

# CITY HEIGHTS PREP

————— CHARTER SCHOOL —————

Dear Parent/Guardian:

Out of an abundance of caution, and in consultation with local public health, San Diego Unified School District as ordered all schools to close in order to curb the potential transmission of the coronavirus (COVID-19). Schools will be closed through April 6, 2020 and children should stay home.

We understand this action may pose added hardship for some of our families.

## Food Resources

Home Start Family Self-Sufficiency (FSS) www.home-start.org	4305 University Ave. San Diego, CA 92105 Emergency food and shelter, other services.	(619) 229-3660
American Red Cross (WIC program)	292 Euclid Ave Suite 225 San Diego, CA 92114	(800) 500-6411
Crisis House Emergency Services www.crisishouse.org	1034 N Magnolia St. El Cajon, CA 92020 Serves undocumented individuals and families in need of emergency food and baby supplies.	(619) 444-1194
Mama's Kitchen www.mamaskitchen.org	3960 Home Ave. San Diego, CA 92105 Free meal delivery/pantry for San Diego residents who are diagnosed with HIV/AIDS or cancer (any age).	(619) 233-6262

## Medical Clinics/ Health Centers & Resources

La Maestra Community Health Center www.lamaestra.org La Maestra Community Health Center www.lamaestra.org	4060 Fairmount Ave. San Diego, CA 92105 Primary care, dental, specialty, and behavioral providers. Many locations throughout central San Diego including eye clinic, dental clinic, and women's clinic.	(877) 338-5632
Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Questioning (LGBTQ) Community Center www.thecentersd.org	3909 Centre St. San Diego, CA 92103 HIV testing and other services	(619) 692-2077 x 101
San Diego Family Care – Mid City Community Clinic	Adult Clinic – 4290 Polk Ave. San Diego, CA 92105 Pediatric Clinic – 4305 University Ave. Suite 150	(619) 563-0250 (619) 280-2058

# CITY HEIGHTS PREP

CHARTER SCHOOL

	San Diego, CA 92105	
Family Health Centers of San Diego www.fhcsd.org	Locations include: Beach Area, Chase Avenue, Chula Vista, City Heights, Community Circle East, Diamond Neighborhoods, Downtown, Grossmont Spring Valley, Lemon Grove, Logan Heights, North Park and Sherman Heights. Programs include: Black Infant Health Program, Healthy Development Services, HIV Services, Logan Heights Family Counseling Center, and Teen Health Center.	(619) 515-2333 or (619) 515-2300

## Mental Health/Counseling Services

Center for Community Counseling (SDSU)	4283 El Cajon Blvd. #215 San Diego, CA 92105 Services in English & Spanish; sliding scale (\$5-\$50).	(619) 594-4918 ext 2
Community Assessment Team (CAT)- Social Advocates for Youth (SAY) www.saysandiego.org	Mid-City Family Resource Center 4275 El Cajon Blvd. San Diego, CA 92105 Counseling and case management for youth ages 8-18 and their families. Includes specific services for at risk youth.	(619) 582-9056 or (619) 283-9624
Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Questioning (LGBTQ) Community Center www.thecentersd.org	3909 Centre St. San Diego, CA 92103	(619) 692-2077
Family Health Centers www.fhcsd.org	5454 El Cajon Blvd, San Diego, CA 92115	<a href="tel:6195152400">(619) 515-2400</a>
The Union of Pan Asian Communities (UPAC) www.upacsd.com	5348 University Ave. #101 San Diego, CA 92105 For adults and youth with Asian backgrounds and cultural and/or language barriers.	<a href="tel:6192292999">(619) 229-2999</a> <a href="tel:6192326454">(619) 232-6454</a> Youth Services
African Alliance Assistance www.alliance-for-africa.org	5952 El Cajon Blvd. San Diego, CA 92115 Immigration, housing, employment, and interpretation services.	<a href="tel:6192869052">(619)-286-9052</a>

# CITY HEIGHTS PREP

————— CHARTER SCHOOL —————

National Alliance on Mental Illness (NAMI) San Diego www.namisaniego.org	4480 30th St. San Diego, CA 92116 Free classes and support groups.	(619) 584-5563 Family and Peer Support Helpline (619) 543-1434 or (800) 523-5933
Para Las Familias Center- Episcopal Community Services www.ecscalifornia.org	4305 University Ave. #400 San Diego, CA 92105 Mental health services for ages 18 months to 6 years; medi-cal & uninsured.	(619) 228-2800
Project Enable www.neighborhoodhouse.org	286 Euclid Ave. Suite 102 San Diego, CA 92114 Individual and group counseling; ages 18 & older.	(619) 263-6155 ext. 113
YMCA www.ymca.org	4080 Centre St. San Diego, CA 92103 Serves uninsured, but need social security number ages 5-18	(619) 543-9850
Somali Family Services www.somalifamilyservice.org	6035 University Ave. San Diego, CA 92115	(619) 265-5821

While your student(s) remains home, we encourage you to continue practicing good hygiene, which includes:

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.
- Avoid close contact with people who are sick.
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.
- Get vaccinated for the flu if you have not already

*If you feel for any reason your child may have or has been exposed to the novel coronavirus, please contact your doctor immediately. Virus symptoms can range from mild to severe and could include fever, cough, and shortness of breath. Symptoms may appear in a few as two days or as long as 14 days after exposure.*

*City Heights Preparatory Charter School is in the process of determining what options we have for our students to continue learning while the school is closed.*

*City Heights Prep understands the impact that this short-notice may have; however, we want to continue to encourage student learning at home. Therefore, we recommend students to read the books provided, journal on a daily basis, and continue to practice math skills using the math worksheets provided. We are working closely with the District to ensure that student and community health remains a priority, and with our school staff to ensure that distance learning is both effective and efficient.*

# CITY HEIGHTS PREP

CHARTER SCHOOL

We will remain in close contact with the San Diego County Office of Education and local public health officials throughout the duration of this closure and will provide updates to families as appropriate.

We encourage you to stay informed of the situation by regularly checking updates from [San Diego County Public Health Services](#) and the [Centers for Disease Control \(CDC\)](#).

We understand this is a time of uncertainty and concern. We will work through this together to keep our students, families, and staff safe.

If you have questions about our school, please contact Dr. Vargas at [evargas@cityheightsprep.org](mailto:evargas@cityheightsprep.org), Mrs. Mohammed at [mmohammed@cityheightsprep.org](mailto:mmohammed@cityheightsprep.org), or Ms. Graceffa at [agraceffa@cityheightsprep.org](mailto:agraceffa@cityheightsprep.org). Thank you for your cooperation and support.

Sincerely,

Dr. Elias Vargas

# CITY HEIGHTS PREP

————— CHARTER SCHOOL —————

Estimado Padre/Tutor:

Como medida de mayor precaución, y consultando con los oficiales de salud pública, el distrito de San Diego ha dado la orden de cerrar todas las escuelas para contener la posible transmisión del coronavirus (COVID-19). Las escuelas se cierran hasta el 6 de abril del 2020 y todos los niños deben permanecer en casa.

Comprendemos que esta medida puede provocar dificultades adicionales para algunas de nuestras familias.

### Recursos alimenticios

Inicio Inicio Autosuficiencia familiar (FSS) www.home-start.org	4305 University Ave. San Diego, CA 92105 Comida y refugio de emergencia, y otros servicios.	(619) 229-3660
Cruz Roja Americana (WIC program)	292 Euclid Ave Suite 225 San Diego, CA 92114	(800) 500-6411
Servicios de emergencia de Crisis House www.crisishouse.org	1034 N Magnolia St. El Cajon, CA 92020 Serves undocumented individuals and families in need of emergency food and baby supplies.	(619) 444-1194
La cocina de mamá www.mamaskitchen.org	3960 Home Ave. San Diego, CA 92105  Entrega de comida gratis / despensa para San Diego residentes diagnosticados con VIH / SIDA o cáncer (cualquier edad).	(619) 233-6262

### Clínicas Médicas / Centros de Salud y Recursos

Centro de salud comunitario La Maestra www.lamaestra.org Centro de salud comunitario La Maestra www.lamaestra.org	4060 Fairmount Ave. San Diego, CA 92105 Atención primaria, dental, especialidad y conductual proveedores. Muchos lugares en todo el centro San Diego incluyendo clínica oftalmológica, clínica dental y clínica de mujeres.	(877) 338-5632
Lesbiana, gay, bisexual, transgénero,	3909 Centre St. San Diego, CA 92103	(619) 692-2077 x 101

# CITY HEIGHTS PREP

———— CHARTER SCHOOL ————

Comunidad de preguntas (LGBTQ) Centrarwww.thecentersd.org	Pruebas de VIH y otros servicios.	
San Diego Family Care - Mid City Clínica comunitaria	Clínica de adultos – 4290 Polk Ave. San Diego, CA 92105  Clínica pediátrica – 4305 University Ave. Suite 150 San Diego, CA 92105	(619) 563-0250 (619) 280-2058
Centros de salud familiar de San Diego www.fhcsd.org	Las ubicaciones incluyen: Área de playa, Chase Avenue, Chula Vista, City Heights, Círculo Comunitario Este, Diamond Neighborhoods, Downtown, Grossmont Spring Valley, Lemon Grove, Logan Heights, North Park y Sherman Heights.  Los programas incluyen: Salud infantil negra Programa, Servicios de Desarrollo Saludable, VIH Servicios, consejería familiar Logan Heights Centro y Centro de Salud para Adolescentes.	(619) 515-2333 or (619) 515-2300

## Servicios de consejería / salud mental

Centro de Consejería Comunitaria (SDSU)	4283 El Cajon Blvd. #215 San Diego, CA 92105  Servicios en inglés y español; escala móvil (\$5-\$50).	(619) 594-4918 ext 2
Equipo de evaluación comunitaria (CAT) - Defensores sociales para la juventud (SAY) www.saysandiego.org	Centro de recursos familiares de Mid-City 4275 El Cajon Blvd. San Diego, CA 92105 Asesoramiento y gestión de casos para jóvenes. edades 8-18 y sus familias. Incluye específico servicios para jóvenes en riesgo.	(619) 582-9056 or (619) 283-9624

# CITY HEIGHTS PREP

————— CHARTER SCHOOL —————

Lesbiana, gay, bisexual, transgénero, Comunidad de preguntas (LGBTQ) Centrar <a href="http://www.thecentersd.org">www.thecentersd.org</a>	3909 Centre St. San Diego, CA 92103	(619) 692-2077
Centros de salud familiar <a href="http://www.fhcsd.org">www.fhcsd.org</a>	5454 El Cajon Blvd, San Diego, CA 92115	<a href="tel:6195152400">(619) 515-2400</a>
La Unión de Comunidades Pan Asiáticas (UPAC) <a href="http://www.upacsd.com">www.upacsd.com</a>	5348 University Ave. #101 San Diego, CA 92105  Para adultos y jóvenes con antecedentes asiáticos. y barreras culturales y / o lingüísticas.	<a href="tel:6192292999">(619) 229-2999</a> <a href="tel:6192326454">(619) 232-6454 Youth Services</a>
Asistencia de la Alianza Africanawww.alliance-for-africa.org	5952 El Cajon Blvd. San Diego, CA 92115 Inmigración, vivienda, empleo y Servicios de interpretación.	<a href="tel:6192869052">(619)-286-9052</a>
Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) San Diego <a href="http://www.namisaniego.org">www.namisaniego.org</a>	4480 30th St. San Diego, CA 92116  Clases gratuitas y grupos de apoyo.	<a href="tel:6195845563">(619) 584-5563 Family and Peer Support Helpline</a> <a href="tel:6195431434">(619) 543-1434 or</a> <a href="tel:8005235933">(800) 523-5933</a>
Para Las Familias Center-Episcopal Servicios comunitarios <a href="http://www.ecscalifornia.org">www.ecscalifornia.org</a>	4305 University Ave. #400 San Diego, CA 92105 Servicios de salud mental para personas de 18 meses a 6 años. años; médico y sin seguro.	<a href="tel:6192282800">(619) 228-2800</a>
Proyecto habilitado <a href="http://www.neighborhoodhouse.org">www.neighborhoodhouse.org</a>	286 Euclid Ave. Suite 102 San Diego, CA 92114 Asesoramiento individual y grupal; 18 años y mayor.	<a href="tel:6192636155">(619) 263-6155 ext. 113</a>
YMCA <a href="http://www.ymca.org">www.ymca.org</a>	4080 Centre St. San Diego, CA 92103 Sirve sin seguro, pero necesita seguridad social número de edades 5-18	<a href="tel:6195439850">(619) 543-9850</a>
Servicios familiares somalíes <a href="http://www.somalifamilyservice.org">www.somalifamilyservice.org</a>	6035 University Ave. San Diego, CA 92115	<a href="tel:6192655821">(619) 265-5821</a>

# CITY HEIGHTS PREP

CHARTER SCHOOL

Mientras que su(s) estudiante(s) permanece(n) en casa, los alentamos a que sigan teniendo buenos hábitos de higiene, incluyendo:

- Lavarse las manos con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos. Si no hay jabón disponible, usar un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, nariz, y boca con las manos sucias sin lavar.
- Evitar contacto cercano con personas enfermas.
- Cubrir su nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y tirar el pañuelo a la basura.
- Lavar y desinfectar los objetos y superficies de contacto frecuente.
- Vacunarse contra la influenza si aún no lo ha hecho.

Si usted cree que por cualquier razón su hijo(a) ha sido o pudo haber sido expuesto(a) al coronavirus, favor de ponerse en contacto inmediatamente con su médico. Los síntomas del virus pueden ser desde muy leves hasta severos e incluyen fiebre, tos, y dificultad al respirar. Pueden aparecer a los dos días o hasta 14 días después de haber sido expuesto al virus.

City Heights Prep está en proceso de determinar cuáles son nuestras opciones para que los estudiantes sigan aprendiendo durante el tiempo que la escuela está cerrada.

*City Heights Prep comprende el impacto que puede tener este aviso corto; sin embargo, queremos continuar alentando el aprendizaje de los estudiantes en el hogar. Por lo tanto, recomendamos a los estudiantes que lean los libros provistos, el diario a diario y continúen practicando habilidades matemáticas usando las hojas de trabajo de matemáticas proporcionadas. Estamos trabajando estrechamente con el Distrito para garantizar que la salud de los estudiantes y la comunidad siga siendo una prioridad, y con nuestro personal escolar para garantizar que el aprendizaje a distancia sea efectivo y eficiente.*

Nos mantendremos en contacto cercano con la Oficina de Educación del Condado de San Diego y los oficiales locales de salud pública durante el transcurso de este cierre de escuelas y mandaremos información actualizada a las familias conforme sea apropiado.

Lo alentamos a que se mantenga informado sobre esta situación, revisando de manera regular las actualizaciones expedidas por [Los Servicios de Salud Pública del Condado de San Diego](#) y los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#).

Comprendemos que este es un momento de incertidumbre y preocupación. Trabajaremos juntos para superar esto y mantener seguros a nuestros estudiantes, familias, y personal.

Si tiene preguntas sobre nuestra escuela, comuníquese con el Dr. Vargas en [evargas@cityheightsprep.org](mailto:evargas@cityheightsprep.org), la Sra. Mohammed en [mmohammed@cityheightsprep.org](mailto:mmohammed@cityheightsprep.org) o la Sra. Graceffa en [agraceffa@cityheightsprep.org](mailto:agraceffa@cityheightsprep.org). Gracias por su cooperación y apoyo.

Atentamente,

Dr. Elias Vargas