COMMUNITY SCHOOLS
Opportunity. Equity. Families.

Resources for Pasadena Unified Students and Families (Spring 2023)

Academic Support	Physical Health and Socio-emotional Wellbeing	Basic Needs Support and Food Access
Technology: Need a Chromebook? Need internet access? To check out a Chromebook or an internet hotspot, create a request here. You will need your child's PUSD account login information to create a request. If you are looking for home internet, please visit the Everyoneon website to search for low cost offers. **Tutoring:** ● Every PUSD student in grades 3-12 has access to ***Paper***, an app that provides live tutoring and writing support 24 hours a day, 7 days a week. This app can be found in the Clever dashboard. More info here. ● Students can receive in-person homework help at: - La Pintoresca Branch Library (1355 N Raymond Ave) on Monday through Thursday from 3:30 - 5:30pm. Tutoring is for grades Kindergarten to Middle School. - Hastings Branch Library (3325 E. Orange Grove Blvd) on Monday through Thursday from 4-6pm. Tutoring is for grades Kindergarten to 5th Grade. **PUSD's Parent University** Parent University is an opportunity for parents and adult caregivers to hone skills for one of life's most important roles: coaching and advocating for children through their academic journey. Classes strengthen connections between families and schools. Find a list of Parent University's classes and workshops here. **Pasadena and Altadena Libraries Resources:** Pasadena Public Library	**Physical Health (medical and dental):** Young and Healthy is open and ready to connect uninsured/underinsured families with medical and/or dental care. They can also get you signed up for MediCal. Call them at (626) 795-5166. **Mental Health:** Coping with Stress During COVID-19 LA County has a wealth of resources on ways to deal with stress during the COVID-19 pandemic. School-Based Mental Health For PUSD students interested in receiving school-based mental health counseling services, please use this directory to find the agency that serves your school. Suicide hotlines ● National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-8255 ● Youth Crisis Text Line by texting CONNECT to 741741 **Holistic Teen Health:** The Teen Call Line is a partnership between Planned Parenthood and the Wellbeing Center. The Teen Call Line is open from 5pm-midnight, 7 days a week at (844) 810-0062. Through the Teen Call Line, students can: ● ask sexual health questions ● get mental health counseling resources ● get alcohol and drug abuse resources **Sexual Health:**	**Basic Needs:** The Salvation Army is ready to connect families with basic household needs (i.e., laundry detergent, cleaning supplies, toothbrushes and more). All items are free. Pickup at their location (960 E. Walnut) from 9-11am, Monday through Friday. **PUSD School Meals are Free:** This year, all PUSD students may participate in the breakfast and lunch program at no charge. Please encourage your children to participate in the free school meal programs. Read more here. **Supplemental Food Support:** CalFresh provides supplemental food support for low income familes.To apply for benefits, click here. If you qualify, you'll get a debit card to use for groceries. **Local Food Pantries:** ● Salvation Army food pantry will provide families with groceries. Location: 960 E. Walnut (near Lake Ave). Open Monday-Friday from 9:00am-11:00am. ● Foothill Unity Center food pantry will provide families with groceries. Location: 191 N. Oak Ave (near Foothill Blvd). Open Tuesdays, Wednesday and Fridays from 9-11:30am. ● Friends in Deed food pantry will provide families with groceries. Location: 444 E. Washington Blvd (at Los Robles). Open Tues and Weds from 10 AM-3 PM and Thurs from 10 AM-1PM

With a Pasadena library account, students can download eBooks, stream videos, etc.. If you need help navigating the website, please Ask a Librarian. Need a library account for Pasadena Public Library? You can get a temporary library account here. Altadena Library With an Altadena library account, students can access e-books, digital magazines, and audiobooks. Need a library account for Altadena Library? You can get a temporary library account here. **College and Career Readiness:** PUSD has a College and Career Academies department which supports students and families in all aspects of students' college and career journeys. For more information, click here. College Access Plan (CAP) staff members are working to support PUSD students in their journey to college, including helping students to navigate the college enrollment process. Click these links to learn more about CAP's services for students and families.	To make an appointment at your local Planned Parenthood (either in person or via telehealth), please visit: www.pppsgv.org or call 626-798-7266. **Meditation:** Headspace and the LA County Department of Mental Health have partnered to provide support and resources during this challenging time. Sign up to access meditations, as well as sleep and movement exercises, designed to help you care for your mind — all free. **Safety Concerns:** Say Something allows for anonymous reporting to help identify people at-risk of hurting themselves or others. Make a report here or call (844) 572-9669.	• First Church of the Nazarene of Pasadena (PazNaz) holds a food pantry for families on Wednesdays from 9am-12pm at 3700 E. Sierra Madre Blvd. • St. Vincent de Paul/St. Andrew Catholic Church's food pantry gives out bags of food on Wednesdays from 9:30-10:30am and Saturdays from 7:30-10:30am at 140 Chestnut St (near Raymond) • Altadena Congregations Together Serving (ACTS) food pantry provides free bags of groceries to families on Saturday mornings from 10am-12pm at 943 E Altadena Dr (near Lake Ave) in Altadena.

COMMUNITY SCHOOLS
Opportunity. Equity. Families.

Recursos para el Distrito Unificado de Pasadena Estudiantes y Familias (primavera 2023)

Apoyo Académico	Salud Física y Bienestar	Necesidades Básicas y Acceso a Alimentos
Tecnología: ¿Necesitas una Chromebook o acceso a internet? Para consultar un Chromebook o un punto de acceso a Internet, cree una solicitud aquí. Necesitará la información de inicio de sesión de la cuenta PUSD de su hijo para crear una solicitud. Si está buscando Internet residencial, visite el sitio web de Everyoneon para buscar ofertas de bajo costo. **Tutoría:** ● Cada estudiante del PUSD en los grados 3-12 tiene acceso a Paper, una aplicación que brinda tutoría en vivo y apoyo de escritura las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Esta aplicación se puede encontrar en el panel de Clever. Más información aquí. ● Los estudiantes pueden recibir ayuda con la tarea en persona en: - Biblioteca Sucursal de La Pintoresca (1355 N Raymond Ave) de lunes a jueves de 3:30 p. m. a 5:30 p. m. La tutoría es para los grados de jardín de infantes a escuela intermedia. - Biblioteca Sucursal de Hastings (3325 E. Orange Grove Blvd) de lunes a jueves de 4 a 6 p. m. La tutoría es para los grados de jardín de infantes a quinto grado. **PUSD's La Universidad para Padres** La Universidad para Padres es una oportunidad para que los padres y cuidadores adultos perfeccionen sus habilidades para uno de los roles más	**Salud Física (médico y dental)** Young and Healthy está abierto y está listo para conectar a las familias sin seguro o con seguro insuficiente con atención médica y/o dental. Ellos también pueden hacer que te registres para MediCal. Llámalos al (626) 795-5166. **Salud Mental** Lidiando con el estrés durante COVID-19 El condado de Los Ángeles tiene muchos recursos sobre formas de lidiar con el estrés durante el brote de COVID-19. Servicios de salud mental en las escuelas Por estudiantes de PUSD está interesado en recibir servicios de salud mental, utilice este directorio para encontrar la agencia que sirve a su escuela. Líneas directas de suicidio ● Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 ● Línea de texto de crisis juvenil. CONECTATE enviando un mensaje de texto al 741741 **Salud holística para adolescentes:** La Teen Call Line (línea para llamadas de adolescentes) es una asociación entre Planned Parenthood y el Centro de Bienestar. La línea Teen Call está abierta de 5 pm a medianoche, los 7 días de la semana al (844) 810-0062. A través de Teen Call Line, los estudiantes pueden: ● Hacer preguntas sobre salud sexual ● Obtener recursos de asesoramiento sobre salud mental	**Necesidades Básicas** El Ejército de Salvación está listo para conectar a las familias con las necesidades básicas del hogar (es decir, detergente para ropa, artículos de limpieza, cepillos de dientes y más). Todos los artículos son gratuitos. Recogida en su ubicación (960 E. Walnut) de 9 a 11 a.m. de lunes a viernes. **Comidas Escolares del PUSD son gratuitas:** Este año, todos los estudiantes del PUSD pueden participar en el programa de desayuno y almuerzo sin cargo. Anime a sus hijos a participar en los programas de comidas escolares gratuitas. Leer más aquí. **Apoyo alimenticio suplementario:** CalFresh brinda apoyo de alimentos suplementarios para familias de bajos ingresos. Para solicitar beneficios, visite aquí. Si califica, recibirá una tarjeta de débito para comprar alimentos **Despensa de alimentos local:** ● Salvation Army despensa de comida de lunes a viernes de 9:00-11:30a.m. Ubicación: 960 E. Walnut (cerca de Lake Ave). ● La despensa de comida del Foothill Unity Center ayuda a las familias con alimentos. Ubicación: 191 N. Oak Ave (cerca de Foothill Blvd). Abierto los martes, miércoles y viernes de 9-11:30a.m. ● La despensa de comida de Friends in Deed ayuda a las familias con alimentos. Ubicación: 444 E. Washington Blvd (en Los Robles).

importantes de la vida: asesorar y defender a los niños a lo largo de su trayectoria académica. Las clases fortalecen las conexiones entre las familias y las escuelas. Encuentre una lista de las clases y talleres de la Universidad para Padres aquí.

Recursos de las bibliotecas de Pasadena/Altadena:

Bibliotecas de Pasadena

Con una cuenta de la biblioteca de Pasadena, los estudiantes pueden descargar libros electrónicos y transmitir videos aqui. Si necesita ayuda para navegar por el sitio web, consulte a un bibliotecario. ¿Necesitas una cuenta de biblioteca de Pasadena? Puedes obtener una cuenta de biblioteca aquí.

Bibliotecas de Altadena

Con una cuenta en la biblioteca de Altadena, los estudiantes pueden acceder a libros electrónicos, revistas digitales y audiolibros aqui. ¿Necesita una cuenta de biblioteca para la Biblioteca de Altadena? Puede obtener una cuenta de biblioteca aquí.

Preparación universitaria y profesional

PUSD tiene un departamento de Universitarias y Profesionales que apoya a los estudiantes y las familias en todos los aspectos de los universitarios y profesionales de los estudiantes. Para obtener más información, haga clic aquí.

Los miembros del personal del College Access Plan (CAP) están trabajando para apoyar a los estudiantes del PUSD en su camino hacia la universidad, incluyendo ayudar a los estudiantes a navegar el proceso de inscripción universitaria. Haga clic en estos enlaces para obtener más información sobre los servicios de CAP para estudiantes y familias.

- Obtener recursos para el abuso de alcohol y drogas

Meditación

Headspace se ha asociado con el Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles con la intención de brindar apoyo y recursos durante este momento tan difícil. Regístrate para acceder a meditaciones, así como a ejercicios para dormir y moverse, diseñados para ayudarte a cuidar la mente. Todo este contenido es gratuito.

Preocupaciones de seguridad:

La aplicación Say Something SHP (Di Algo) permite informar anónimamente para ayudar a identificar a las personas en riesgo de lastimarse a sí mismas o a otros. Haga un informe en aqui o llame al (844) 572-9669.

Salud Sexual

Para hacer una cita en su Planned Parenthood local (ya sea en persona o por medio de telesalud), visite: www.pppsgv.org o llame al 626-798-7266.

Abierto los martes y miércoles de 10a.m. a 3p.m. y los jueves de 10a.m. a 1p.m.

- La Primera Iglesia del Nazareno de Pasadena (PazNaz) tiene una despensa de alimentos para las familias los miércoles de 9a.m. a 12 p.m.en 3700 E. Sierra Madre Blvd.
- Iglesia Católica de San Vincent de Paul y San Andrew despensa bolsas de alimentos los miercoles de 9:30-10:30a.m. y los sábados de 7:30-10:30a.m. a 140 Chestnut St (cerca de Raymond).
- Altadena Congregations Together Serving (ACTS) ofrece bolsas de alimentos gratuitas los sábados por la mañana de 10 am a 12 pm en 943 E Altadena Dr (cerca de Lake Ave).