

PARAMOUNT HIGH SCHOOL

RESOURCES DURING SCHOOL CLOSURES



We realize that with the recent school closures many families have been impacted and may need support during these challenging weeks. Below you will find some resources in the Paramount community that may address some of your needs.



FOOD ACCESS

PUSD Grab & Go Breakfast and Lunch
Monday-Friday 8:00 am - 10:30 am.

Distribution Locations:

Collins Elementary School (6125 Coke Ave, Long Beach, CA 90805)
Los Cerritos Elementary School (14626 Gundry Ave, Paramount, CA 90723)
Mokler Elementary School (8571 Flower St, Paramount, CA 90723)
Wirtz Elementary School (8535 Contreras St, Paramount, CA 90723)

LOCAL FOOD PANTRIES:

Paramount Care Foundation/Emanuel Reformed Church
Fridays 9am - 10am
8206 Alondra Blvd., Paramount CA 90723
(562) 531-6820

Shields for Families - ARC

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

Food Net

Tuesday-Friday 10am - 4pm (Appointment needed)
15116 S. Atlantic Ave., Compton CA 90221
(310) 603-7401

Christ The Good Shepherd

Fridays 9:30am - 11:30am
1535 Gundry Ave., Long Beach CA 90813
(562) 505-1738

For those in need of supplemental food support, especially if you recently had a decrease in work hours or your place of employment is closed, you may apply for benefits at: <https://www.getcalfresh.org>



PHYSICAL HEALTH

Although it may be frustrating to practice social distancing at this time, it is best if we do our part to slow down the spread of the virus. Even if no symptoms are present, we may be carriers and place others that are more vulnerable at risk.

Please read about the symptoms, prevention, and recommendations from the LA County Department of Public Health:

<http://www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/CoronavirusInfographicEnglish.pdf>

If you think you may be sick, stay home and contact a medical provider.



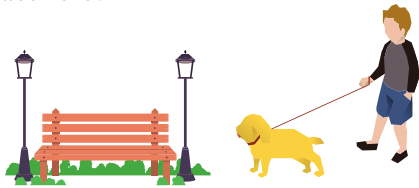
Emergency Medical is an option, in particular for those individuals that are undocumented. Please review the information from the California Department of Health Care Services if you want more information about Medi-Cal:

<https://www.dhcs.ca.gov/services/med-cal/eligibility/Pages/Medi-CalFAQs2014b.aspx>

MENTAL WELL-BEING

It is not uncommon for students to have mixed emotions due to the uncertainty they are experiencing. As parents/caregivers we can support their well-being by:

- **Staying connected** with friends or loved ones via phone or online.
- **Being mindful of media intake.** Although, we want to remain informed, too much exposure can increase fear, anxiety, anger, depression, etc.
- **Setting a schedule** and encouraging them to get dressed. The best way to cope with change is by going back to our typical routine. We realize that they cannot attend school but they can keep a similar schedule and access their education online.
- **Taking a walk** to enjoy the outdoors. Social distancing does not mean you have to stay indoors all of the time. It is safe to take a walk with those in your household.



If your student receives counseling services through one of our partner agencies (Bayfront, Shields for Families or The Guidance Center), they will continue to receive their sessions over the phone or online during the school closure.

Please visit: <https://www.nami.org> for additional resources related to mental health.

ACADEMIC SUPPORT

Our dedicated teachers have been working hard to ensure students receive their instruction online during this time. Please have your student contact their teacher via Schoology for assistance with assignments.

Tutoring

If you feel your student is in need of tutoring, these services are being offered with a LA County Library account. Students can receive online homework help in English or Spanish, everyday from 1pm-10pm. Please head to: <https://lacountylibrary.org/homework/> to access this support. Students may also access test preparation materials for AP exams and SAT through these library services online.

District Issued Chromebook Difficulties

- If student is unable to login after restarting the device, they may call 562-602-6084 or email: pusdstudentsupport@paramount.k12.ca.us
- Starting on March 23, parents and students will be able to bring their Chromebooks (8am-10:30am) if they are non-functional or have technical issues to the district office at the ROP portable.



ADDITIONAL RESOURCES

Internet Access

- Spectrum is offering 60 days of free service for new customers only. This will ensure your students are able to access their education online. Call 1-844-488-8395 to enroll your household. Please note that waiting times may be over an hour.
- T-Mobile and AT&T are removing their internet data caps for 60 days for current customers only.

Household Utilities

- Southern California Edison (1-800-950-2356) and Southern California Gas (1-800-427-2200) are both temporarily suspending disconnections if you are having difficulty paying your bill. Please contact them to notify them if you need support.
- Because of the current situation, many companies are willing to work with customers if they are struggling to pay their bills. Call them and ask for help.

Unemployment

- If your work hours have been reduced or you have been laid off, you may be able to file for unemployment benefits. The California Employment Development Department is currently waiving the one-week unpaid waiting period. Call 1-800-300-5616 or go to: <https://edd.ca.gov> to file a claim.

Undocumented Individuals

- Please visit: <https://cijja.org/covid19/> for resources specifically for those that are undocumented. Health care in case of emergency is still accessible regardless of immigration status.
- CHIRLA (Coalition for Humane Immigrant Rights Los Angeles) has a free hotline you can call if you think you have the Coronavirus 888-624-4752. More information here: https://www.chirla.org/avada_portfolio/community-education/

Tax Filing

- The April 15 filing deadline for those that owe taxes has been deferred to July 15, 2020 without penalties or interest. However, if you expect a refund it is best that you file on time. (<https://home.treasury.gov/news/press-releases/sm948>)

“

**"YOU HAVE POWER OVER YOUR
MIND - NOT OUTSIDE EVENTS.
REALIZE THIS, AND YOU WILL**

FIND STRENGTH."

- MARCUS AURELIUS

”

PARAMOUNT HIGH SCHOOL

RECURSOS DURANTE EL CIERRE DE ESCUELA



Nos damos cuenta de que con los recientes cierres de escuelas, muchas familias se han visto afectadas y pueden necesitar apoyo durante estas semanas difíciles. A continuación, encontrará algunos recursos en la comunidad de Paramount que pueden ayudar algunas de sus necesidades



DESPENSA DE ALIMENTOS

PUSD Desayuno y Almuerzo para llevar
Lunes-Viernes 7:00am-10:30am recoja desayuno y almuerzo en cualquier escuela de el distrito de Paramount. El estudiante **debe** estar presente.

DESPENSA DE ALIMENTOS EN LA ÁREA
Paramount Care Foundation/Emmanuel Reformed Church
Viernes 9am-10am
8206 Alondra Blvd., Paramount CA 90723
(562) 531-6820

Shields for Families - ARC
Jueves 10am-2pm
11705 Deputy Yamamoto Pl., Lynwood CA 90262
(323) 242-5000

Food Net
Martes-Viernes 10am-4pm (Se requiere cita)
15116 S. Atlantic Ave., Compton CA 90221
(310) 603-7401 (llame para hacer una cita)

Christ The Good Shepherd
Viernes 9:30am-11:30am
1535 Gundry Ave., Long Beach CA 90813
(562) 505-1738

Para aquellos que necesitan apoyo de alimentos suplementario, especialmente si recientemente disminuyeron sus horas en el trabajo o su lugar de trabajo está cerrado, puede solicitar los beneficios de CalFresh. Haz click aquí: <https://www.getcalfresh.org>



CUIDADO DE SALUD

Aunque puede ser frustrante practicar el distanciamiento social en este momento, es mejor si hacemos nuestra parte para frenar la propagación del virus. Incluso si no hay síntomas presentes, podemos ser portadores y poner en riesgo a otros que son más vulnerables.

Por favor infórmese sobre los síntomas, prevención, y recomendaciones del Departamento de Salud Pública de Los Ángeles:

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/CoronavirusInfographicSpanish.pdf>

Si cree que puede estar enfermo, quédese en casa y comuníquese con un proveedor médico.



Medi-Cal de Emergencia es una opción, en particular para aquellas personas que están indocumentadas. Revise la información del Departamento de Servicios de Atención Médica de California si desea más información sobre MediCal:

<https://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/eligibility/Pages/Medi-CalFAQs2014b.aspx>

BIENESTAR EMOCIONAL

No es raro que los estudiantes tengan muchas emociones debido a la incertidumbre que están experimentando. Como padres/guardianes podemos apoyar su bienestar siguiendo estos consejos:

- **Manténgase conectado** con amigos y seres queridos en línea o por teléfono.
- **Ser consciente de el consumo de medios.** Aunque queremos mantenernos informados, demasiado consumo puede aumentar el miedo, la ansiedad, la ira, la depresión, etc.
- **Establecer un horario** y animarlos a vestirse. La mejor manera de hacer frente al cambio es volviendo a nuestra rutina típica. Sabemos que no pueden asistir a la escuela, pero pueden mantener un horario similar y recibir su educación en línea.
- **Salir a caminar** para disfrutar del aire libre. El distanciamiento social no significa que deba permanecer en el interior todo el tiempo. Es seguro dar un paseo con las personas de su hogar.



Si su estudiante recibe servicios de consejería a través de una de nuestras agencias asociadas (Bayfront, Shields for Families o The Guidance Center), continuará recibiendo sus sesiones por teléfono o en línea durante el cierre de la escuela.

Por favor visite: <https://www.nami.org> para recursos adicionales relacionados con el bienestar emocional.

APOYO ACADEMICO

Nuestros maestros han estado trabajando duro para garantizar que los estudiantes reciban su instrucción en línea durante este tiempo. Si su estudiante necesita ayuda, haga que se comunique con su maestro a través de Schoology para recibir ayuda con las tareas.

Tutoria

Si cree que su estudiante necesita tutoría, estos servicios se ofrecen con una cuenta de la Biblioteca del Condado de Los Ángeles. Los estudiantes pueden recibir ayuda con la tarea en línea en inglés o español, todos los días de 1 pm a 10 pm. Diríjase a: <https://lacountylibrary.org/homework/> para obtener esta ayuda. Los estudiantes también pueden adquirir materiales de preparación para los exámenes AP y SAT a través de estos servicios de la biblioteca.

Dificultades con Chromebook Proveído por el Distrito:

- Si el estudiante no puede iniciar la sesión después de reiniciar el dispositivo, puede llamar a 562-602-6084 o mandar un correo electrónico a: pusdstudentsupport@paramount.k12.ca.us
- Empezando el 23 de marzo, padres y estudiantes podrán traer sus dispositivos (8am-10:30am) que no están funcionando o experimentando problemas técnicos a la oficina del distrito en el salón portable de ROP.



RECURSOS ADICIONALES

Acceso a Internet

- Spectrum ofrece 60 días de servicio gratis solo para nuevos clientes. Esto asegurará que sus estudiantes tengan acceso a su educación en línea. Llame al 1-844-488-8395 para inscribirse. Tenga en cuenta que los tiempos de espera pueden ser superiores a una hora.
- T-Mobile y AT&T están eliminando sus límites de datos de Internet durante 60 días. Solo aplica para clientes actuales.

Utilidades del Hogar

- Southern California Edison (1-800-950-2356) y Southern California Gas (1-800-427-2200) suspenden temporalmente las desconexiones de servicio por falta de pago. Póngase en contacto con ellos para notificarles si necesita ayuda.
- Debido a la situación actual, muchas empresas están dispuestas a trabajar con los clientes si tienen dificultades para pagar sus facturas. Llamen y pidan ayuda.

Desempleo

- Si sus horas de trabajo se han reducido o si ha sido despedido, puede solicitar beneficios de desempleo. El Departamento de Desarrollo de Empleo de California actualmente está renunciando el período de espera no pagado de una semana. Llame al 1-800-300-5616 o vaya a: <https://edd.ca.gov/claims-espanol.htm> para presentar una solicitud.

Recursos para Indocumentados

- Visite: <https://cijja.org/covid19/> para obtener recursos específicos para aquellos que no están documentados. La atención médica en caso de emergencia sigue siendo accesible independientemente del estado de inmigración.
- CHIRLA (Coalition for Humane Immigrant Rights Los Angeles) tiene una línea directa a la que puede llamar si cree que tiene el Coronavirus 888-624-4752. Para más información visite su sitio web: https://www.chirla.org/avada_portfolio/community-education/

Declaración de Impuestos

- La fecha límite de declaración del 15 de abril para aquellos que deben impuestos se ha extendido hasta el 15 de julio de 2020 sin multas ni intereses. Sin embargo, si espera un reembolso, es mejor que presente su solicitud a tiempo.

“ **TIENES PODER SOBRE TU MENTE - NO LOS EVENTOS DE FUERA. DATE CUENTA DE ESTO, Y ENCONTRARÁS LA FUERZA.** ”

- MARCUS AURELIUS

”