afectar nuestro bienestar físico y emocional.



Debemos recordar de mantener la calma y, por difícil que sea, debemos aprender a aceptar que ciertos eventos están fuera de nuestro control. Situaciones como nuestra crisis de salud actual no cambiarán ni mejorarán al perder la calma. De hecho, cuando perdemos la calma podemos empeorar nuestra salud en general. Los estudios presentados en la Universidad de Harvard indican que hasta ocho de cada diez estadounidenses sufren de estrés que los pone en riesgo de diversas enfermedades como la enfermedad cardíaca o la diabetes.



Sin darnos cuenta, nuestro nivel de estrés también puede afectar a otros miembros de la familia, especialmente a nuestros hijos. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a controlar su estrés.

REDUCTORES DE ESTRÉS

Duerma lo suficiente: cantidades inadecuadas pueden afectar su estado de ánimo, estado de alerta y energía



Aprenda técnicas de relajación: la atención plena, la respiración profunda y el yoga son poderosos



Haga tiempo para hacer ejercicio: la actividad física metaboliza las hormonas del estrés



Hable con un amigo: conectarse y tener una conversación a veces es todo lo que se necesita



Active sus sentidos: encender una vela o acurrucarse con una manta suave puede ayudar a calmar nuestro sistema nervioso



Aprenda a decir que no: no tome más responsabilidades cuando su salud emocional este en riesgo.



Pida ayuda: no hay vergüenza en buscar ayuda profesional



¿SABIA USTED?

AUN PUEDE SOLICITAR UNA TARJETA DE PANDEMIA EBT (P-EBT) SI AUN NO HA RECIBIDO UNO



Muchos padres están hablando sobre el nuevo P-EBT y quizás se pregunte por qué no ha recibido uno. Debido al cierre de nuestras escuelas, el estado está financiando a los estudiantes que reciben comidas gratuitas o de precio reducido de la escuela con algo de dinero adicional para alimentos. Su estudiante puede recibir hasta \$365 si es elegible. Cada estudiante calificado tiene derecho a este beneficio, independientemente del estado migratorio de la familia.

Las solicitudes se aceptan solo en línea. El estudiante o padre no necesita proporcionar un número de seguro social. Todavía tiene tiempo para presentar una solicitud y la fecha límite es el 30 de junio de 2020. Diríjase a <https://ca.p-ebt.org/?locale=es> para comenzar el proceso de solicitud.

Si necesita apoyo adicional, puede comunicarse con nuestro personal de Escuelas Comunitarias al (562)390-0185 o (562)419-6281.

NUESTRO PERSONAL DE APOYO EN PARAMOUNT HIGH SCHOOL ESTÁ DISPONIBLE POR TELÉFONO

Nuestro equipo de apoyo en Paramount High School ha estado apoyando diligentemente a estudiantes y familias de forma remota. ¿Tiene una pregunta? El personal está disponible de lunes a viernes de 9am a 2pm y puede comunicarse llamando al número de la escuela al (562) 602-6067.



PUEDE MANTENERSE CONECTADO DURANTE LA PANDEMIA



En un intento por cerrar la brecha del acceso a internet, el condado de Los Ángeles ha lanzado una nueva herramienta de localización de WI-FI para ayudar a los residentes a tener acceso a internet durante la pandemia. La herramienta de localización de WI-FI puede ayudar a los residentes a encontrar acceso al Wi-Fi público local. Diríjase a: <https://tinyurl.com/y75c9ou9>.

LA ESCUELA PARAMOUNT HIGH SCHOOL ESTÁ ACTIVA EN LAS REDES SOCIALES



Aunque algunos padres pueden sentir que las redes sociales son principalmente para adolescentes, durante esta pandemia ha permitido que muchos se mantengan conectados e informados. Nuestra escuela proporciona actualizaciones sobre lo que está sucediendo en la escuela. Entonces, si aun no lo hace, siga nuestra página de Paramount Senior High School en Facebook, Instagram y Twitter.

PARAMOUNT HIGH SCHOOL ESTA PARTICIPANDO EN LA INICIATIVA DE ESCUELAS COMUNITARIAS

Lo invitamos a completar una encuesta confidencial para ayudarnos a mejorar la calidad del servicio y el impacto que esta iniciativa puede tener en la escuela Paramount HS. Diríjase a: <https://tinyurl.com/yb6ebjt6> o escanee el código QR con la cámara de su teléfono para completar la breve encuesta.

