

Estimadas familias de Camden Prep,

Desde el viernes por la mañana, mientras redactamos este mensaje, seguimos esperando el resultado final de las elecciones y, al igual que ustedes, deseamos conocer el camino a seguir por nuestro país. Sin embargo, parece que este año seguimos ante el reto de seguir con la incertidumbre por lo menos durante un tiempo más mientras se continúa con el conteo de los votos.

Aunque todavía hay muchas incógnitas, seguimos teniendo presente nuestra misión en Uncommon: el bienestar de nuestros estudiantes y familias y nuestra labor principal de garantizar que nuestras escuelas estén fundamentadas en el amor, la alegría, el rigor y la justicia. Brindaremos apoyo a nuestros estudiantes para que entiendan y lidien con este momento. Seguiremos cuidándonos y apoyándonos mutuamente. Y, sin importar el resultado de las elecciones, Uncommon continuará defendiendo nuestras comunidades y velando por la preparación de nuestros estudiantes para convertirse en los líderes del mañana.

Gracias por todo lo que han hecho en esta temporada electoral: emitir su propio voto a pesar de los problemas causados por la pandemia. Sobre todo, gracias por su presencia continua y su compromiso inquebrantable con nuestros estudiantes, garantizando que incluso tengan una constancia en estos tiempos de incertidumbre.

Información actualizada de la escuela

Actualización de la política de quedarse en casa, enviar a casa y autorización de los estudiantes para volver a la escuela:

Hemos actualizado nuestra política para todos los estudiantes de Uncommon Schools que estén expuestos a la COVID-19, que presenten síntomas de este virus en casa antes y durante de la jornada escolar, o que desarrollen casos sospechosos o confirmados de COVID-19. Esta política incluye la definición actualizada de contacto cercano de los CDC al 22 de octubre de 2020.

Síntomas de COVID- 19: Los siguientes síntomas están actualmente relacionados con COVID-19 y podrían cambiar en cualquier momento. Consulte [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener información más actualizada.

- Temperatura de 100,4 grados Fahrenheit o más alta cuando se toma por vía oral;
- Escalofríos
- Nueva pérdida del gusto u olfato
- Dificultad para respirar.
- Tos
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal.
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Política:

Escenario	¿Es necesario quedarme en casa?	¿Por cuánto tiempo debo quedarme en casa?	¿A quién debo informarle?	¿Quién confirma cuándo puedo volver a la escuela/trabajo?
Contacto cercano / Exposición	Sí	14 días desde el momento de la exposición <i>Si se desarrollan síntomas durante la cuarentena, véase los "Síntomas"</i>	El tutor debe llamar a la escuela para informar de la exposición y contactarse con el proveedor de servicios médicos	Director de Operaciones

		<i>descritos anteriormente</i>		
Presenta al menos 1 síntoma comúnmente relacionado con COVID19	Sí	<p>Opción 1: Cumplir con 3 requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 días desde la aparición de los síntomas; - 24 horas sin fiebre y sin uso de medicamentos reductores de fiebre; - <i>Otros síntomas de COVID-19 están disminuyendo (La pérdida del gusto y el olfato puede persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario retrasar el final del aislamiento)</i> <p>Opción 2: Cumplir con 3 requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se recibe una prueba de COVID-19 negativa, y se entrega al Director de Operaciones; - 24 horas sin fiebre; - <i>Otros síntomas de COVID-19 están disminuyendo (La pérdida del gusto y el olfato puede persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario retrasar el final del aislamiento)</i> 	El tutor debe llamar a la escuela para informar acerca de los síntomas y contactarse con el proveedor de servicios médicos	Director de Operaciones
Diagnóstico positivo	Sí	<p>Cumplir con 3 requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 días desde la aparición de los síntomas; - 24 horas sin fiebre y sin uso de medicamentos reductores de fiebre; - <i>Otros síntomas de COVID-19 están disminuyendo (La pérdida del gusto y el olfato puede persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario retrasar el final del aislamiento)</i> <p><i>Si no se cumplen los tres criterios, un estudiante o empleado debe quedarse en casa hasta que se cumplan dichos criterios.</i></p>	El tutor debe llamar a la escuela para informar el caso y contactarse con el proveedor de servicios médicos.	Director de Operaciones
Viaje	Sí	<p>Seguir las directrices del estado</p> <p><i>Si se desarrollan síntomas durante la</i></p>		Director de Operaciones

cuarentena, véase los "Síntomas" descritos anteriormente

Recursos

Rincón del bienestar: ¡Noviembre es el Mes del Bienestar Físico en Uncommon!

Bienestar físico se refiere a la utilización que hacemos del ejercicio, la alimentación sana y el sueño para desarrollar nuestras mentes y cuerpos y lograr una salud y un funcionamiento óptimos. A medida que nos hacemos más conscientes de nuestro bienestar físico, estamos aprendiendo a escuchar a nuestros cuerpos. El bienestar físico es importante porque fomenta los principios de buena salud y el conocimiento, que influyen en los patrones de comportamiento que conducen a un estilo de vida saludable. Además, promueve hábitos de salud positivos que pueden ayudar a disminuir nuestro estrés, reducir el riesgo de enfermedad y aumentar nuestra energía.

A continuación, encontrará recursos para que usted y su familia se encuentren físicamente bien saludables

- El desafío del bienestar en noviembre
- [Actívese en casa](#), [Iniciativa Podemos](#), [Entrenamientos activos](#)

Physical Wellness Bingo

No candy for a day	Healthy dinner	20 sit ups	20 squats
2 servings of vegetables	30 mins cardio	30 mins walk	8 cups of water a day
10 push ups	8 hours of sleep	Healthy lunch	Healthy breakfast
20 jumping jacks	No soda/juice for a day	15 toe touches	30 arm circles

5 ASPECTS OF PHYSICAL & MENTAL WELLNESS YOU NEED TO KNOW ABOUT

- 1.** Sleep: 8 hours of sleep. Make sure that you wake up and sleep at the same time every day.
- 2.** What to eat: Include nutrient-rich foods such as fruits, vegetables, lean meats, and whole grains.
- 3.** Physical activity: Workout for a minimum of 30-minutes every day. Playing outdoor sports also have similar benefits.
- 4.** Hygiene: Shower every day. Brush your teeth twice a day. Always wash your hands before eating and carry a sanitizer if possible.
- 5.** Relaxation: Have a proper schedule to relax. Meditation and short 20-minute naps are the most recommended relaxation techniques.

Sitios de prueba de COVID-19:

Se invita a todas las familias de Camden a hacerse la prueba de COVID-19 aunque no tengan ningún síntoma. Haga clic en este [enlace](#) para encontrar información sobre el sitio de pruebas. Consulte a continuación las oportunidades de prueba locales proporcionadas por CAMcare Health Corporation de 1:00PM a 4:00PM. Para programar una cita con CAMcare, llame al (856) 583-2400.

[De lunes a jueves](#)

Gateway Health Center
817 Federal Street
Camden, NJ 08102

Solo martes

CAMcare East
2610 Federal Street

Cathedral Kitchen en colaboración con el Proyecto Esperanza ofrece pruebas de COVID en Camden--No se necesitan derivaciones.

- Jueves, de 2 a 4 p.m., en el estacionamiento de Cathedral Kitchen, en el 1514 Federal Street, Camden, NJ.

Asistencia alimentaria familiar:

- Si usted o alguien que usted conoce necesita alimentos, revise los sitios web del [Food Bank of South Jersey](#) o [Touch New Jersey](#) para encontrar distribuciones de alimentos en su área. A continuación se enumeran los próximos eventos y puede encontrar información adicional [aquí](#):
- El Centro de Distribución de Alimentos Vecinal de SSJ: Cada tercer miércoles de 2:30 a 6:30 PM en el nivel inferior de la Iglesia Christus ubicada en 26th Street y Hayes Street, Camden, NJ 08105
- Unidad Puertorriqueña para el Progreso (PRUP) y Cathedral Kitchen Drive-up: Todos los miércoles de 1 a 3 p.m. en el 818 S. Broadway Camden NJ, 08103
- Distribución gratuita de alimentos en el centro de Camden: Continuamos con nuestra misión de ayudar a las familias de Camden durante esta pandemia. Informen a las familias que se continuará con la distribución de alimentos hasta el día de Acción de Gracias, los jueves de 11:30 a.m. a 3 p.m., en 1840 Broadway Ave, Camden, NJ, 08104. Llame al (856) 966-7011 para mayor información.
- Mercado móvil virtua: Retomaremos un modelo de venta al por menor, con el siguiente horario que permita mantener la distancia social en Camden:
 - Martes, de 12 p.m. a 1:30 p.m. - Roosevelt Plaza Park, 520 Market Street, Camden
 - Miércoles, Camden 2:30 p.m. a 4 p.m., Virtua Camden- Centro de Salud y Bienestar- Departamento de Emergencias. Estacionamiento (Entrada por Mt. Ephraim Avenue), 1000 Atlantic Avenue, Camden Si tiene preguntas, no dude en contactarnos por correo electrónico a VirtuaMFM@virtua.org
- Provisión de comidas y productos organizada por Cathedral Kitchen, ubicada en 1514 Federal Street, Camden 856 964.6771 - ¡No se necesita trámite!
 - Lunes, 2:30-5pm: Cuidado personal - elección de los artículos de aseo necesarios
 - Miércoles, 3:15-5pm: Puesto de mercado de comestibles disponible y la Biblioteca Pop Up - libros gratuitos
 - Miércoles, 3:15-5pm y sábado, 12:00 -1:00pm: Servimos comidas calientes "para llevar" en la puerta, además de bolsas de comida para llevar y botellas de agua.
- In Collaboration presenta Everybody Eats (Todos comen): Edición del día de Acción de Gracias en Camden, 26 de noviembre de 10am-1pm. Este evento se llevará a cabo en el Camden Arts Yard - 317 Market Street, Camden, NJ 08102. ¡Habrà comida gratis y artículos de primera necesidad!



Recursos para la comunidad:

- El Banco de Alimentos de South Jersey le invita a una clase interactiva GRATUITA de Nutrición y Cocina en línea ¡Quedan pocos cupos! INSCRÍBASE HOY solo con su dirección de correo electrónico o número de teléfono celular abajo y ***Reciba una Herramienta de Cocina GRATIS por su asistencia*** [¡INSCRÍBASE AQUÍ!](#)
- El Centro de Éxito Familiar del Vecindario Promise ofrece ahora clases de Inglés como Segunda Lengua (ESL) en colaboración con la Escuela de Medicina Cooper. Si usted, o alguien que usted conoce, está interesado en recibir clases de ESL GRATUITAS, póngase en contacto con nosotros. Llame para inscribirse al: 856-964-8096. Para mayor información haga clic [aquí](#), [lea en Español](#).
- The Heart of Camden Inc. ofrece suministros de limpieza y productos personales GRATUITOS para toda la familia todos los jueves de 11:30 am a 2:30 pm en 1840 Broadway Ave, Camden, NJ, 08104. Llame al (856) 966-1212 para mayor información.



- La FCHS del Condado de Camden, la Extensión Cooperativa de Rutgers, está organizando una serie en Facebook LIVE cada viernes a las 2pm para una demostración de cocina con ingredientes asequibles que se encuentran en muchas bodegas. Aprenda a identificar opciones saludables en las tiendas, así como ideas para preparar comidas rápidas, bocadillos y bebidas para familias y personas de todas las edades. [Para mayor información https://fb.me/e/1a3hKcTf3](https://fb.me/e/1a3hKcTf3) o lea [este folleto](#).
- Mighty Writers Camden, ubicado en 1801 Broadway Camden, NJ 08104, está proveyendo productos de primera necesidad y libros este otoño, de lunes a jueves, de 12 p.m. a 1 p.m. Mighty Writers Camden también ofrece

talleres en línea. Si tiene preguntas: Llame al (856) 295-1048 o envíe un correo electrónico a cbuck@mightywriters.org



- Vacúnese contra la gripe: Para adaptar las recomendaciones de distanciamiento social, el programa de vacunación contra la gripe de este año, proporcionado por el Condado de Camden, se está llevando a cabo como eventos "drive-thru" (auto servicio) en múltiples lugares de todo el condado. Habrá un carril designado para los electores preinscritos. La preinscripción reducirá el tiempo de espera para recibir la vacuna contra la gripe. Haga clic en [Preinscríbese](#) y encuentre el horario [aquí](#).

Evento comunitario:

- [El Mask Melanin Market \(Mercado de la Melanina Enmascarada\)](#) tendrá lugar de 8 a.m. a 1 p.m. los domingos en Wiggins Waterfront Park, 1 Riverside Drive, Camden. Habrá camiones de comida y vendedores. Se requiere el uso de mascarillas.

Recordatorio: Programa de Asistencia con Matrícula para el Cuidado Infantil

Las solicitudes para el Programa de Asistencia con Matrícula para el Cuidado Infantil por COVID-19 siguen abiertas hasta que se agoten los fondos y la asistencia estará disponible hasta diciembre de 2020. Las familias elegibles que necesiten cuidado de sus hijos en edad escolar, debido a la apertura de escuelas a distancia, pueden solicitarlo en línea en www.childcarenj.gov/COVID19. La asistencia para la matrícula forma parte de un plan de dedicar 250 millones de dólares en fondos para brindar apoyo a las familias trabajadoras y al cuidado infantil anunciado el mes pasado por el Gobernador Murphy. Este nuevo programa proporcionará asistencia para la matrícula a las familias de Nueva Jersey con ingresos de hasta \$75,000 que necesiten cuidado de sus hijos a tiempo completo o parcial, según el horario de aprendizaje a distancia de su escuela. El departamento considerará las solicitudes hasta que se agoten los fondos. A continuación, encontrará folletos con más información y detalles sobre el programa, incluso una versión en español.



ASISTENCIA DE MATRÍCULA DE EDAD ESCOLAR POR COVID-19 PARA LAS FAMILIAS TRABAJADORAS

Ahora, las familias ya pueden solicitar ayuda para la matrícula de cuidado infantil para niño(a)s que necesitan cuidado debido a los horarios de aprendizaje a distancia, debido a la emergencia de salud pública de COVID-19.



¿CÓMO SOLICITAR?

- Visite la página, www.ChildCareNJ.gov y complete la solicitud en línea.
- Necesitará un comprobante de ingresos y un aviso o anuncio del horario escolar de aprendizaje a distancia de la escuela de su hijo(a).



¿QUIÉN ES ELEGIBLE?

- Ser residente de New Jersey con un niño de edad escolar entre los 5 a 13 años de edad.
- Sus ingresos familiares no superan los \$75.000 dólares al año.
- Su hijo asiste a una escuela con un horario de aprendizaje a distancia a medio tiempo o tiempo completo.



¿CÓMO FUNCIONA?

- La asistencia se pagará directamente al centro de cuidado de niños licenciado que usted seleccione hasta \$634 dólares al mes o un proveedor de cuidado de niños familiar registrado que usted seleccione hasta \$526 al mes, para el cuidado de tiempo completo.
- Si la asistencia no es igual a la tarifa del proveedor de cuidado de niños, el proveedor puede cobrarle la diferencia.
- Las solicitudes se considerarán hasta que se agoten los fondos para este programa.
- Este programa termina el 30 de diciembre 2020.
- Para ayuda encontrando un proveedor de cuidado de niños, visite la página www.childcarenj.gov/ProviderSearch



PARA MÁS INFORMACIÓN

Visite www.ChildCareNJ.gov.



Estado de New Jersey
Phil Murphy, Gobernador | Sheila Oliver, Vicegobernadora



Departamento de Servicios Humanos
Carole Johnson, Comisionada

¡Ayúdenos a correr la voz sobre Uncommon al animar a sus vecinos, amigos y comunidad para que se [inscriban](#) hoy mismo!

Si alguien le reenvió este correo electrónico, puede suscribirse a todos los correos electrónicos futuros [aquí](#).