

PARAMOUNT HIGH SCHOOL

RESOURCES DURING SCHOOL CLOSURES



Spring Break has arrived and perhaps we did not consider that we would be spending our break under these circumstances. However, we are grateful for all of the individuals providing much needed essential services in the community, including our PUSD staff.



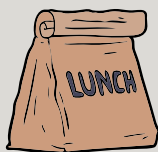
FOOD ACCESS DURING SPRING BREAK

Paramount USD Grab & Go Breakfast and Lunch

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

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

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



NOTE: On Monday, you will receive meals for both Monday and Tuesday; on Wednesday, you will receive meals for Wednesday and Thursday; and Friday you will receive meals for that day only.

Lynwood Supper Program

Monday - Friday 2pm-3pm

****First Come First Served Basis****

Kids ages 1-18 yrs can pick up a supper meal, snack, and juice at the following (2) locations:

- Henning Youth Center
11409 Birch Street Lynwood, CA 90262
- Avalos Community Center
11832 Atlantic Ave, Lynwood, CA 90262



LOCAL FOOD PANTRIES:

Centro Cristiano Maniantal

Mondays 6:30pm-8:30pm
10035 Washington St., Bellflower 90706
(562) 562-481-1642



Hawaiian Gardens Food Bank---NEW---

Tuesdays, Wednesdays, & Thursdays 10am-3pm
22121 Norwalk Blvd., Hawaiian Gardens 90716

Emmanuel Reformed Church

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

Wailing Women Worldwide ---NEW---

Saturdays 10am-1pm
7530 Alondra Blvd, Paramount CA 90723
(562) 396-3784



LA Regional Food Bank

Drive-Thru Food Distribution @ Cerritos College

****Over 30lbs of food per household****

Tuesday, April 14th 11am-1pm
Wednesday, April 29th 1pm-3pm
11110 Alondra Blvd, Norwalk, CA 90650
Parking LOT 10 - Enter through 166th Street
Limited Walk-up service

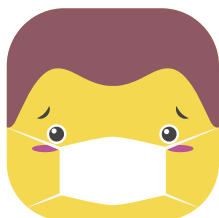
For more info: <https://www.cerritos.edu/basic-needs/>

PHYSICAL HEALTH

The County of Los Angeles is urging us to continue to practice physical distancing and stay at home. In fact, effective April 10th, we are required to wear a mask, bandana or other covering over our nose and mouth when in grocery stores or other essential businesses. This effort is to avoid the increase in spreading COVID-19. Please visit the City of Los Angeles for answers to most frequently asked questions: <https://corona-virus.la/faq>

5 WAYS TO STAY SAFE

- Cover your face in public
- Practice good hygiene
- Monitor your health
- Keep your distance
- Stay informed



The City of Los Angeles and County of Los Angeles have partnered to provide FREE COVID-19 testing to residents in LA County, which Paramount is a part of. If you are experiencing primary symptoms such as fever, coughing or difficulty breathing, you may schedule a test by visiting: <https://lacovidprod.service-now.com/rrs>

A screening will be done online, prior to being able to schedule a test. Priority will be given to those over the age of 65 or who have underlying chronic health conditions.

MENTAL WELL-BEING

As you and your family adjust to our current situation, you may have noticed that initially your student did not seem too affected. However, after the unexpected changes that have taken place the last few weeks, they may be experiencing great disappointment due to the cancellations of events they were looking forward to. Perhaps, talking to them causes you anxiety, so what can you do?

- Check your own emotions. Emotions are contagious, so it is important to monitor your own fears or worries. If you are calm, they will likely be calm too.
- Honesty is best. Trying to convince them that their losses are to help save others' lives may be difficult to accept. Encourage them to identify what they are truly feeling.
- Validate their emotions. Let them know it is okay for them to feel what they are feeling about the situation.

IT'S NORMAL TO FEEL SAD,
STRESSED, CONFUSED, SCARED
OR ANGRY DURING A CRISIS.



FOCUS ON WHAT YOU CAN CONTROL:
YOUR ATTITUDE & REACTIONS

DID YOU KNOW?

CITY OF PARAMOUNT HAS A HOTLINE

The city has established a hotline for residents that have questions about COVID-19 and it is in operation 7 days a week from 8am to 8pm. Call (562) 220-2242 for updates to city services and updates related to the virus.



YOU CAN ACCESS OTHER RESOURCES WITH 211LA

211LA County can be reached by dialing 2-1-1 or by heading to their website: <https://www.211la.org>. They can assist you in finding resources related to housing, health care, legal assistance, mental health, domestic violence support and so much more. They are available 24 hours a day, every day.

DPSS OFFICES ARE CLOSED

If you are currently receiving public benefits, please know that the Department of Public Social Services has closed their offices to the public. However, you may still contact them via phone or by visiting <https://yourbenefits.laclrs.org>. Remember that recertification due dates have been extended.

CLOSED

YOU CAN STILL COMPLETE THE CENSUS

April 1st was Census Day and you still have time to return your questionnaire. It is important today more than ever for Paramount to be counted correctly. We can help our community receive much needed federal funding for resources, critical programs and services.

The information you provide on your household members is confidential and protected. Read more if you have questions: <https://2020census.gov/en/data-protection.html>



YOU CAN CALCULATE IF YOU WILL RECEIVE A STIMULUS CHECK

Because of the impact of COVID-19, the IRS will be issuing stimulus checks for individuals/families that qualify. It is recommended that if you have not filed your 2019 taxes already to do so as soon as possible. If you want to verify if you qualify for this check or how much you are expected to receive, please head to: <https://www.hrblock.com/coronavirus-tax-impact/calculator/>

PARAMOUNT HIGH SCHOOL

RECURSOS DURANTE EL CIERRE DE ESCUELA



Llego el receso de primavera y quizás no consideramos pasar nuestro receso en estas circunstancias. Sin embargo, estamos agradecidos por todas las personas que proporcionan servicios esenciales en la comunidad, incluyendo a nuestros propios empleados de el Distrito Unificado Escolar de Paramount.



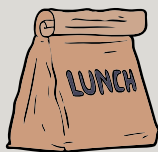
ACCESO A ALIMENTOS DURANTE EL DESCANSO

PUSD Desayuno y Almuerzo para llevar

Lunes, Miércoles, y Viernes 8:30am-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 Av., Paramount
- Mokler Elem., 8571 Flower Ave., Paramount
- Wirtz Elem., 8535 Contreras St., Paramount



NOTA: El lunes, recibirá comidas tanto para el lunes como para el martes; el miércoles, recibirá comidas para el miércoles y jueves; y el viernes recibirá comidas solo por ese día.

Programa de Cena en Lynwood

Lunes - Viernes 2pm-3pm

****Primer Llegado, primer servido****

Los niños de 1 a 18 años pueden recoger una cena, una botana y un jugo en los siguientes (2) lugares:

- Henning Youth Center
11409 Birch Street Lynwood, CA 90262
- Avalos Community Center
11832 Atlantic Ave, Lynwood, CA 90262



DESPENSA DE ALIMENTOS LOCALES:

Centro Cristiano Manantial

Lunes 6:30pm-8:30pm
10035 Washington St., Bellflower 90706
(562) 562-481-1642



Hawaiian Gardens Food Bank---NUEVO---

Martes, Miércoles, y Jueves 10am-3pm
22121 Norwalk Blvd., Hawaiian Gardens 90716

Emmanuel Reformed Church

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

Wailing Women Worldwide ---NUEVO---

Sábado 10am-1pm
7530 Alondra Blvd, Paramount CA 90723
(562) 396-3784



LA Regional Food Bank

Distribución de alimentos en auto en Cerritos College

*****Mas de 30 lb de comida por hogar****

Martes, Abril 14 11am-1pm
Miercoles, Abril 29 1pm-3pm
11110 Alondra Blvd, Norwalk, CA 90650
ESTACIONAMIENTO #10 - Entrar por la calle 166th St
Servicio limitado a pie.

Para mas información: <https://www.cerritos.edu/basic-needs/>

CUIDADO DE SALUD

El Condado de Los Ángeles nos insiste a continuar practicando el distanciamiento físico y permanecer en casa. De hecho, a partir del 10 de abril, estamos obligados a usar una máscara, pañuelo u otra cubierta sobre nuestras narices y boca cuando estemos en supermercados u otros negocios esenciales. Este esfuerzo es para evitar el aumento en la propagación de COVID-19. Visite la ciudad de Los Ángeles para obtener respuestas a las preguntas más frecuentes: <https://corona-virus.la/faq>

5 MANERAS DE MANTENERSE SEGURO

- Cubre tu cara en público
- Practica buena higiene
- Monitorea tu salud
- Mantén tu distancia
- Mantente informado



La ciudad y el condado de Los Ángeles se han asociado para proporcionar pruebas de COVID-19 GRATUITAS a los residentes del condado de Los Ángeles, del cual Paramount forma parte. Si experimenta síntomas primarios como fiebre, tos o dificultad para respirar, puede programar una prueba visitando: <https://lacovidprod.service-now.com/rrs>

Se realizará una evaluación en línea, antes de poder programar una prueba. Se dará prioridad a las personas mayores de 65 años o que tengan condiciones de salud crónicas.

BIENESTAR EMOCIONAL

A medida que usted y su familia se adaptan a la situación actual, pueden haber notado que de principio su estudiante no parecía demasiado afectado. Sin embargo, después de los cambios inesperados que han tenido lugar en las últimas semanas, pueden estar experimentando una gran decepción debido a la cancelación de eventos que estaban esperando. Tal vez, hablar con ellos le causa ansiedad, entonces, ¿qué puede hacer?

- Revise sus propias emociones. Las emociones son contagiosas, por lo que es importante monitorear sus propios miedos o preocupaciones. Si está tranquilo, probablemente también lo estarán ellos.
- La honestidad es lo mejor. Intentar convencerlos de que sus pérdidas son para ayudar a salvar la vida de otros puede ser difícil de aceptar. Animelos a identificar lo que realmente sienten.
- Validar sus emociones. Hágales saber que está bien que sientan lo que sienten sobre la situación.

ES NORMAL SENTIRSE TRISTE, ESTRESADO, CONFUNDIDO, ASUSTADO O ENOJADO DURANTE UNA CRISIS



ENFOQUESE EN LO QUE PUEDE CONTROLAR: SU ACTITUD Y REACCIONES

SABIA USTED?

LA CIUDAD DE PARAMOUNT TIENE UNA LINEA DIRECTA

La ciudad ha establecido una línea directa para residentes que tienen preguntas sobre COVID-19 y está disponible los 7 días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m. Llame al (562) 220-2242 para obtener información de los servicios de la ciudad y información relacionada con el virus.

PUEDE ACCEDER A OTROS RECURSOS CON 211LA

Puede comunicarse llamando al 2-1-1 o dirigiéndose a su sitio web: <https://www.211la.org>. 211 LA County puede ayudarle a encontrar recursos relacionados con la vivienda, la atención médica, la asistencia legal, la salud mental, el apoyo a la violencia doméstica y mucho más. Están disponibles las 24 horas del día, todos los días.



LAS OFICINAS DEL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES PUBLICOS ESTAN CERRADAS

Si actualmente recibe beneficios públicos, sepa que el Departamento de Servicios Sociales Públicos ha cerrado sus oficinas al público. Sin embargo, aún puede contactarlos por teléfono o visitando <https://yourbenefits.laclrs.org>.

Recuerde que las fechas de vencimiento de la recertificación se han extendido.



TODAVIA PUEDE COMPLETAR EL CENSO

El primero de Abril fue el Día del Censo y todavía tiene tiempo para devolver su cuestionario. Hoy es más importante que nunca que Paramount se haga contar correctamente. Podemos ayudar a nuestra comunidad a recibir fondos federales muy necesarios para recursos, programas y servicios críticos.

La información que proporciona sobre los miembros de su hogar es confidencial y está protegida. Lea más si tiene preguntas:

<https://2020census.gov/es/data-protection.html>



PUEDE CALCULAR SI RECIBIRÁ UN CHEQUE DE ESTÍMULO

Debido al impacto de COVID-19, el IRS emitirá reembolsos de ayuda para individuos / familias que califican. Se recomienda que si aún no ha presentado sus impuestos de 2019, lo haga lo antes posible. Si desea verificar si califica para este cheque o cuánto espera recibir, diríjase a: <https://univision.com/calculatucheque>