

# Resources for Supporting Pasadena Unified Students and Families during School Closure

Curriculum, Instruction and Academic Support	Social and Emotional Wellbeing	Physical Health and Food Access
<p><b>Curriculum and Instruction:</b> PUSD will be loading content into all students' accounts on Powerschool for Math, Social Studies, Science and English</p> <p>Students can log into activities using the link below: <a href="http://www.gopUSD.com/remot">www.gopUSD.com/remot</a></p> <p><b>Pasadena Library Resources:</b> With a Pasadena library account, students can download eBooks, stream videos, etc <a href="https://www.cityofpasadena.net/library/">https://www.cityofpasadena.net/library/</a></p> <p>Need a library account? You can get a temporary library account here - <a href="https://pgpl.iii.com/selfreg~S6">https://pgpl.iii.com/selfreg~S6</a></p> <p><b>Altadena Libraries</b> Both library parking lots will be open Monday through Saturday from 10:00am to 6:00pm for drive-in Wi-Fi use. The Altadena Libraries' Wi-Fi access covers each property, including the parking lot, so if needed, bring your devices and access the free Wi-Fi outside during open parking lot hours from your car!</p> <p><b>Tutoring:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• With an LA County Library account, students can receive online homework help in English and Spanish, everyday from 1pm–10pm <a href="https://lacountylibrary.org/homework/">https://lacountylibrary.org/homework/</a></li> <li>• With an LA City Library account, students can receive online homework help in English and</li> </ul>	<p><b>Mental Health:</b> <u><a href="#">Coping with Stress During COVID-19</a></u> <u><a href="#">LA County Public Health pu</a></u></p> <p><u><a href="#">Suicide hotlines</a></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-8255</li> <li>• Youth Crisis Text Line by texting CONNECT to 741741</li> </ul> <p><u><a href="#">Pasadena Mental Health Resource Guide</a></u> The City of Pasadena has created a comprehensive mental health resource guide full of Pasadena-based services. <a href="http://cityofpasadena.libguides.com/ld.php?content_id=45737409">http://cityofpasadena.libguides.com/ld.php?content_id=45737409</a></p> <p><u><a href="#">School-Based Mental Health</a></u> If a student receives school-based mental health counseling services through Hathaway-Sycamores, PUSD Mental Health or D'Veal, they will continue receiving counseling services over the phone while school is not in session</p> <p><b>Holistic Teen Health:</b> 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</p>	<p><b>PUSD Food Service locations during school closures</b> ANY PUSD student (regardless of income) can pick up breakfast <b>and</b> lunch at the following locations Monday-Friday from 9-11am:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliot MS</li> <li>• Wilson MS</li> <li>• Norma Coombs ES</li> <li>• McKinley K-8</li> <li>• Muir HS</li> <li>• Madison ES</li> <li>• Field ES</li> </ul> <p><b>Local Food Pantries:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Salvation Army food pantry will provide families with groceries. Location: 960 E. Walnut (near Lake Ave). Open Monday-Friday from 9:00am-11:30am.</li> <li>• Foothill Unity Center food pantry will provide families with groceries. Location: 191 N. Oak Ave (near Foothill Blvd). Open Tuesdays from 9-11:30am, Wednesdays from 1-3pm and Fridays from 1-3pm</li> </ul> <p><b>Supplemental Food Support:</b> California Fresh provides supplemental food support for low income families. To apply for benefits, go to <a href="http://go.getcalfresh.org">go.getcalfresh.org</a>. If you qualify, you'll get a debit card to use for groceries.</p>

<p>Spanish, everyday from 11 am-11pm  <a href="https://www.lapl.org/onlinetutor">https://www.lapl.org/onlinetutor</a></p> <p><b>AP and/or SAT Test Prep:</b>  If you are enrolled in AP class(es) or planning on taking the SAT when school resumes, you may want to use Khan Academy as an additional test prep opportunity. The lessons are aligned closely to the knowledge and skills that you will need to do well on these important exams.  <a href="https://www.khanacademy.org/">https://www.khanacademy.org/</a></p> <p><b>College and Career Readiness</b>  <u>All Grades:</u>  Activate your account on californiacolleges.edu - for steps on how to activate your account:  <a href="https://www.khanacademy.org/">Steps to Activate californiacolleges.edu Account</a></p> <p><u>11th Graders</u> can also:  Also, do some SAT/SBAC prep on Khan Academy  <a href="https://www.khanacademy.org/">https://www.khanacademy.org/</a></p> <p><u>12th Graders</u> can also:  complete FAFSA/ Dream Act  FAFSA: <a href="https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa">https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa</a>  Dream Act: <a href="https://dream.csac.ca.gov/">https://dream.csac.ca.gov/</a>  Cal Grant Log On:  <a href="https://www.csac.ca.gov/webgrants-4-students">https://www.csac.ca.gov/webgrants-4-students</a>  Scholarship Web searches:  <a href="https://www.fastweb.com/">https://www.fastweb.com/</a>  <a href="https://www.scholarships.com/">https://www.scholarships.com/</a>  <a href="https://bigfuture.collegeboard.org/scholarship-search">https://bigfuture.collegeboard.org/scholarship-search</a></p>	<p>Line, students can:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● make an appointment</li> <li>● ask sexual health questions</li> <li>● get mental health counseling resources</li> <li>● get alcohol and drug abuse resources</li> </ul> <p><b>Meditation:</b>  UCLA's Mindful Awareness Research Center has a host of free guided meditations (in English and Spanish) to help you feel calm and reduce stress (<a href="https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations">https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations</a>)</p> <p>The Calm app has free guided meditations too. They are in English only. Find them <a href="#">here</a>.</p> <p><b>Safety Concerns:</b>  Say Something SHP app allows for anonymous reporting to help identify people at-risk of hurting themselves or others</p>	<p><b>Home Cooking:</b>  My Fridge Food is an easy to use website that helps you create meals based on what ingredients you already have in your home  <a href="https://myfridgefood.com/">https://myfridgefood.com/</a></p> <p><b>Outdoor Activities (that maintain social distance!)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Best local parks near Pasadena  <a href="https://www.cityofpasadena.net/parks-and-rec/parks/">https://www.cityofpasadena.net/parks-and-rec/parks/</a></li> <li>● Best local hiking trails near Pasadena  <a href="https://www.alltrails.com/us/california/pasadena">https://www.alltrails.com/us/california/pasadena</a></li> <li>● Best local walking trails near Pasadena  <a href="https://www.yelp.com/search?find_desc=Walking+Trails&amp;find_loc=Pasadena%2C+CA">https://www.yelp.com/search?find_desc=Walking+Trails&amp;find_loc=Pasadena%2C+CA</a></li> </ul> <p><b>Home-based exercise videos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Home workout - Fitness Blender  <a href="https://www.youtube.com/channel/UCiP6wD_tYIYLh3ag_zbByWQ">https://www.youtube.com/channel/UCiP6wD_tYIYLh3ag_zbByWQ</a></li> <li>● Yoga - Sarah Beth Show  <a href="https://www.youtube.com/user/SarahBethShow">https://www.youtube.com/user/SarahBethShow</a></li> </ul>
---	--	--

# Recursos para apoyar a Pasadena Unified Estudiantes y Familias durante el cierre de la escuela

Currículo, Instrucción y Apoyo Académico	Bienestar Social y Emocional	Salud Física y Acceso a Alimentos
<p><b>Currículo e Instrucción:</b> PUSD cargará contenido en las cuentas de todos los estudiantes en Powerschool para Matemáticas, Estudios Sociales, Ciencias e Inglés</p> <p>Los estudiantes pueden entrar en actividades, utilizando el siguiente enlace: <a href="http://www.gopUSD.com/remote">www.gopUSD.com/remote</a></p> <p><b>Recursos de la biblioteca de Pasadena:</b> Con una cuenta de la biblioteca de Pasadena, los estudiantes pueden descargar libros electrónicos, transmitir videos, etc. <a href="https://www.cityofpasadena.net/library/">https://www.cityofpasadena.net/library/</a></p> <p>¿Necesitas una cuenta de biblioteca? Puedes obtener una cuenta de biblioteca temporal aquí: <a href="https://pgpl.iii.com/selfreg~S6">https://pgpl.iii.com/selfreg~S6</a></p> <p><b>Tutoría:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con una cuenta de la Biblioteca del Condado de Los Ángeles, los estudiantes pueden recibir ayuda con la tarea en inglés y español, todos los días de 1 p.m. a 10 p.m. <a href="https://lacountylibrary.org/homework/">https://lacountylibrary.org/homework/</a></li> <li>• Con una cuenta de la Biblioteca de la Ciudad de Los Ángeles, los estudiantes pueden recibir ayuda con la tarea en inglés y español, todos los días de 11 a.m. a 11 p.m.</li> </ul>	<p><b>Salud mental:</b> <u>Líneas directas de suicidio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255</li> <li>• Línea de texto de crisis juvenil. CONECTATE enviando un mensaje de texto al 741741</li> </ul> <p><u>Guía de recursos de salud mental en Pasadena</u> La Ciudad de Pasadena ha creado una guía integral de recursos de salud mental llena de servicios basados en Pasadena. <a href="http://cityofpasadena.libguides.com/ld.php?content_id=45737409">http://cityofpasadena.libguides.com/ld.php?content_id=45737409</a></p> <p><u>Servicios de salud mental que la escuela brinda</u> Si un estudiante recibe servicios de asesoramiento de salud mental en la escuela a través de Hathaway-Sycamores, PUSD Mental Health o D'Veal, continuará recibiendo servicios de asesoramiento por teléfono mientras la escuela no esté en sesión</p> <p><b>Salud holística para adolescentes:</b></p>	<p><b>Ubicaciones de PUSD Servicio de Comida durante el cierre de escuelas</b> CUALQUIER estudiante de PUSD (independientemente de sus ingresos) puede recoger el desayuno y el almuerzo de los siguientes lugares, de lunes a viernes de 9 a-11 a.m.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliot MS</li> <li>• Wilson MS</li> <li>• Norma Coombs ES</li> <li>• McKinley K-8</li> <li>• Muir HS</li> <li>• Madison ES</li> <li>• Campo ES</li> </ul> <p><b>Despensa de comida local:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La despensa de comida de Friends in Deed ayuda a las familias con alimentos. Ubicación: 444 E. Washington Blvd (en Los Robles). Abierto los martes y miércoles de 10a.m. a 3p.m. y los jueves de 10a.m. a 1p.m.</li> <li>• La despensa de comida del Ejército de Salvación (Salvation Army) ayuda a las familias con alimentos. Ubicación: 960 E. Walnut (cerca de Lake Ave). Abierto de lunes a viernes de 9:00a.m. a 11:30a.m.</li> <li>• La despensa de comida del Foothill Unity Center ayuda a las familias con alimentos. Ubicación: 191 N. Oak Ave (cerca de Foothill)</li> </ul>

<https://www.lapl.org/onlinetutor>

### **Preparación para exámenes AP y / o SAT:**

Si estás inscrito en clase(s) AP o planeas tomar el SAT cuando se reanuda la escuela, puedes usar Khan Academy como una oportunidad adicional de preparación para el examen. Las lecciones están alineadas estrechamente con el conocimiento y las habilidades que necesitarás para obtener buenos resultados en estos importantes exámenes.

<https://www.khanacademy.org/>

### **Preparación universitaria y profesional**

#### Todos los grados:

Activa tu cuenta en [californiacolleges.edu](http://californiacolleges.edu) - para conocer los pasos sobre cómo activar tu cuenta: [Steps to Activate californiacolleges.edu Account](http://Steps%20to%20Activate%20californiacolleges.edu%20Account)

Los estudiantes de 11° grado también pueden: Hacer algo de preparación de SAT/SBAC en Khan Academy <https://www.khanacademy.org/>

Los estudiantes de 12° grado también pueden: completar FAFSA / Dream Act

FAFSA:

<https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/afsa>

Dream Act: <https://dream.csac.ca.gov/>

Cal Grant Log On ( acceder al sistema):

<https://www.csac.ca.gov/webgrants-4-students>

Búsquedas en el sitio web para becas:

<https://www.fastweb.com/>

<https://www.scholarships.com/>

<https://bigfuture.collegeboard.org/scholarship-search>

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 una cita
- Hacer preguntas sobre salud sexual
- Obtener recursos de asesoramiento sobre salud mental
- Obtener recursos para el abuso de alcohol y drogas

### **Meditación:**

El Centro de investigación de conciencia plena de UCLA tiene una serie de meditaciones guiadas gratuitas (en inglés y español) para ayudarlo a sentirse tranquilo y reducir el estrés <https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations>)

### **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

Blvd). Abierto los martes de 9-11:30a.m., los miércoles de 1-3p.m. y los viernes de 1-3p.m.

### **Apoyo alimenticio suplementario:**

California Fresh brinda apoyo de alimentos suplementarios para familias de bajos ingresos. Para solicitar beneficios, visite [go.getcalfresh.org](http://go.getcalfresh.org). Si califica, recibirá una tarjeta de débito para comprar alimentos.

### **Cocinar en casa:**

My Fridge Food es un sitio web fácil de usar que te ayuda a crear comidas basadas en los ingredientes que ya tienes en tu hogar <https://myfridgefood.com/>

### **Actividades al aire libre (que mantienen la distancia social)**

- Los mejores parques locales cerca de Pasadena <https://www.cityofpasadena.net/parks-and-rec/parks/>
- Las mejores rutas de senderismo locales cerca de Pasadena <https://www.alltrails.com/us/california/pasadena>
- Las mejores rutas locales para caminar cerca de Pasadena [https://www.yelp.com/search?find\\_desc=Walking+Trails&find\\_loc=Pasadena%2C+CA](https://www.yelp.com/search?find_desc=Walking+Trails&find_loc=Pasadena%2C+CA)

### **Videos para ejercicios en el hogar:**

- Entrenamiento en casa - Fitness Blender [https://www.youtube.com/channel/UCiP6wD\\_tYIYLYh3a\\_gzbByWQ](https://www.youtube.com/channel/UCiP6wD_tYIYLYh3a_gzbByWQ)
- Yoga - Sarah Beth Show <https://www.youtube.com/user/SarahBethShow>