

COMO...CUANDO...DONDE



Información para las familias sin hogar y nuevamente situadas de Nueva York
Septiembre 2011

LAS DESPENSAS DE COMIDA EN QUEENS (página 4)

LA EDUCACIÓN ES LA VÍA

por Alisa Elwin

Se oye hablar de que estas cosas suceden a otras personas, pero cuando le sucede a uno, no lo puede creer.

Yo vivía en Long Island con mi marido y tres hijos. El estaba ganando un salario bueno, por encima del promedio, como un ingeniero de radiodifusión. Y luego, después de haber trabajado por 25 años, perdió su trabajo. Yo trabajaba a tiempo parcial en la enseñanza de las niñas que habían sido encarceladas. Pero tuvimos una hipoteca grande que nos costaba alrededor de \$ 3,000 mensuales y sin su trabajo no había manera de que podíamos refinanciar la casa.

Así que perdimos nuestra casa y en medio de todo esto tuvimos problemas matrimoniales. Tuve que irme.



En julio de 2010, fui a la oficina de PATH con mis niños - de 23 y 20 años de edad - y terminamos aquí en el Centro Familiar de St. John's Place. Gracias a Dios por Saint John's. Desde el momento en que llegué aquí, todo el mundo me ha tratado con respeto.

Luego, en septiembre me quedé sin trabajo

debido a recortes presupuestarios. Sin un trabajo que no podía conseguir un bono de vivienda - recuerde, que existían los bonos de vivienda en ese entonces.

Finalmente en diciembre pasado me encontré otro trabajo con el Estado de Nueva York en el programa ATAIN, donde gano \$ 42,000 al año (ver cuadro). El título de mi trabajo es Coordinadora de Tecnología Educativa. Estoy enseñando la tecnología informática. Trabajo con un montón de adultos que han perdido sus puestos de trabajo y con inmigrantes que necesitan clases de ESL, también. Estoy ayudando a la gente a desarrollar sus habilidades hasta el punto donde pueden conseguir trabajos.

Y he encontrado un hogar para mí y mis niños en Brooklyn y firmé mi contrato de arrendamiento. El apartamento se alquila por \$ 1,750.

Hemos pasado por mucho, cuando los niños estaban en una edad impresionable, cuando todo se fue a la quiebra para nosotros. Pero ellos están estudiando en una universidad de la comunidad y ahora mi sueño es volver a la escuela. Si yo no hubiera tenido una educación, no habría sido capaz de hacer todas las cosas que he hecho. Todos los niños necesitan educación. Es la única vía.

ATAIN (Advanced Technology Training and Information Networking) es un proyecto de universidad estatal para ayudar a personas de bajos ingresos a aprender habilidades que mejoren sus posibilidades de obtener y mantener buenos empleos, bien remunerados. Para mayor información, llame al (718) 443-4612.

PARA LOS ESTUDIANTES NUEVOS DE LA ESCUELA SECUNDARIA - LO QUE LES ESPERA

por Kristopher Spence, 15 años de edad

Ir a la escuela secundaria de la escuela intermedia, no sé qué pensar, qué esperar. La escuela secundaria es un trampolín para muchos adolescentes, que es donde tomamos decisiones críticas acerca de nuestro futuro. Tengo una pasión por la práctica de deportes, especialmente el fútbol. Quiero que mi escuela junto con mi familia que me ayude a mantener la concentración, tanto como distinguirme con mis resultados a fin de continuar con el fútbol.

Eso no va a ser fácil. Muchos estudiantes nuevos que les gustaba y disfrutaban de la práctica de deportes en la escuela intermedia tienen que entender que es muy difícil mantener las calificaciones altas mientras que participa en una actividad y por lo tanto el deporte debe ser puesto de lado hasta se puede lograr un promedio de notas bueno. Mi hermano mayor me dice que habrán distracciones que vienen hacia mí todo el tiempo y que mi trabajo es recordar toda la ayuda que recibo de mi familia y mantenerme alejado de problemas. Mantenerme enfocado en el aprendizaje y jugar al fútbol si mis calificaciones me lo permiten y hacer lo mejor que puedo. No estoy 100% seguro de lo que debo esperar, pero si uno se propone hacer lo mejor, todo va a salir bien.

COMO ESCOGER LA PROXIMA ESCUELA DE SU NIÑO

Trasladándose a la Escuela Intermedia

Si usted tiene un niño en el quinto grado en el municipio de Nueva York, este es el momento para que empiece el proceso de solicitudes para las escuelas intermedias. Es un proceso que dura un año a partir de septiembre, cuando se le entregará a los estudiantes del quinto grado los directorios de las escuelas intermedias. Los padres y los niños pueden comenzar a visitar las escuelas durante el otoño. Su consejero escolar puede ayudarlo con el proceso o puede llamar a las escuelas directamente para concertar una visita. Resulta probablemente ser una buena idea llevar a su hijo con usted, incluso si se requiere que falte de ir parcialmente a un día regular de clases.

Algunas zonas de la ciudad tienen escuelas intermedias zonificadas, pero otras no. Para averiguar si su hijo tiene una escuela zonificada, llame a la Oficina de Planificación y Operaciones de Inscripción Estudiantil al (212) 374-2363. Si le gusta esa escuela, usted puede inscribir a su niño en ella. Sin embargo, en muchas áreas de la ciudad que no hay escuelas intermedias por zonas, resulta ser necesario llenar una solicitud para aplicar a las escuelas

sigue en la página 2

de su distrito. Algunas requieren pruebas. Por lo tanto, resulta ser una buena idea considerar sus opciones pronto.

Si usted solicita una escuela intermedia selectiva, algunos distritos requieren una prueba o audición. Por ejemplo, si usted quiere que su hijo asista a una escuela intermedia académicamente enriquecida, debe llenar un formulario llamado "Solicitud de pruebas" y debe obtener este formulario durante el mes de octubre.

Para información y ayuda con este proceso, llame a la Línea de Apoyo para los Padres del Departamento de Educación al (212) 356-3700 ó (212) 374-5431.

Trasladándose a la Escuela Secundaria

Si usted tiene un niño en el octavo grado en el municipio de Nueva York, este es el momento para que empiece el proceso de solicitudes para las escuelas secundarias. El municipio cuenta con 450 escuelas secundarias y su hijo tiene derecho de llenar solicitudes hasta por 12 de estas escuelas. Se les dará a los estudiantes del octavo grado los directorios de las escuelas secundarias durante el otoño.

Los estudiantes tienen muchas opciones. Algunos distritos escolares han zonificado las escuelas secundarias regulares, pero existen muchos tipos de programas. Tenga aquí algunos ejemplos - "escuelas secundarias centradas en las artes" seleccionan a los estudiantes con habilidades en las artes plásticas, "las escuelas de educación profesional y técnica" (llamado anteriormente formación vocacional) dan a los estudiantes la formación en un oficio o carrera, "las escuelas para los nuevos inmigrantes" dan la bienvenida a los estudiantes que han estado en los EE.UU. por sólo unos

pocos años, "las escuelas de transferencia" tienen programas que dan una segunda oportunidad a los niños que se han atrasado académicamente para su edad.

El 24 y el 25 de septiembre, tendrá lugar una feria de las escuelas secundarias en todo el municipio donde se le dará la oportunidad de aprender acerca de las diferentes opciones disponibles para las escuelas secundarias. El 22 y 23 de octubre tendrá lugar otra feria de las escuelas secundarias en cada uno de los cinco condados.

Las escuelas secundarias tienen jornadas de puertas abiertas para que usted y su niño se familiaricen con las escuelas. Usted puede llamar a las escuelas directamente para concertar una visita. Si usted está solicitando una escuela secundaria especializada, debe acordar con su consejero entre el 14 y el 12 de octubre para que su hijo presente la prueba de admisión para las escuelas secundarias. El 21 de octubre, recibirá un boleto de admisión de su consejero que indica la fecha en que su hijo va a presentar la prueba.

Incluso si usted está solicitando una escuela secundaria especializada y no una escuela secundaria general, tiene que presentarse para un examen de admisión para la escuela secundaria. Estudiantes del octavo grado tomarán el examen el 29 ó 30 de octubre. Estudiantes del noveno grado que ya cursan en una escuela secundaria, pero que no están contentos con su selección, puede solicitar una transferencia y presentar el examen el 5 de noviembre.

Todos los requisitos de admisión para las escuelas secundarias deben ser completados antes del 2 de diciembre.

Para información y ayuda con este proceso, llame a la Línea de Apoyo para los Padres del Departamento de Educación al (212) 356-3700 ó (212) 374-5431.

GOOD WOMAN DOWN — *cantado por Mary J. Bilge*

In my life
I've seen it all
Now it's time
For me
To pass
On this Knowledge to you
All my sisters
My troubled sisters
This is my
Gift to you...

Matter what
They say or do
Don't let 'em
Get to you
Don't be afraid
You can, you can
You can breakthrough
Take what
I've been through
To see that
You can't
Hold a good
Woman down.

Went Through
The same point
Of givin' up
Like I had enough
Went to the edge
Of the ledge
But I didn't jump
"My Life"
Will sum it up
You can't
Hold a good
Woman down

There you have it
I'm still with you
My sisters
My troubled sisters
I still have troubles, too
You're not alone
I'll always be there
For you
Rock on

Cantautores: Robert Aries, Melisa Morgan, Freddie Jackson, Mary J. Blige, Sean Garrett

MUCHAS GRACIAS A LOS QUE NOS APOYARON EN EL 2010-11

Aguila Inc.
Annie E. Casey Foundation
Catholic Charities
Center Against Domestic Violence
Church of St. Paul & St. Andrew
Citizens Advice Bureau
Convent Avenue Family Living Center
Coalition for the Homeless
Concourse House
Convent Avenue Family Living
Daphne Foundation
George Daly Housing
Daphne Foundation

Henry Street Settlement
Homes for the Homeless
HELP USA
Hon. Thomas K. Duane, N.Y.State Senate
Legal Aid Society
Lily Auchincloss Foundation
Msgr Robert Fox Memorial Shelter
Metropolitan Council on Jewish Poverty
New Settlement Apartments
Project Fair Inc., Legal Aid Society
Rose McCarthy Family Residence
Ruth Fernandez Residence
St. John's Place Family Center

Seaver Institute
Seneca Avenue Houses
Siena House
Thorpe Family Residence
Urban Pathways
University Settlement
Volunteers of America
West End Intergenerational Residence
West Side Campaign Against Hunger
West Side Center for Community Life

Y a todas las personas que dieron donaciones individuales para apoyar a **COMO...CUANDO...DONDE**

DÍAS ESCOLARES DÍAS SALUDABLES

por Lizanne Fontaine, RN, JD;
Atención a las Personas sin Hogar

Hay muchas maneras de ayudar a su hijo a mantenerse saludable durante el año escolar. Tenga aquí algunas.

Chequeos y Vacunas

Antes de que usted lo sepa, será el momento para que los niños vuelvan a la escuela. Todos los niños necesitan que sus exámenes y vacunas estén actualizados antes de ir. En el estado de Nueva York, puede que un niño que no está totalmente inmunizado no pueda asistir a la escuela.

Las vacunas reducen considerablemente el riesgo de que su hijo tenga una enfermedad grave (sobre todo cuando cada vez más personas las toman). Asegúrese de decirle a su médico si su hijo tiene problemas de salud o alergias a medicamentos o alimentos, y asegúrese hablar con él o ella acerca de los horarios específicos recomendados para las vacunas para su hijo.

Lavarse la Manos, Cubrirse Cuando Estornuda

Cuando comienza la escuela, su hijo va a pasar más tiempo con otros niños a puertas cerradas. Esto resulta que sea más fácil que los gérmenes sean compartidos. Enséñele a su hijo la importancia de lavarse las manos con agua y jabón, durante el tiempo que se tarda en cantar una canción corta (por ejemplo, "Cumpleaños feliz") en su mente. Las manos deben secarse a fondo. Dígame que se lave las manos después de ir al baño, antes de comer o después de estar en el patio de recreo. Una pequeña botella de desinfectante para las manos en su mochila puede ayudarle a reducir los gérmenes cuando no puede lavarse las manos. Por último, dígame que tosa o estornude en la curva de su codo, no en sus manos.

Volviendo a Una Rutina de Sueño

Durante el verano, los días son más largos y las rutinas son diferentes. A menudo los niños se acostumbran a ir a dormir y levantarse más tarde. Pero una vez que comienza el año escolar, su horario de sueño necesita ser ajustado para asegurarse de que está descansando suficientemente. Una buena calidad del sueño puede ayudar a su niño a aprender más fácilmente y reducir muchos problemas de comportamiento.

Por lo general, entre las edades de 6 y 9, la mayoría de los niños necesitan unas 10 horas de sueño por noche, mientras que los pre-adolescentes necesitan un poco más de 9 horas. Su hijo podría necesitar más horas de sueño si:

- Tiene una capacidad de atención limitada, o está irritable o inquieto
- Tiene bajos niveles de energía y de actividad
- Lloro, tiene más ansiedad o impaciencia que de costumbre

Algunos consejos para ayudar a su hijo duerma lo suficiente: Establezca un horario regular para dormir cada noche y adhieren a este. Evite alimentar a los niños comidas pesadas antes de acostarse. Evite darle cualquier cosa con cafeína (como

las bebidas de cola o té helado) menos de seis horas antes de acostarse. Establezca una rutina relajante, como un cuento o escuchar música, justo antes de que su hijo se acueste.

Mochilas Sanas

Tenga cuidado con lo que su hijo lleva en su mochila. Una mochila nunca debe pesar más de 10 a 20 por ciento del peso corporal del estudiante. Por ejemplo, la mochila de un niño de 70 libras no debe pesar más de 14 libras. Enseñe a su hijo a utilizar ambos tirantes de la mochila. Colgar una mochila sobre un hombro puede causar tensión muscular.

Viajar de/a la Escuela

No importa como su hijo viaja a la escuela, hable con él acerca de su seguridad. Si toma un autobús escolar, no debe moverse mucho durante el viaje. Dígame que debe esperar a que el autobús se detenga antes de acercarse a él desde la acera. Una vez fuera del autobús, el niño debe permanecer a la vista del conductor. No debe agacharse para recoger algo que se ha caído.

Si un niño va a la escuela en un carro, debe usar el cinturón de seguridad. Hasta que el niño mida 4 pies y 9 pulgadas de alto (aproximadamente entre 8 y 12 años de edad), el niño debe usar un asiento elevado para asegurarse de que el cinturón de seguridad se ajusta correctamente. Los menores de 13 años de edad deben viajar en el asiento trasero.

Si su hijo camina a la escuela, debe caminar con usted u otro adulto hasta que usted sienta que sabe cómo caminar en seguridad y no estar distraído. En las mañanas oscuras, o cuando llueve o nieva, ropa de colores brillantes hará que su hijo sea más visible. Recuérdele a su hijo que no hable con personas extrañas o pedirle direcciones a persona extrañas. Asegúrese de que hay guardias de cruce cuando es necesario en el camino a la escuela.

Y no obstante de cómo su hijo va a la escuela, él debe tener su dirección y por lo menos dos números teléfono de familiares o amigos memorizados.

Intimidación

La intimidación es cuando un niño se mete con otro repetidamente. Puede ser verbal, física o social. Puede ocurrir en la escuela, en el patio, en el barrio, o por el Internet. El acoso puede ser perjudicial para los niños de muchas maneras.

Si su hijo está siendo intimidado, dígame que mantenga la calma, que diga con voz firme que no le gusta este tratamiento, y que se vaya. Pídale a su hijo que le diga si él tiene un problema con otro niño. Avise a la escuela que está siendo intimidado y trabaje con la escuela para encontrar una solución.

Si su hijo intimida a otros o ve que un niño está siendo intimidado, déjele saber que esto nunca es bueno. Ayude a su hijo a apoyar y a ser amable con el niño que está siendo intimidado.

LA GUIA DE COMO...CUANDO...DONDE DE LAS DESPENSAS DE COMIDA EN QUEENS

Si usted va a una despensa que queda lejos de su domicilio, llame antes de ir. Algunas despensas solamente dan comida a personas que viven en el vecindario donde están situadas. Siempre resulta ser una buena idea llevar identificación con su dirección (tal como una cuenta de teléfono que contiene su nombre) y un comprobante del tamaño de su familia (si usted va a recoger comida para toda su familia).

Allen amE. Cathedral

110-31 Merrick Blvd. Jamaica
(718) 206-4600
Martes y Jueves, 11 am-1 pm.

Bethany Baptist Church of Jamaica

110-47 157th St., Jamaica
(718) 659-6099
Martes, 10am-12 mediodía.

Bethel of America Food Pantry

26-02 4th St., Astoria
(718) 204-2813
Sábado 11 a 12 mediodía.
Prefieren identificación.

Bethel Gospel Tabernacle Church

110-25 Guy R. Brewer Blvd. Jamaica
(718) 291-2676
Miércoles, 9 am-12 mediodía.
Traiga identificación con foto.

Bethesda Mission Baptist Church

179-09 Jamaica Ave., Jamaica
(718) 297-5908
Miércoles, 8:30 - 10:30 am.

Calvary Baptist Church

111-10 Guy R. Brewer Blvd., Jamaica
(718) 297-2301
Miércoles 10 am - 12 mediodía; Jueves 11 am - 1:30 pm
Traiga identificación para todos los miembros de su familia.

Center of Hope International – Bread of Life Food Pantry.

38-49 12th St., L.I.C.
(718) 784 4673.
Martes, miércoles y jueves. 12 mediodía a 2:30 pm.

Church of Christ the King

145-39 Farmers Blvd. Springfield Gardens
(718) 528-6010
Martes, 2 - 3 pm
Debe vivir en la comunidad; traiga identificación.

Claddagh Inn

316 Beach 73rd St., Rockaway Beach
(718) 945-2897
Martes, y jueves 9 - 10 am
Traiga identificación para todos los miembros de su familia.
Aceptan donaciones

Community Bible Evangelical Free Church

102-16 89th Avenue, Ozone Park
(718) 849-0311
Sábado, 9:00 - 10 am

Elmcour Youth and Adult Activities

107-20 Northern Blvd., Corona
(718) 651-0096
Miércoles, 9 am busque su ticket;
12 mediodía entregan comida
Traiga identificación para todos los miembros de su familia.

First Church of God in Christ

187-10 Baisley Blvd., St. Albans
(718) 712-4831
Viernes, 12 mediodía - 3 pm.
Traiga identificación con su dirección.

First Presbyterian Church of Jamaica Ave.

89-60 164th St.
(718) 526-4775
Sábado 10 am a 12 mediodía.
Traiga identificación para todos los miembros de su familia.

Goodwill Feeding Program

4-21 27th Avenue Apt. 4N. Astoria.
(718) 721-0825
Sábado a las 2 pm hasta que terminen.

Hollis Ave. Congregational Church

211-04 Hollis Ave., Queens Village
(718) 468-1498
Martes, 12 mediodía - 2 pm.
Traiga identificación.

Hour Children Food Pantry

36-49 11th Street.
(718) 482 8226.
Lunes 2 a 6 pm. Jueves 4 a 7 pm.
Traiga Identificación y prueba de dirección.

Leviticus Church

114-12 Van Wyck Expressway
(718) 322-1095
Miércoles, 12 mediodía - 2 pm;
Sábado 12 mediodía -1 pm.
Traiga identificación

Macedonia AME Church

37-22 Union St., Flushing
(718) 353-5870
Miércoles, 3 - 5 pm.

Mt. Calvary Church of God in Christ

194-59 Murdock Ave., St. Albans
Sábado, 9 - 10 am.
No necesita referencia.

Mt. Olivet Gospel Church

33-27 9th St., Corona
(718) 478-0780
Miércoles 5:00 - 6:30 pm.
Traiga identificación.

Our Lady of Grace Ministry of Care & Service

158-10 115th St., Howard Beach
(718) 845-6635
Lunes y Jueves, 10 am - 1 pm.

Peoples United Methodist Church.

14-54 31st Road, Astoria.
(718) 729-6013
Llame para el horario y las fechas.

St. Margaret Mary Church.

9-18 27th Avenue Astoria.
(718) 721-9020
Para las familias los días martes y miércoles 11 am hasta que terminen. Para los ancianos, jueves 11 am hasta que terminen.

St. Nicholas of Tolentine Church

150-75 Goethals Ave., Jamaica
(718) 969-3226
Lunes a Viernes, 9 am - 12 mediodía, con referencia.
Jueves 9 a 12 mediodía sin referencia.

St. Rafael R.C. Church.

35-20 Greenpoint Avenue, 4C
(718) 729-8957
Jueves 10:30 am a 12 mediodía.
Traiga identificación.

Salvation Army/Astoria Corps

45-18 Broadway, LIC/Astoria
(718) 721-9046
Miércoles 9:30 am - 1:30 pm.
Traiga identificación con foto.

Salvation Army/Queens Temple

86-07 35th Ave., Jackson Heights
(718) 335-3693
Miércoles 9 - 11:30 am.
Traiga identificación.

Salvation Army/Jamaica Citadel

90-23 161st St., Jamaica
(718) 297-4860
Jueves; 10 - 11 am.
Traiga identificación con foto.

Salvation Army/Ridgewood Citadel

69-23 Cyprus Hill St., Ridgewood
(718) 497-4356
Lunes, Miércoles y Viernes 9 am - 3 pm.
Traiga identificación con foto.

Solid Rock SDA Church

52-05 Rockaway Beach Blvd, Far Rockaway
(718) 474-9306
Martes, 10 - 11:00 am.

Tabernacle of Prayer

90-07 Merrick Blvd, Jamaica
(718) 657-4210
Viernes 10 am-12 mediodía.
Traiga Identificación.