

# ABRIL 2020

*Via Rápida - Programa de Primer Año Boletín Mensual*

¿TE PREGUNTAS  
CÓMO PASAR TU  
TIEMPO EN CASA  
DURANTE ESTE  
TIEMPO?

*¡La siguiente página  
te da grandes ideas!*



## MENSAJE IMPORTANTE DE GCCCD

Las clases y el apoyo estudiantil en los colegios de Grossmont y Cuyamaca continuarán realizándose de forma remota hasta el final del semestre de primavera el 1 de junio. Los campus de Grossmont y Cuyamaca también están cerrados para todos los estudiantes y el público hasta el 1 de junio.

Todas las actividades de instrucción y las horas de oficina, incluidos los cursos de laboratorio, y los servicios de apoyo se realizarán en alguna forma de entrega remota. La facultad se comunicará directamente con sus estudiantes con respecto a los próximos pasos. La información del estudiante sobre retiros y bajas tardías está disponible.

El gobernador Newsom ordenó que todos los californianos se queden en casa a partir de la medianoche del 19 de marzo. Para cumplir con esa orden, todos los empleados del Distrito deberán trabajar desde su casa a partir del viernes 20 de marzo.

Todos los eventos estudiantiles hasta el 1 de junio se cancelan, y los juegos de atletismo intercolegiales se cancelan indefinidamente.

¡EL EQUIPO DE VIA RAPIDA ESTÁ AQUÍ PARA TI! ENVÍENOS UN MENSAJE A TRAVÉS DE REMIND O ENVÍENOS UN CORREO ELECTRÓNICO: [GROSSMONT.VIARAPIDA@GCCCD.EDU](mailto:GROSSMONT.VIARAPIDA@GCCCD.EDU)

# 19 COSAS QUE HACER MIENTRAS ESTÁ ATRAPADO DENTRO DEBIDO A COVID-19

1. Cocinar: Es el mejor momento para probar nuevas recetas.
2. Camine o Corra: Esta es una excelente manera de salir de su casa para tomar un poco de aire fresco, solo recuerde estar a 6 pies de distancia de los demás y no caminar / correr en grupos.
3. Entrenamientos en el Hogar: No se necesita equipo para desafiar su cuerpo.
4. Colorear - Escucha tu musica favorita y disfruta de los relajantes beneficios de colorear.
5. Dibuje: Deje que su creatividad se vuelva loca y dibuje todo lo que se le ocurra.
6. Hornear: Encienda el horno y hornee sus productos favoritos o pruebe otros nuevos.
7. Yoga - Este es el mejor momento para practicar yoga. Las sesiones de yoga guiadas se pueden encontrar gratis en YouTube.
8. Medite: Respira profundamente y relájate.
9. Llama a Alguien: Simplemente levanta tu teléfono, desplácese por sus contactos y llama a la persona con la que aterriza tu dedo. Te sorprenderá cuánto disfrutas hablando por teléfono.
10. Leer: ¡Las opciones son infinitas! Cualesquiera que sean tus intereses, hay un libro para ti. Si no te gusta leer, prueba audiolibros.
11. Organízate: Limpia tu espacio vital limpiando todo lo que no necesites.
12. Noche de Juegos: Invita a tu familia a jugar tus juegos favoritos. Juegos como Uno, Monopoly, Sorry ... etc. Y si no tienes juegos de mesa, ¡Inventalos! Internet es una gran herramienta para encontrar nuevos juegos.
13. Diario - ¡Toma un bolígrafo y un cuaderno y escribe!
14. Póngase al día con tus programas favoritos: Si bien le recomendamos que no pase todo el día frente a la pantalla, permítase ver un episodio al día de su programa favorito.
15. Noche de Película: Agarra las palomitas de maíz, reúne a tus seres queridos y piérdete en la historia.
16. Rompecabezas - ¿Recuerdas cuando amabas los rompecabezas cuando eras niño? Piense en estos tiempos y diviértete con un rompecabezas.
17. Tutoriales de YouTube: Si alguna vez quisiste aprender algo, ahora es el momento. Ya sea que estés interesado en el maquillaje, tocar un instrumento, crear un mueble, ¡YouTube será tu guía!
18. Salidas Virtuales: ¿Extrañas a tus amigos? Utiliza una plataforma virtual como Skype o Zoom para relajarte con tus amigos como si estuvieras cara a cara.
19. Tome Siestas: Si te sientes cansado de todo su trabajo escolar, en lugar de buscar otra taza de café, tome una siesta poderosa y siéntase renovado.

# ESTUDIANTE DEL MES



NICOLAS DE LA ROSA

Nicolas está muy involucrado en el campus ya que es parte del club Dreamers y Circle K International, así como FYE. Es estudiante de informática y sistemas de información y aspira a transferirse a la Universidad de Stanford. Por diversión, a Nicolas le gusta hacer ejercicio, jugar videojuegos y ver deportes.

Nicolas ha estado muy al tanto de las cosas para comenzar el semestre y ha equilibrado su participación en el club con una carga completa de clases con gracia. Siempre está en contacto con su mentor y le hace las preguntas correctas para asegurarse de que tenga éxito en todo lo que se proponga.

¡Siguen con el tremendo trabajo Nicolas, el equipo de Via Rapida está muy orgulloso de ti!

PARA VER LOS RECURSOS PARA  
ESTUDIANTES DE COVID-19, HAGA CLIC

**¡AQUÍ!**



2-1-1 San Diego es una línea telefónica gratuita y confidencial que está disponible las 24 horas del día en más de 200 idiomas. También contamos con una base de datos que incluye más de 6,000 servicios disponibles a través del internet.



Marque 2-1-1



Chat en vivo



Buscar



Inscripción

## Nosotros le asistiremos :

Somos una organización sin fines de lucro, local y de confianza. Ofrecemos conexiones a más de 6,000 servicios comunitarios, de salud, servicios de desastres y mucho más.

COORDINACIÓN Y ASISTENCIA

INFORMACIÓN Y ASISTENCIA

INFORMACIÓN Y REFERENCIAS

### Salud y bienestar:

Nuestro programa de navegación de salud ofrece ayuda comprehensiva, conexiones amplias a servicios de evaluación y educación para la salud. Proporciona planificación y seguimiento de caso, con el fin de coordinar atención de salud continúa.

### Servicios a militares y veteranos:

Nuestra línea, Courage to Call es administrada por miembros de la comunidad militar que ofrece apoyo, información, referencias, y coordinación, al igual que atención continua para miembros militares, veteranos, y sus familias.

### Centro de inscripción:

Ofrecemos ayuda con la inscripción para los programas de CalFresh, CARE, Covered California, Medi-Cal, y con la recertificación de Medi-Cal.

### Asistencia para comida:

Más 400,000 de los residentes del Condado de San Diego padecen hambre. 2-1-1 conecta a personas a programas de ayuda con comida. Por ejemplo, al programa del condado conocido como CalFresh, a bancos de comida, a servicios de alimentos de emergencia, WIC, y muchos otros más.

### Asistencia para utilidades y vivienda:

2-1-1 ayuda a identificar información y recursos en lo siguiente: asistencia con utilidades, asistencia financiera, localización de albergues, opciones de vivienda económica, mediación entre inquilinos y propietarios y incluyendo la equidad de vivienda.

### Recursos de recuperación:

En tiempos de desastres, 2-1-1 ofrece información y referencias a personas para facilitar la preparación y recuperación durante una crisis.

### Datos comunitarios:

Nuestra base de datos robustos ofrece información, dirección, y tendencia vital para la planificación proactiva de la comunidad.

211SanDiego.org



211sandiego



@211SD