

April 6, 2020

প্রিয় সম্পূর্ণ পরিষেবা কমিউনিটি স্কুল স্বাস্থ্য কেন্দ্র পরিবার:

আমরা তোমাদেরকে অনেক মনে করি! আমরা আশা করি যে আপনি এবং আপনার পরিবারকে নিয়ে ভাল আছেন আমরা আপনাকে এটি প্রেরণ করছি আপনাকে এমন সামাজিক সংস্থান দুরকালে সহায়ক হতে পারে এমন সংস্থান সরবরাহের জন্য চিঠি আমাদের নতুন রকটনগুলিতে সামঞ্জস্য করা। প্রথমত, সবার জন্য, তবে বিশেষত আমাদের বাচ্চাদের জন্য, আমরা এগুলি রূপান্তরিত একটি ছোট গল্প ভাগ করতে চাই শিশু মনোবিজ্ঞানী আনা গোমেজ:

বিনুকের গল্প

“আপনি কি জানেন সেই সাগরের কথা যারা সমুদ্রের তলদেশে বাস করেন যিনি এর বিশেষ ব্যবহার করেন কোনও মুক্তো তৈরি না হওয়া অবধি কি কিছু বিরক্ত করছে? এই কঠিন দিনগুলিতে আমরা বিনুকের মতো এবং কখন হতে পারি কিছু আমাদের বিরক্ত করছে, আমাদের অনুভূতিগুলি লক্ষ্য করুন - একাকী, দু: খিত, রাগান্বিত, হতাশ, সুখী, চিন্তিত, শিথিল, বিভ্রান্ত, মিশ্র আপ। আমাদের দেহের অনুভূতিগুলি যেভাবে অনুভব করেছে তা লক্ষ্য করুন। আমাদের অনুভূতির একটি ছবি আঁকুন, আমাদের অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলুন এবং চিন্তা। নিজের ছবি আঁকুন। আমাদের শরীর অনুভব করে নুডলের মতো



loose-িলে বা পাথরের মতো শক্ত? এটা হালকা বোধ হয় বা ভারী? আমাদের দেহের উপর আমরা এই অনুভূতিগুলি কোথায় অনুভব করি? কি অনুভূতি কি মত দেখাচ্ছে? তারা কি বলে? বিনুকের মতো, আমাদের মুক্তোর ক্ষেত্রে যা বিরক্ত করছে তা করার জন্য আমাদের বিশেষ ক্ষমতা রয়েছে। কখন আমাদের অনুভূতিগুলি অনেক বড়, খুব গরম বা খুব শীতল হয়ে যায়, আমরা সেগুলি শীতল করতে বা গরম করার জন্য কিছু করতে পারি তাদের. আমরা আমাদের অনুভূতির প্রতি সদয় এবং প্রেমময় হতে পারি। আমাদের অনুভূতি উপেক্ষা করা তাদের যেতে দেবে না দূরে। আমাদের কী আলিঙ্গন বা কথা বলার জন্য বা কারও কাছে আমাদের বলতে হবে যে জিনিসগুলি হবে need ঠিক আছে? আমরা আমাদের মন, হৃদয় এবং দেহকে শান্ত করার জন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের শক্তি ব্যবহার করতে পারি। আমরাও পারি গান, হাম, নাচ বা লাফ!

এখন কল্পনা করুন যে আমাদের একটি দীর্ঘ, বিশেষ কর্ড রয়েছে যা আমাদের হৃদয় থেকে অন্তরের দিকে যায় আমরা ভালোবাসি সমস্ত মানুষ। এই কর্ড আমাদের একসাথে যোগদান। আমরা একা নই. আমাদের সবার বিশেষত্ব আছে শক্তি এবং বিনুকের মতো, আমরা মুক্তো তৈরি করতে পারি ”

পড়ার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ! আমরা স্কুলে ফিরে এসে কী কী মুক্তো তা সন্ধানের অপেক্ষায় রয়েছে আপনার মুক্তো তৈরিতে সহায়তা করার জন্য আপনি কী তৈরি করেছেন এবং কী অনুভূতিগুলি সনাক্ত করেছেন। আমরাও শুনতে চাই আপনার দীর্ঘ, বিশেষ কর্ডটি ব্যবহার করে আপনি কার সাথে সংযোগ করেছেন। নিম্নলিখিত পৃষ্ঠাগুলিতে দয়া করে তথ্য এবং সহায়ক সংস্থানগুলির লিঙ্কগুলি সন্ধান করুন। সম্পদ এখানে অন্তর্ভুক্ত এই মেইলিং হিসাবে আপ টু ডেট আছে। তথ্য দ্রুত পরিবর্তন হয় এবং সর্বদা নয় সঠিক, তাই আমরা আপনাকে ওয়েবসাইট থেকে প্রাপ্ত তথ্যের উপর নির্ভর করতে অনুরোধ করি।

একটি স্ট্রেসফুল সময় চলাকালীন স্বাস্থ্য যোগাযোগের জন্য টিপস

পিতামাতার মধ্যে মাইন্ডফুলনেস মানে কি?

আমাদের নিজস্ব আবেগ এবং আচরণগুলি পরিচালনা করা বাচ্চাদের কীভাবে শেখানো যায় তার মূল চাবিকাঠি

তাদের পরিচালনা করুন। এ কারণেই এয়ারলাইনস আমাদের আগে আমাদের অক্সিজেন মাস্ক লাগাতে বলে

আপনার সন্তানের মুখোশ লাগাতে পারে। মডেল করার আগে আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে

Full Service Community School Health Center:

www.fscshealthcenter.org

আপনার সন্তানের জন্য নিয়ন্ত্রণ

দুর্ভাগ্যক্রমে, যখন আপনি চাপ, ক্লান্তি এবং অভিজ্ঞ হন, তখন এটি কঠিন

আপনার সন্তানের জন্য উপলব্ধ থাকুন। এই চেষ্টা করার সময় কিছু সাধারণ বিষয় মনে রাখবেন

এবং অনিশ্চিত সময়:

- ❖ মাইন্ডফুল প্যারেন্টিংয়ের অর্থ "নিখুঁত পিতা বা মাতা" হওয়া এবং হ'ল নয় কিছু আপনি ব্যর্থ করতে পারেন।
- ❖ মাইন্ডফুল প্যারেন্টিংয়ের অর্থ হ'ল যা ঘটছে তার দিকে আপনি আপনার মনোযোগ এনেছেন, পরিবর্তে আপনার আবেগ দ্বারা হাইজ্যাক করা।
- ❖ মাইন্ডফুলনেসটি অতীত সম্পর্কে অপরাধবোধ এবং লজ্জা ছেড়ে দেওয়া সম্পর্কে এবং এখনই ফোকাস।
- ❖ Mind একজন সচেতন পিতা-মাতা হওয়ার অর্থ আপনি যা অনুভব করছেন সেদিকে মনোযোগ দিন pay এটা এর অর্থ এই নয় যে আপনি রাগ করবেন না বা মন খারাপ করবেন না।
- ❖ They কেউ যদি তাদেরকে চিত্কার করা হচ্ছে সত্যই শুনছে না; তারা তর্ক করতে প্রস্তুত হয় বা এড়ানো। চোখের যোগাযোগ করার সময় শান্ত বা নিরপেক্ষ স্বরে কথা বলা, আরও বেশি কার্যকর।
- ❖ Fear ভয় বা হতাশার বাইরে অভিনয় করা আমাদের সাথে রাগান্বিত এবং ক্ষতিকারক মিথস্ক্রিয়া ঘটায় শিশুদের হয়েছে।

"আই স্টেটমেন্টস" হ'ল ম্যাজিক শব্দ যা আপনাকে কীভাবে অনুভব করে এবং দোষ না দিয়ে আপনি কী চান তা বলতে সহায়তা করে অন্য এবং ক্রুদ্ধ বা বিস্ময়কর হয়ে উঠার প্রয়োজন।

যখন আমরা "আপনি বিবৃতি" ব্যবহার করেন লোকেরা মনে করে যে তাদের দোষ দেওয়া হচ্ছে এবং আহত হতে পারে বা হতে পারে রাগান্বিত এবং "শুনতে" না আমরা কী যোগাযোগ করার চেষ্টা করছি। অনুশীলন ঘুরিয়ে নিন

আমি নিজেকে _____ মনে করি (বিরক্ত, আহত, হতাশ, হিংসা, দু: খিত ইত্যাদি) কখন
_____ (কী হয়েছে বা ঘটেছিল তা বলুন) কারণ
_____ (কেন এটি আপনাকে বিরক্ত করে) আমি
_____ চাই (আপনি কি পরিবর্তে বা কি হতে চান তা বলুন আপনি পরিবর্তন করতে
চান)

আপনার যদি কাশি, জ্বর বা শ্বাস নিতে সমস্যা হয় এবং চিন্তিত আপনার কভিড -19
আছে, দয়া করে কল করুন স্বাস্থ্যসেবা সহ কথা বলার জন্য নীচের নম্বর পেশাদারী:

• কল করুন: 1-800-962-1253

• Call এই কল লাইনটি সবার জন্য উপলব্ধ, নাগরিকত্বের মর্যাদা নির্বিশেষে

ফেডারাল উদ্দীপনা চেক যোগ্যতা:

ব্যক্তি: আয় \$ 75,000 / বছর - \$1,200 ডলার চেকের জন্য যোগ্য

বিবাহিত দম্পতির: সম্মিলিত আয় অবধি

\$150,000 / বছর - \$2,400 ডলার চেকের জন্য যোগ্য

কীভাবে বেসিক অ্যাক্সেস করবেন সে সম্পর্কে সাধারণ তথ্যের জন্য আপনার
এনজে সম্প্রদায়টিতে প্রয়োজন: 21 211 কল করুন বা
<https://www.nj211.org> এ যান আপনার যিদ কানও তথ্য অনবাদ ু করার
দরকার হয় তেব দয়া কের <https://translate.google.com/> ব্যবহার কন

খাদ্য প্যান্ট্রি

ফাদার ইংলিশ ফুড প্যান্ট্রি

• 435 মেইন স্ট্রিট, পেটারসন, এনজে

• 973-361-5555

CUMAC

Full Service Community School Health Center:

www.fcshealthcenter.org



HEALTH N WELLNESS
SERVICES, LLC

পরিবারের প্রধান: \$112,500 ডলার পর্যন্ত আয় -

\$1,200 এর জন্য যোগ্য

- বিবাহিত দম্পতিরা এবং পরিবারের প্রধানরা হবেন 16 বছরের কম বয়সী প্রতি শিশু প্রতি \$500

ডলার পান চেক প্রাপ্তি:

সরকার স্বয়ংক্রিয়ভাবে এই চেকটি প্রেরণ করবে

আপনি সরাসরি আমানত বা মেল মাধ্যমে।

- তারা আপনার 2018 বা 2019 ট্যাক্স রিটার্ন ব্যবহার করবে।
- আপনি আপনার 2019 ট্যাক্স রিটার্ন হিসাবে জমা দিয়েছেন তা নিশ্চিত করুন যত দ্রুত সম্ভব.
- Recently আপনি যদি সাম্প্রতিক স্থানান্তরিত হন তবে নিশ্চিত হয়ে নিন যে আইআরএস রয়েছে আপনার সঠিক ঠিকানা (<https://www.irs.gov/help/telephone-assistance>)
- আপনারা জিজ্ঞাসাবাদকারী স্ক্যামারদের থেকে সাবধান হন চেক দেবার জন্য. সরকার আপনাকে আপনার ভুক্তি গততথ্য জিজ্ঞাসা করবেন না

বেকারত্বের সুবিধা প্রধান বেকারত্বের সাইট:

- <https://myunemployment.nj.gov/>
- COVID-19 নির্দেশাবলী সম্পর্কে বিশদ বিবরণ:
<https://myunemployment.nj.gov/labor/myunemployment/covidinstructions.shtml>
- Unemployment বেকারত্বের সুবিধার জন্য সাপ্তাহিক প্রয়োগ করুন (তারা আপনাকে গত 4 এর ভিত্তিতে একটি সময় স্লট দেয় আপনার সামাজিক সুরক্ষা নম্বরটির সংখ্যা)

আবাসন অধিকার

এনজে গভর্নর উচ্ছেদের বন্ধ করেছেন এবং ফোরক্লোসারের

- এখনও অনুসরণ করা যেতে পারে (দায়ের করা) তবে পরিচালনা করা যায় না
- This এটি শেষ হওয়ার সাথে সাথে পরিচালনা করা যেতে পারে

গভর্নর ব্যাংক / ndগদানকারীদের "তারা যা করার তা করার আহ্বান জানিয়েছেন পারেন "তবে বন্ধক সংক্রান্ত কোনও আইন নেই

বা ভাড়া প্রদান

- / ব্যাংক / গদানকারী / বাড়িওয়ালা কাজ করতে সক্ষম হতে পারে আপনার সাথে / তাদের নিজস্ব পরিকল্পনা আছে জায়গা

ভাড়া, বন্ধক এবং বিল এক্সটেনশনগুলি

- পিটারসন এনজে ভাড়া সহায়তা:

<https://www.rentassistance.us/ci/nj-paterson>

- 223 এলিসন স্ট্রিট প্যাটারসন, এনজে
- Ours ঘন্টা: সোমবার-শুক্রবার 11:00 এএম 3:00 পিএম
বুধবার 4:00 pm-6:00PM
Saturday কোনও শনিবার বিতরণ নেই

মরুদ্যান

- 59 মিল স্ট্রিট, পেটারসন, এনজে 07501
- মধ্যাহ্নভোজন "দখল এবং যান" খাবার
- জরুরী খাদ্য, শিশুর খাবার, ডায়াপার এবং টিস্যু
- Ours ঘন্টা: সোমবার থেকে শুক্রবার 10:00 এএম 2:00 পিএম
- * সরবরাহ শেষ যখন সেন্ট পলস কমিউনিটি ফুড প্যান্ড্রি

• সেন্ট পলস এপিস্কোপাল চার্চ

- 456 ভ্যান হিউস্টেন স্ট্রিট, প্যাটারসন, এনজে
- Ours ঘন্টা: 8:30 এএম 11:30:30 এএম
ইভার গ্রাম
- Rab 12:00 টা থেকে লাঞ্চ এম-এফ ধরুন এবং যান
- অপরাহ্ন-1:00pm
- 393 মেইন স্ট্রিট, পেটারসন, এনজে 07510

শিশু তত্ত্বাবধান শিশু যত্ন এখনও প্রয়োজনীয় জন্য উপলব্ধ শ্রমিকদের। আপনার লাইসেন্সকৃত শিশু যত্নের জন্য অঞ্চল, নীচের লিঙ্কটি অনুসন্ধান করুন: |

- https://www.nj.gov/dcf/coronavirus_licensedchildcare.html
- N সরকারী এনজে সরকারী শিশু যত্নের ওয়েবসাইট:
<https://www.childcarenj.gov/>

ইন্টারনেট সরবরাহকারী সর্বাধিক বড় ফোন এবং ইন্টারনেট সরবরাহকারী ছাড়ের পরিকল্পনা সরবরাহ করছে,

অপসারণ করছে ডেটা সীমাবদ্ধতা এবং / অথবা দেরী ফি মওকুফ করা।

দয়া করে আপনার সরবরাহকারীর ওয়েবসাইটটি দেখুন বা কল করুন কোনও পরিবর্তন আপনার উপকার করে কিনা

- দেখুন করোনাভাইরাস টেস্টিং সাইটগুলি A সাথে কথা বলতে 1-800-962-1253 এ কল করুন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার যদি আপনি হন যাওয়ার আগে COVID-19 পরীক্ষার জন্য যোগ্য একটি পরীক্ষার সাইট।

<ul style="list-style-type: none"> গভর্নর ফিল মারফি বিবৃতি সম্পর্কিত ক্ষমা ভাড়া ভাড়া: https://nj.gov/governor/news/news/562020/approved/20200328c.shtml <p>অভিবাসন অধিকার দুর্ভাগ্যক্রমে, অননুমোদিত অভিবাসী পরিবারগুলি সরকারের জন্য যোগ্য হবে না প্রগোদনার. আরও তথ্যের জন্য, দয়া করে দেখুন নীচের লিঙ্ক।</p> <ul style="list-style-type: none"> https://www.aila.org/File/Related/20030201aj.pdf প্যাটারসনের ক্যাথলিক দাতব্য সংস্থা আইনী পরিশেষাবাদি: (973) 279-7100 212 স্লেটার স্ট্রিট, সুইট 201, পেটারসন, এনজে আন্তর্জাতিক উদ্ধার কমিটি (আইআরসি) সংস্থানসমূহ: অর্থনৈতিক ক্ষমতায়ন: (646) 300-0506 Services আইনী পরিশেষাবাদি: (908-368-1975 	<ul style="list-style-type: none"> উইলিয়াম পেটারসন বিশ্ববিদ্যালয় (প্যাসেক শুধুমাত্র কাউন্টি বাসিন্দা) <ul style="list-style-type: none"> 300 পম্পটন রোড, ওয়েন, এনজে 9:00 AM-12:00PM Pres * প্রেসক্রিপশন প্রয়োজনীয় A দিনে 500 টি পর্যন্ত পরীক্ষা করা যায়, প্রাপ্যতা হতে পারে অপারেশন প্রভাব ঘন্টা বার্গেন কমিউনিটি কলেজ <ul style="list-style-type: none"> Para 400 প্যারামাস রোড, প্যারামাস, এনজে 8:00 AM-4:00PM ক্যাম্পাসের প্রচুর বি এবং সি এনজে বাসিন্দাদের, বীমা কার্ড হওয়া উচিত পাওয়া গেলে নেওয়া
<p>Paterson School District: http://www.paterson.k12.nj.us/11_pages/corona_virus.ph</p>	<p>Full Service Community School Health Center: Website: www.fscshealthcenter.org Facebook: www.facebook.com/FSCSHealth Instagram: @fscshealth</p>

সুস্থতা এবং মোকাবিলার টিপস

আইলিন এম ফেলিসিয়ানো, সাইকডিডি থেকে গৃহীত

* প্রত্যেককে এর সুবিধা দেওয়ার চেষ্টা করুন সন্দেহ। কুপ আপ সময়টি বের করে আনতে পারে আমাদের সকলের মধ্যে সবচেয়ে খারাপ এটি না দেখানো গুরুত্বপূর্ণ প্রতিটি

যুক্ত আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হয় এবং ধরে না রাখার চেষ্টা করুন অসন্তোষ।

* প্রত্যেকে পিছু হটানোর জন্য একটি জায়গা প্রয়োজন। জন্য

বাচ্চারা, এটি কক্ষের একটি ছোট কোণ হতে পারে কম্বল বা বালিশ যেখানে তারা

অনুভূতি যখন যেতে পারে জোর।

* আপনার প্রত্যাশা এবং অনুশীলনকে কম করার চেষ্টা করুন

স্ব-গ্রহণযোগ্যতা: নিজেকে গ্রহণ করুন, আপনার পরিস্থিতি এবং

আপনার জীবন. এর জন্য কোনও রোডম্যাপ বা নজির নেই,

আমরা সকলেই একটি সমস্যায় আমরা যথাসাধ্য চেষ্টা করি পরিস্থিতি.

* মনে রাখবেন বাচ্চারা আগ্রহী পর্যবেক্ষক মানুষ এবং পরিবেশ। উদ্বেগজনক রাখার চেষ্টা করুন কানে কানে খবর এবং কথোপকথনগুলি আপনার পক্ষে সেরা করতে পারা.

* বাচ্চাদের তাদের সম্পর্কে আশ্বস্ত করা ঠিক আছে

সুরক্ষা এবং প্রিয়জনের সুরক্ষা। বজায় রাখা

রুটিনগুলি সেরা হিসাবে আপনি পারেন এবং অনুভূতি বৈধ।

বাচ্চাদের যেমন ক্রিয়াকলাপে জড়িত হতে উত্সাহিত করুন

অনুশীলন এবং গভীর শ্বাস যা তাদের সহায়তা করে

স্ব-নিয়ন্ত্রণ। একটি শিশুর সুস্থাস্থ্যের উপর নির্ভর করে

তাদের বাবা-মা এবং যত্নশীলদের মঙ্গল being caregivers

তাদের অবশ্যই তাদের যত্ন নিতে হবে

জরুরী হেল্পলাইনগুলি

মানসিক রোগ জরুরী

- সেন্ট জোসেফের মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ric জরুরী সেবা
 - 973-754-2230, 24 ঘন্টা শিশু / প্রাপ্তবয়স্কদের কাউন্সেলিং হেল্পলাইন
- Care পারফর্ম কেয়ার, এনজে
 - 1-877-652-7624, 24 ঘন্টা
 - দয়া করে নোট করুন: কিছু পরিষেবা চলছে হ্রাস টেলিফোনের মাধ্যমে দেওয়া চিকিৎসক / মনোবিজ্ঞানীদের এক্সপোজার
- এনজে মানসিক স্বাস্থ্য হেল্পলাইন যত্ন করে
 - 1-866-202-সহায়তা (4357) সকাল 8 টা থেকে - প্রতিদিন রাত ৮ টা
- ২ য় তল টিন হটলাইন:
 - You আপনার যদি কারও সাথে কথা বলার দরকার হয় এবং হয় বয়স 10-24, কল বা 2 য় তলায় পাঠ্য 888-222-2228 বা এখানে তাদের ওয়েবসাইট দেখুন:
<https://www.2ndfloor.org/>
- আত্মহত্যা প্রতিরোধ হেল্পলাইনগুলি:
 - Su জাতীয় আত্মঘাতী হটলাইন |
<https://suiderpreventionlifelines.org>
 - কল লাইন: 1-800-273-8255
 - এন এম্পাওল: 1-888-628-9454
- Vor ট্রেভর প্রকল্প (এলজিবিটিকিউ আত্মহত্যা হটলাইন): |
 - <https://www.thetrevorproject.org>
 - 1-866-488-7386
- ঘরোয়া / যৌন সহিংসতা হেল্পলাইনগুলি:
 - নিউ জার্সির ঘরোয়া সহিংসতা হটলাইন
 - 1 (800) 572-নিরাপদ (7233)
 - দিনে 24 ঘন্টা / সপ্তাহে 7 দিন Sexual যৌন নির্যাতনের বিরুদ্ধে নিউ জার্সি জোট Coal (এনজেসিএএসএ) হটলাইন
 - 1 (800) -601-7200
 - দিনে 24 ঘন্টা / সপ্তাহে 7 দিন